



# 2011 6月

# カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4	5
朝			温野菜サラダ	スープ煮(ケチャップ)	野菜サラダ	青梗菜とハムのソテー	スープ煮(ウィンナー)
昼			カレーライス	鱈の竜田焼き	鯖の塩焼き	きつねうどん	鰯のムニエル
cal			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 523kcal 3.60g 667.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 545kcal 3.70g 721.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 569kcal 3.93g 755.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 601kcal 1.71g 767.7mg
タ			鱈とねぎのさっと煮	鶏の鍋照焼	ハヤシライス	銀鮭の塩焼き	筑前煮
	6	7	8	9	10	11	12
朝	グリーンサラダ	オムレツ	玉葱とハムソテー	しそ風味サラダ	さつま芋サラダ	スープ煮(トマト)	ジャーマンポテト
昼	ポークチャップ	鮭ピーマンの焼き浸し	夏の香り寿司	豆腐ハンバーグ	カツ丼	鯖の味噌煮	マーボ豆腐
cal	エネルギー 塩分 カリウム 580kcal 2.88g 617.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 501kcal 3.75g 693.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 518kcal 5.01g 523.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 657kcal 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 600kcal 2.66g 788.5mg
タ	魚の竜田揚げ	八宝菜風	鶏のハチミツ焼き	赤魚の煮付け	カレイの山椒風味焼	牛肉の柳川風煮	いとよりの煮付け
	13	14	15	16	17	18	19
朝	白菜サラダ	コールスローサラダ	マカロニサラダ	青梗菜サラダ	スープ煮(ベーコン)	キャベツサラダ	青梗菜とハムのソテー
昼	さんまの塩焼	鶏の唐揚げ	肉じゃが	鮭の塩焼き	鰯の唐揚げ	豚のすき焼き風煮	そばろ丼
cal	エネルギー 塩分 カリウム 593kcal 3.51g 668.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 614kcal 3.51g 816.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 554kcal 3.83mg 1052.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 498kcal 4.63g 655.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 517kcal 3.11g 713.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 610kcal 4.05g 798.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 666kcal 3.57g 905.0mg
タ	豚肉の香味焼	鱈の煮付け	天婦羅盛合せ	鶏団子スープ煮	蒸し鶏辛子酢味噌和え	サーモンステーキ	鱈幽庵焼き
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ツナサラダ	スパゲティサラダ	さつま芋サラダ	温野菜サラダ	ジャーマンポテト	白菜ベーコンスープ煮	グリーンサラダ
昼	肉団子甘酢あんかけ	赤魚西京漬焼	白身魚フライ	ざるそば	牛肉と大根の煮物	巻き寿司	他人丼
cal	エネルギー 塩分 カリウム 651kcal 3.91g 716.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 492kcal 2.92g 910.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 541kcal 3.69g 799.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 648kcal 4.97g 630.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 576kcal 3.58g 989.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 524kcal 4.03g 659.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 594kcal 4.29g 1126.5mg
タ	鯖の塩焼き	ハンバーグ	豚の冷しゃぶ	鯛の金山寺味噌添え	さんまの竜田揚げ	鶏肉のソテー	鰯のレモン風味焼
	27	28	29	30			
朝	ほうれん草とハムソテー	スープ煮(トマト)	野菜サラダ	オムレツ			
昼	鱈の唐揚げあんかけ	鮭の塩焼き	鶏すき	酢豚風			
cal	エネルギー 塩分 カリウム 511kcal 3.80g 724.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 515kcal 3.05g 637.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 592kcal 4.08g 714.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 693kcal 296g 792.2mg			
タ	ミートローフ	ささみフライ	いとよりの煮付け	鯖の塩焼き			