

# 2011 5月 カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN					
朝	 Happy Mother's Day						1					
昼							ハムサラダ					
cal							他人丼 エネルギー 塩分 カリウム 605kcal 4.20g 1117.5mg					
夕							鰈のレモン風味焼					
	2	3	4	5	6	7	8					
朝	スープ煮(トマト味)	野菜サラダ	オムレツ	温野菜サラダ	青梗菜ソテー	巣こもり玉子	ウイナースープ煮					
昼	鮭の塩焼き	鶏すき	酢豚風	オムライス	コロッケ	肉うどん	カレーライス					
cal	エネルギー 塩分 カリウム 514kcal 3.16g 640.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 560kcal 3.96g 777.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 688kcal 2.64g 781.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 493kcal 2.57g 681.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 591kcal 2.74g 647.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 533kcal 4.51g 533.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 840kcal 3.37g 874.9mg					
夕	ささみフライ	メバルの煮付け	鯖塩焼き	焼肉風	鶏の酒蒸しあんかけ	サーモンステーキ	タラと豆腐炊き合わせ					
	9	10	11	12	13	14	15					
朝	グリーンサラダ	玉葱&ハムソテー	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)	ツナサラダ					
昼	鶏の木の芽焼	鰈の煮付け	赤魚西京漬焼き	ハンバーグ	鶏ごまだれ焼	魚の煮付け	ラーメン					
cal	エネルギー 塩分 カリウム 620kcal 3.02g 713.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 507kcal 3.66g 730.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 573kcal 3.88g 832.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 596kcal 3.55g 588.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 633kcal 3.41g 692.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 646kcal 4.21g 1086.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 490kcal 4.70g 700.8mg					
夕	太刀魚塩焼き	豚肉柳川風	つみれ鍋	鱈の竜田焼き	赤魚の煮付け	豚と野菜のソテー	鯖の味噌煮					
	16	17	18	19	20	21	22					
朝	白菜サラダ	コールスローサラダ	白菜ベーコンスープ煮	野菜サラダ	ウイナースープ煮	マカロニサラダ	青梗菜ソテー					
昼	鯛の酒蒸し	豚じゃが煮	牛肉の時雨煮	鮭のホイル焼	鱈のフライ	鶏肉団子煮物	太刀魚の焼浸し					
cal	エネルギー 塩分 カリウム 523kcal 3.47g 801.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 609kcal 4.01g 759.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 543kcal 3.67mg 713.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 513kcal 3.67g 951.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 532kcal 2.90g 560.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 458kcal 2.56g 607.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 575kcal 3.19g 856.1mg					
夕	豆腐ハンバーグ	白身魚パン粉焼	鯖とねぎのさっと煮	ビーフシチュー	牛丼	鮭の塩焼き	豚と茄子の味噌炒め					
	23	24	25	26	27	28	29					
朝	ほうれん草と玉子ソテー	和風サラダ	エッグサラダ	ジャーマンポテト	ハムサラダ	白菜ベーコンスープ煮	ツナサラダ					
昼	トンカツ	散らし寿司	鯖の照り煮	鶏ときのこの揚げ物	牛肉茄子炒め	筑前煮	中華丼					
cal	エネルギー 塩分 カリウム 595kcal 2.62g 795.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 570kcal 3.93g 561.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 538kcal 3.43g 841.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 600kcal 3.41g 650.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 598kcal 2.30g 590.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 631kcal 4.90g 937.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 568kcal 3.80g 790.3mg					
夕	秋刀魚の塩焼き	かやく煮	三色丼	白身魚の信州蒸し	鯖の塩焼き	鯖の西京漬焼	サーモンステーキ					
	30	31										
朝	マカロニサラダ	オムレツ										
昼	赤魚の煮付け	豚の生姜焼き										
cal	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 684kcal 3.28g 812.9mg										
夕	肉豆腐	蒸し魚										