


2011 7月 カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN											
					1	2	3											
朝					ツナサラダ		スープ煮(玉葱)		グリーンサラダ									
昼					鯖西京漬け焼き		チキンステーキ		牛丼									
cal					エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム					
タ	ロールキャベツ		鯛の酒蒸し		鰯の煮付け													
	4	5	6	7	8	9	10											
朝	スープ煮(ウィンナー)		キャベツサラダ		白菜サラダ		コールスローサラダ		ほうれん草と玉子ソテー		スープ煮(ベーコン)		トマトサラダ					
昼	豚と茄子の味噌炒め		鶏唐揚げ		タラ野菜あんかけ		七夕散らし寿司		牛肉と大根の煮物		豚肉とキャベツ炒め		肉じゃが					
cal	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム
タ	鮭の香り焼き		蒸し魚タルタルソーかけ		鶏の鍋照焼き		豚肉の冷しゃぶ		鱈のピリ辛南蛮		ほっけの塩焼		揚げ秋刀魚甘酢からめ					
	11	12	13	14	15	16	17											
朝	温野菜サラダ		スープ煮(フランク)		法蓮草ベーコン炒め		水菜サラダ		ウィンナースープ煮		マカロニサラダ		エッグサラダ					
昼	鯖の塩焼き		きつねうどん		鶏つくね		鯖の塩焼き		白身魚の甘酢あんかけ		鰯のムニエル		冷麺					
cal	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム
タ	八宝菜風		焼肉風炒め		鰯山椒風味焼き		他人丼		鯖の照り煮		蒸し鶏からし酢味噌		赤魚の生姜煮					
	18	19	20	21	22	23	24											
朝	角切ポテトサラダ		青梗菜ソテー		スープ煮(ケチャップ味)		法蓮草そぼろ炒め		ジャーマンポテト		コールスローサラダ		目玉焼き					
昼	トンカツおろし添え		筑前煮		鯖の煮付け		豚肉香味焼き		鰯のみぞれ煮		鮭の南蛮漬け		ハンバーグ					
cal	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム
タ	豆腐の中華あんかけ		鯖金山寺焼き		茄子と豚の炒め煮		うなぎ丼		鶏のすき焼き風		ざるそば		散らし寿司					
	25	26	27	28	29	30	31											
朝	ツナサラダ		スープ煮(トマト)		マセドアンサラダ		野菜サラダ		ほうれん草とハムソテー		クリームスープ		玉葱とハムソテー					
昼	夏野菜カレー		赤魚の西京漬け焼		豚の生姜焼き		鯖の照焼き		メンチカツ		イカと里芋の煮物		鯖の味噌煮					
cal	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム	エネルギー	塩分	カリウム
タ	鯖とねぎのさっと煮		中華丼		鰯のレモン風味焼き		肉じゃが		白身魚のフリッター		鱈の竜田焼き		カツの玉子とじ					