

# 2011 10月

# カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN					
朝						1	2					
昼											ハムサラダ	ツナサラダ
cal											豚肉茄子炒め	他人丼
タ											魚西京漬け	魚の塩焼き
	3	4	5	6	7	8	9					
朝	白菜ベーコンスープ煮	レタスサラダ	オムレツ	しそ風味サラダ	ジャーマンポテト	野菜サラダ	ウインナースープ煮					
昼	白身魚野菜あんかけ	ぶり大根	豚生姜焼き	ハンバーグ	魚の竜田焼き	魚の塩焼き	オムライス					
cal	エネルギー 塩分 カリウム 509kcal 3.27g 619.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 566kcal 3.96g 754.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 642kcal 3.35g 673.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 583kcal 3.90g 629.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 569kcal 3.04g 723.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 606kcal 2.79g 771.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 571kcal 2.15g 590.6mg					
タ	ローストチキン	豆腐ハンバーグ	蒸し魚	魚の煮付け	出し巻き	ハヤシライス	肉じゃが					
	10	11	12	13	14	15	16					
朝	目玉焼	グリーンサラダ	玉葱 & ハムソテー	キャベツサラダ	青梗菜ソテー	エッグサラダ	ツナサラダ					
昼	散らし寿司	ポークチャップ	魚の塩焼き	魚焼浸し	鶏の鍋照焼	トンカツ	ビーフシチュー					
cal	エネルギー 塩分 カリウム 558kcal 6.19g 600.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 650kcal 3.27g 597.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 572kcal 3.47g 793.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 610kcal 4.36g 619.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 541kcal 3.26g 885.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 555kcal 2.63g 683.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 548kcal 1.05g 899.4mg					
タ	魚の塩焼き	魚のおろし煮	肉じゃがコロッケ	八宝菜風	焼き魚	白身魚の千草焼	魚の煮付け					
	17	18	19	20	21	22	23					
朝	スープ煮(トマト味)	白菜サラダ	コールスローサラダ	白菜ベーコンスープ煮	南瓜サラダ	ほうれん草サラダ	青梗菜ソテー					
昼	魚の味噌煮	魚の塩焼き	鶏の唐揚げ	肉じゃが	魚の塩焼き	カレームニエル	きつねうどん					
cal	エネルギー 塩分 カリウム 605kcal 3.84g 633.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 585kcal 3.47g 622.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 566kcal 2.39mg 871.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 605kcal 4.28g 948.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 457kcal 3.27g 664.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 539kcal 3.43g 855.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 845kcal 5.57g 466.1mg					
タ	木の葉丼	豚の香味焼	鯖とねぎのさっと煮	天婦羅	鶏団子スープ煮	蒸し鶏	魚の西京漬け焼					
	24	25	26	27	28	29	30					
朝	マカロニサラダ	キャベツサラダ	野菜サラダ	エッグサラダ	白菜サラダ	スープ煮(トマト味)	しそ風味サラダ					
昼	メンチカツ	豚のすき焼き風	魚の煮付け	白身魚フライ	カレーライス	焼肉風炒め	煮込みハンバーグ					
cal	エネルギー 塩分 カリウム 522kcal 3.03g 576.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 605kcal 4.41g 912.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 548kcal 3.49g 629.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 532kcal 4.40g 756.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 650kcal 1.19g 760.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 579kcal 3.81g 759.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 636kcal 3.23g 609.9mg					
タ	魚の酒蒸し	サーモンステーキ	豚生姜焼き	筑前煮	魚の金山寺焼	魚の照り煮	魚の塩焼き					
	31											
朝	ツナサラダ											
昼	魚レモン風味焼											
cal	エネルギー 塩分 カリウム 543kcal 3.11g 882.1mg											
タ	クリームシチュー											