

# 2010 12 月

# カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4	5
朝			さつま芋サラダ	白菜ベーコンスープ煮	マカロニサラダ	オムレツ	春雨サラダ
昼			牛肉茄子炒め	タラの野菜あんかけ	ぶり大根	豚生姜焼き	そばろ井
cal			エネルギー 塩分 カリウム 529kcal 3.28g 775.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 586kcal 3.61g 917.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 531kcal 3.74g 866.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 659kcal 3.29g 696.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 596kcal 4.33g 655.5mg
タ	鯖西京漬焼き	ロールキャベツ	豆腐ハンバーグ	蒸し魚	とろあじの塩焼き		
	6	7	8	9	10	11	12
朝	オムレツ	ポテトサラダ	青梗菜と卵のソテー	たらもサラダ	さつま芋サラダ	スパゲティサラダ	スープ煮
昼	メンチカツ	鱈の竜田焼き	鯖塩焼き	鶏つくね	ポークチャップ	天婦羅	オムライス
cal	エネルギー 塩分 カリウム 590kcal 3.01mg 556.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 4454kcal 4.44mg 864.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 572kcal 4.15g 655.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 533kcal 3.35g 753.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 595kcal 2.95g 611.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 559kcal 4.45g 1008.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 586kcal 1.92g 744.6mg
タ	鯛の酒蒸し	茹で豚肉のごまだれ	ハヤシライス	銀鮭の塩焼き	散らし寿司	鶏のハチミツ焼き	ビーフシチュー
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ポテトサラダ	たらもサラダ	マカロニサラダ	スープ煮	春雨サラダ	さつま芋サラダ	ポテトサラダ
昼	鮭とピーマン焼き浸し	ハンバーグ	とんかつ	鯖の味噌煮	鮭の塩焼き	鶏の唐揚げ	カレーライス
cal	エネルギー 塩分 カリウム 517kcal 2.04g 766.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 618kcal 2.51g 527.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 612kcal 278.g 803.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 565kcal 3.51g 680.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 620kcal 3.48g 742.mg	エネルギー 塩分 カリウム 574kcal 3.39g 739.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 581kcal 3.25g 823.0mg
タ	八宝菜風	赤魚の煮付け	カレイの山椒風味焼	他人丼	豚肉香味焼き	鯖とねぎのさっと煮	はまちの煮付け
	20	21	22	23	24	25	26
朝	白菜ベーコンスープ煮	南瓜サラダ	スープ煮	スパゲティサラダ	さつま芋サラダ	マカロニサラダ	オムレツ
昼	肉じゃが	鮭の塩焼き	カレイの唐揚げ	豚肉すきやき風	照焼きチキン	赤魚生姜煮	牛鍋井
cal	エネルギー 塩分 カリウム 556kcal 3.79g 995.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 547kcal 3.21g 701.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 457kcal 2.24g 820.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 623kcal 4.45g 820.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 677kcal 2.14g 642.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 523kcal 3.71g 768.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 535kcal 296g 658.9mg
タ	天婦羅盛合せ	鶏団子スープ煮	蒸し鶏辛酢味噌和え	サーモンステーキ	太刀魚の塩焼き	豚肉生姜焼き	鯖幽庵焼き
	27	28	29	30	31		
朝	春雨サラダ	スパゲティサラダ	たらもサラダ	マカロニサラダ	南瓜サラダ		
昼	ホキのフライ	肉団子甘酢あんかけ	とろあじの塩焼き	親子丼	クリームシチュー		
cal	エネルギー 塩分 カリウム 560kcal 3.87g 524.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 628kcal 3.63g 764.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 588kcal 3.37g 491.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 543kcal 3.50g 791.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 656kcal 2.57g 1124.7mg		
タ	筑前煮	メバルの金山寺焼き	かやく煮	鯖の煮付け	年越しそば		