

# 2011 8月 カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6	7
朝	キャベツサラダ	エッグサラダ	スープ煮(トマト味)	ツナサラダ	白菜サラダ	ほうれん草と玉子ソテー	ハムサラダ
昼	散らし寿司	豚すき焼き風	肉うどん	鯖のソテー	太刀魚の焼き浸し	八宝菜風	親子丼
cal	エネルギー 塩分 カリウム 597kcal 4.03g 632.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 526kcal 3.98g 925.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 559kcal 4.29g 628.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 532kcal 3.36g 1011.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 648kcal 2.82mg 714.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 563kcal 2.85g 791.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 610kcal 5.27g 781.0mg
タ	鶏のケチャップ煮	白身魚のムニエル	鯖の塩焼き	そばろ丼	鶏の照焼き	鯖の塩焼き	鮭のレモン風味焼き
	8	9	10	11	12	13	14
朝	しそ風味サラダ	スープ煮(ベーコン)	オムレツ	青梗菜のソテー	ジャーマンポテト	野菜サラダ	スープ煮(ウィンナー)
昼	赤魚の煮付け	鱈の塩焼き	筑前煮	豚肉の生姜焼き	南瓜コロッケ	鯖の塩焼き	カレーライス
cal	エネルギー 塩分 カリウム 610kcal 3.46g 767.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 548kcal 4.14g 828.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 512kcal 3.90g 810.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 593kcal 3.18g 622.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 677kcal 3.24g 527.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 520kcal 3.37g 1144.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 692kcal 2.96g 874.9mg
タ	ビーフシチュー	ローストチキン	中華丼	蒸し魚のソースかけ	鯖の金山寺みそ添え	鶏のすき焼き風煮	そうめん
	15	16	17	18	19	20	21
朝	目玉焼き	グリーンサラダ	玉葱&ハムのソテー	法蓮草そばろ炒め	キャベツサラダ	エッグサラダ	ツナサラダ
昼	チンジャオロース	夏の香り寿司	鯖の煮付け	牛肉と野菜炒め煮	赤魚の煮付け	鶏のはちみつ焼き	きつねうどん
cal	エネルギー 塩分 カリウム 535kcal 2.67g 536.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 582kcal 4.49g 620.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 469kcal 3.47mg 874.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 603kcal 3.83g 681.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 497kcal 2.21g 849.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 587kcal 3.64g 794.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 559kcal 3.67g 693.4mg
タ	鯖の生姜煮	鶏の照焼き	トンカツ	鰯の竜田焼き	他人丼	タラの野菜あんかけ	鯖と葱のさつと煮
	22	23	24	25	26	27	28
朝	スープ煮(トマト)	白菜サラダ	コールスローサラダ	白菜ベーコンのスープ煮	オムレツ	スープ煮(ウィンナー)	青梗菜ソテー
昼	鰯のレモン風味焼き	鯖の西京漬焼き	メンチカツ	鮭の塩焼き	豚じゃが	グリルハンバーグ	鰯の煮付け
cal	エネルギー 塩分 カリウム 535kcal 3.74g 860.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 488kcal 2.97g 973.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 625kcal 2.39g 519.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 459kcal 3.18g 881.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 600kcal 3.42g 765.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 626kcal 3.47g 469.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 541kcal 3.97g 738.8mg
タ	カツの玉子とじ	シュウマイ	さんまの塩焼	チキンステーキ	鱈の竜田揚げ	鮭の香り焼き	オムライス
	29	30	31				
朝	ポテトサラダ	ほうれん草玉子の和え物	野菜サラダ				
昼	焼肉風	唐揚げ野菜あんかけ	鯖の照り煮				
cal	エネルギー 塩分 カリウム 528kcal 3.45g 754.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 589kcal 3.57g 732.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 510kcal 4.27g 693.3mg				
タ	鯛の酒蒸し	太刀魚の塩焼き	豚の冷しゃぶ				