


2011 4月

カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2	3
朝					スープ煮(ベーコン)	マカロニサラダ	ツナサラダ
昼					筑前煮	赤魚煮付け	中華丼
cal					エネルギー 塩分 カリウム 520kcal 4.05g 639.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 554kcal 3.81g 687.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 615kcal 3.27mg 566.9mg
タ					白身魚のカレームニエル	肉豆腐	魚の塩焼き
	4	5	6	7	8	9	10
朝	オムレツ	温野菜サラダ	ジャーマンポテト	野菜サラダ	青梗菜のソテー	グリーンサラダ	スープ煮(ウインナー)
昼	豚の生姜焼き	カレーライス	鯆の竜田焼き	鯖塩焼き	きつねうどん	ポークチャップ	オムライス
cal	エネルギー 塩分 カリウム 662kcal 4.06g 761.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 729kcal 3.20g 939.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 482kcal 4.04g 769.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 583kcal 4.16g 660.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 573kcal 5.51g 791.9mg	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 586kcal 1.92g 744.6mg
タ	蒸し魚	鯛の酒蒸し	鶏の鍋照焼き	ハヤシライス	鮭の塩焼き	散らし寿司	ビーフシチュー
	11	12	13	14	15	16	17
朝	玉葱とハムのソテー	ほうれん草そぼろ炒め	しそ風味サラダ	エッグサラダ	スープ煮(トマト)	白菜サラダ	ジャーマンポテト
昼	白身魚の天婦羅	鮭ピーマン焼き浸し	豆腐ハンバーグ	カツ丼	鯖の味噌煮	さんまの塩焼き	マーボ豆腐
cal	エネルギー 塩分 カリウム 584kcal 3.89g 920.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 500kcal 3.75g 683.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 658kcal 4.17g 1085.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 588kcal 4.80g 695.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 535kcal 3.44g 696.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 612kcal 3.49g 677.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 375kcal 2.66g 789.0mg
タ	鶏のはちみつ焼き	八宝菜風	赤魚の煮付け	カレイの山椒風味焼	牛肉柳川風煮	豚の香味焼き	魚の煮付け
	18	19	20	21	22	23	24
朝	コールスローサラダ	スープ煮(ベーコン)	南瓜サラダ	スープ煮(ウインナー)	キャベツサラダ	ハムサラダ	野菜サラダ
昼	鶏の唐揚げ	肉じゃが	鮭の塩焼き	カレイの唐揚げ	すき焼風煮	照焼きチキン	牛鍋丼
cal	エネルギー 塩分 カリウム 603kcal 3.51g 780.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 556kcal 4.17g 1012.2mg	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 512kcal 2.86g 695.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 623kcal 4.45g 956.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 667kcal 2.04g 605.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 547kcal 2.97g 717.9mg
タ	鯖とねぎのさっと煮	天婦羅盛合わせ	鶏の鍋照焼き	蒸し鶏からし酢味噌	サーモンステーキ	鯖塩焼き	鯖の幽庵焼
	25	26	27	28	29	30	
朝	マカロニサラダ	エッグサラダ	スパゲティサラダ	オムレツ	ほうれん草ソテー	スープ煮(ベーコン)	
昼	ぶり大根	白身魚フライ	肉団子甘酢あんかけ	牛肉と大根の煮物	ちらし寿司	鯆唐揚げあんかけ	
cal	エネルギー 塩分 カリウム 553kcal 3.86g 1026.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 507kcal 2.11g 663.3mg	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 571kcal 3.79g 830.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 504kcal 3.91g 680.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 506kcal 3.11g 682.5mg	
タ	グリルハンバーグ	筑前煮	鯛の金山寺味噌	ピラフ(ハム)	チキンステーキ	松風焼	