

# 2011 1月 カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN					
朝	<h2>謹賀新年</h2>					1	2					
昼											あずき粥	マカロニサラダ
cal											一の重	おせち
夕											オードブル	鶏のワイン煮
朝	3	4	5	6	7	8	9					
昼	スープ煮	きゃべつサラダ	ほうれん草ソテー	白菜ベーコンスープ煮	マカロニサラダ	オムレツ	ツナサラダ					
cal	95kcal 2.87g 670.4mg	820kcal 2.15g 766.8mg	940kcal 3.53g 808.3mg	600kcal 1.11g 881.5mg	490kcal 2.87g 758.5mg	840kcal 1.72g 761.0mg	611kcal 4.27g 1088.5mg					
夕	ホワイトシチュー	ピラフ	鯖塩焼き	松風焼き	ささみフライ	赤魚西京焼	鰯のレモン風味焼					
朝	10	11	12	13	14	15	16					
昼	青梗菜ソテー	温野菜サラダ	野菜サラダ	巣こもり玉子	グリーンサラダ	玉葱ハムのソテー	ウインナースープ煮					
cal	500kcal 2.52g 831.4mg	430kcal 3.88g 990.4mg	560kcal 1.35g 744.4mg	291kcal 2.91g 810.4mg	508kcal 3.44g 999.5mg	494kcal 3.27g 760.3mg	818kcal 3.20g 947.8mg					
夕	メバルの煮付け	焼肉風	鶏きのこあんかけ	サーモンステーキ	鯖の幽庵焼き	鶏の鍋照焼	タラと豆腐炊き合わせ					
朝	17	18	19	20	21	22	23					
昼	法蓮草そぼろいため	ジャーマンポテト	温野菜サラダ	スープ煮(トマト味)	白菜サラダ	コールスローサラダ	ツナサラダ					
cal	552kcal 2.55g 785.4mg	910kcal 3.81g 918.1mg	581kcal 3.18mg 744.1mg	653kcal 4.63g 830.4mg	442kcal 3.35g 799.9mg	801kcal 4.01g 758.8mg	370kcal 4.62g 368.8mg					
夕	つみれ鍋	鯖の竜田焼き	煮魚	豚肉と野菜のソテー	豆腐ハンバーグ	白身魚パン粉焼	赤魚の煮付け					
朝	24	25	26	27	28	29	30					
昼	白菜ベーコンスープ煮	和風サラダ	ウインナースープ煮	マカロニサラダ	法蓮草と卵のソテー	野菜サラダ	青梗菜ソテー					
cal	578kcal 3.18g 701.1mg	588kcal 2.03g 640.7mg	623kcal 3.33g 812.3mg	450kcal 2.55g 801.1mg	642kcal 2.88g 853.5mg	525kcal 3.82g 874.1mg	612kcal 2.22g 874.1mg					
夕	鯖とねぎのさっと煮	散らし寿司	かやく煮	鯖の塩焼き	さんまの塩焼き	クリームシチュー	豚と茄子の味噌炒め					
朝	31	 										
昼	エッグサラダ							鯖の照り煮				
cal	620kcal 2.47g 782.7mg											
夕	三色丼											