

2010 11月

カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ツナサラダ	白菜サラダ	ほうれん草のソテー	白菜のスープ煮	マカロニサラダ	オムレツ	ハムサラダ
昼	鮭の塩焼き	牛肉と大根の煮物	チキンステーキ	鰯と野菜のピリ辛南蛮	ホキの塩焼き	豚の生姜焼き	他人丼
cal	エネルギー 516kcal 塩分 3.27g カリウム 710.5mg	エネルギー 535kcal 塩分 2.16g カリウム 764.8mg	エネルギー 579kcal 塩分 2.04g カリウム 642.0mg	エネルギー 506kcal 塩分 3.11g カリウム 685.2mg	エネルギー 468kcal 塩分 3.47g カリウム 736.9mg	エネルギー 618kcal 塩分 3.25g カリウム 802.4mg	エネルギー 578kcal 塩分 4.37g カリウム 866.4mg
夕	八宝菜風	ピラフ	鰯の照焼き	松風焼き	ささみフライ	赤魚の西京焼き	赤魚のレモン風味焼き
	8	9	10	11	12	13	14
朝	青梗菜のソテー	キャベツサラダ	野菜サラダ	目玉焼き	グリーンサラダ	玉葱ハムのソテー	スープ煮
昼	すき焼風	鰯の柚子味噌田楽	ミートコロッケ	豚肉の甘辛炒め	肉団子の甘酢あんかけ	鰯の煮付け	ビーフシチュー
cal	エネルギー 541kcal 塩分 2.83mg カリウム 730.8mg	エネルギー 489kcal 塩分 3.88mg カリウム 980.4mg	エネルギー 565kcal 塩分 1.75g カリウム 744.3mg	エネルギー 623kcal 塩分 3.19g カリウム 669.5mg	エネルギー 556kcal 塩分 3.44g カリウム 599.2mg	エネルギー 441kcal 塩分 3.39g カリウム 650.7mg	エネルギー 587kcal 塩分 3.00g カリウム 778.6mg
夕	メバルの煮付け	焼肉風	鶏の酒蒸しあんかけ	サーモンステーキ	白身魚の千草焼き	鶏の鍋照焼き	たらと豆腐の炊き合わせ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ほうれん草そぼろ炒め	ジャーマンポテト	エッグサラダ	スープ煮	白菜サラダ	コールスローサラダ	ツナサラダ
昼	赤魚の西京漬焼き	グリルハンバーグ	鶏のごまだれ焼	さんまの梅干煮	鯛の酒蒸し	豚じゃが煮	きつねうどん
cal	エネルギー 571kcal 塩分 3.20g カリウム 752.7mg	エネルギー 586kcal 塩分 2.53g カリウム 696.3mg	エネルギー 588kcal 塩分 3.05g カリウム 756.4mg	エネルギー 806kcal 塩分 3.82g カリウム 716.2mg	エネルギー 492kcal 塩分 3.35g カリウム 755.9mg	エネルギー 609kcal 塩分 4.01g カリウム 759.9mg	エネルギー 652kcal 塩分 5.79g カリウム 536.8mg
夕	つみれ鍋	鰯の竜田焼き	赤魚煮付け	豚肉と野菜のソテー	豆腐ハンバーグ	ホキのパン粉焼き	鰯の照り煮
	22	23	24	25	26	27	28
朝	白菜のスープ煮	オムレツ	野菜サラダ	マセドアンサラダ	ほうれん草のソテー	スープ煮	青梗菜のソテー
昼	牛肉と牛蒡の時雨煮	魚の金山寺焼き	アジフライ	鶏団子の煮物	トンカツ	鮭のホイル焼き	太刀魚の焼き浸し
cal	エネルギー 576kcal 塩分 3.18g カリウム 701.1mg	エネルギー 484kcal 塩分 5.67g カリウム 678.1mg	エネルギー 586kcal 塩分 3.29g カリウム 594.3mg	エネルギー 543kcal 塩分 3.40g カリウム 731.4mg	エネルギー 722kcal 塩分 3.39g カリウム 862.6mg	エネルギー 538kcal 塩分 4.03g カリウム 913.7mg	エネルギー 621kcal 塩分 3.12g カリウム 955.0mg
夕	鰯とねぎのさっと煮	散らし寿司	トロあじの塩焼き	牛丼	さんまの塩焼き	クリームシチュー	豚肉茄子の味噌炒め
	29	30					
朝	エッグサラダ	スープ煮					
昼	赤魚の煮付け	鶏ときのこの吉野揚げ					
cal	エネルギー 509kcal 塩分 3.041g カリウム 808.4mg	エネルギー 658kcal 塩分 3.43g カリウム 615.2mg					
夕	三色丼	鰯の信州蒸し					
