



2010 10月

カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN		
							1	2	3
昼 夕							牛肉と茄子炒め 鯖の西京焼き	たらの野菜あんかけ ロールキャベツ	そばろ丼 ほっけ塩焼き
	4	5	6	7	8	9	10		
昼 夕	ぶり大根 豆腐ハンバーグ	豚の生姜焼き 蒸し魚	鶏の鍋照焼き ほっけの塩焼き	鯡の竜田焼 手作り出汁巻玉子	鯖の塩焼き ハヤシライス	鶏つくね 銀鮭の塩焼き	オムライス ビーフシチュー		
	11	12	13	14	15	16	17		
昼 夕	ポークチャップ ちらし寿司	太刀魚の塩焼き 肉じゃがコロケ	鮭とピーマン焼浸し 八宝菜	ハンバーグ 赤魚の煮付け	トンカツ カレイの山椒風味焼き	鯖の味噌煮 他人丼	カレーライス はまちの煮付け		
	18	19	20	21	22	23	24		
昼 夕	秋刀魚の塩焼き 豚肉の香味焼き	鶏の唐揚げ 鯖とねぎのさっと煮	肉じゃが おさしみ	白身魚のフライ キャベツと鳥団子のスープ煮	魚カレームニエル 蒸し鶏の芥子酢味噌	メンチカツ 鯛の酒蒸し	きつねうどん 鯖の西京焼き		
	25	26	27	28	29	30	31		
昼 夕	豚のすき焼風煮 サーモンステーキ	赤魚の生姜煮 豚肉のしょうが焼き	鮭の塩焼き 筑前煮	肉団子甘酢あんかけ 鯖の金山寺焼	焼肉風炒め 鯖の照り煮	鯛のレモン風味焼 クリームシチュー	煮込みハンバーグ 太刀魚の塩焼		