

2011 9月

カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3	4
朝				スープ煮(ベーコン)	白菜サラダ	青梗菜と玉子ソテー	ハムサラダ
昼				魚の黄金焼	牛肉と大根煮物	鶏の鍋照焼き	他人丼
cal				エネルギー 547kcal 塩分 3.02mg カリウム 681.6mg	エネルギー 515kcal 塩分 3.31mg カリウム 714.8mg	エネルギー 585kcal 塩分 3.25g カリウム 685.6mg	エネルギー 558kcal 塩分 4.14g カリウム 811.7mg
夕				八宝菜風	ピラフ	魚の塩焼き	魚のレモン風味焼き
	5	6	7	8	9	10	11
朝	白菜ベーコンのスープ煮	マカロニサラダ	オムレツ	青梗菜のソテー	キャベツサラダ	野菜サラダ	スープ煮(ウィンナー)
昼	魚の塩焼き	揚げ魚のおろし煮	豚の生姜焼き	すき焼風煮	魚の柚子味噌田楽	魚の西京漬け	魚と豆腐炊き合わせ
cal	エネルギー 488kcal 塩分 3.63g カリウム 736.0mg	エネルギー 563kcal 塩分 3.70g カリウム 973.4mg	エネルギー 638kcal 塩分 2.93g カリウム 736.7mg	エネルギー 508kcal 塩分 3.20g カリウム 649.6mg	エネルギー 616kcal 塩分 4.21g カリウム 1103.5mg	エネルギー 527kcal 塩分 3.40g カリウム 712.6mg	エネルギー 479kcal 塩分 3.81g カリウム 738.5mg
夕	松風焼	鶏の治部煮	西京焼	魚の煮付け	焼肉風	鶏の酒蒸しあんかけ	ビーフシチュー
	12	13	14	15	16	17	18
朝	目玉焼き	グリーンサラダ	玉葱&ハムのソテー	法蓮草そば炒め	ジャーマンポテト	エッグサラダ	ツナサラダ
昼	赤飯	ちらし寿司	さつま芋ご飯	松茸ご飯	コーンピラフ	萩ご飯	ハヤシライス
cal	エネルギー 705kcal 塩分 4.10g カリウム 1431.4mg	エネルギー 488kcal 塩分 5.73g カリウム 677.4mg	エネルギー 464kcal 塩分 4.64mg カリウム 680.0mg	エネルギー 710kcal 塩分 4.71g カリウム 792.3mg	エネルギー 584kcal 塩分 3.04g カリウム 750.7mg	エネルギー 565kcal 塩分 3.64g カリウム 808.5mg	エネルギー 675kcal 塩分 3.27g カリウム 700.8mg
夕	豆腐ハンバーグ	白身魚の千草焼	鶏の鍋照焼き	つみれ鍋	魚の竜田揚げ	魚の煮付け	魚の照り煮
	19	20	21	22	23	24	25
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	魚の煮付け	魚の塩焼	豚じゃが	鶏の治部煮	散らし寿司	魚の塩焼き	魚の焼き浸し
cal	エネルギー 485kcal 塩分 3.21g カリウム 707.0mg	エネルギー 680kcal 塩分 3.98g カリウム 850.3mg	エネルギー 616kcal 塩分 3.67g カリウム 844.3mg	エネルギー 519kcal 塩分 3.52g カリウム 703.3mg	エネルギー 542kcal 塩分 4.75g カリウム 810.9mg	エネルギー 524kcal 塩分 3.28g カリウム 672.6mg	エネルギー 622kcal 塩分 3.00g カリウム 871.3mg
夕	ローストチキン	豚と野菜のソテー	魚の塩焼き	魚と葱のさつと煮	焼魚金山寺味噌添	他人丼	豚と茄子の味噌炒
	26	27	28	29	30		
朝	マカロニサラダ	ほうれん草玉子のソテー	野菜サラダ	エッグサラダ	スープ煮(トマト)		
昼	牛肉野菜炒め	トンカツ	鮭ホイル焼	赤魚の煮付け	鶏ときのご吉野揚げ		
cal	エネルギー 502kcal 塩分 3.03g カリウム 744.0mg	エネルギー 635kcal 塩分 3.99g カリウム 743.3mg	エネルギー 504kcal 塩分 3.05g カリウム 678.7mg	エネルギー 494kcal 塩分 2.95g カリウム 836.0mg	エネルギー 544kcal 塩分 4.09g カリウム 587.8mg		
夕	魚の甘露煮	魚の塩焼	クリームシチュー	三色丼	白身魚の信州蒸し		

9/12~9/17は敬老週間です。