



2011 11月

カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5	6
朝		グリーンサラダ	キャベツサラダ	青梗菜と玉子ソテー	白菜ベーコンのスープ煮	マカロニサラダ	ツナサラダ
昼		魚の塩焼	牛肉と大根煮物	秋の混ぜ寿司	魚の野菜あんかけ	魚の塩焼き	他人丼
cal		エネルギー 塩分 カリウム 583kcal 3.55g 665.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 568kcal 4.21g 739.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 516kcal 4.60mg 486.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 504kcal 3.01mg 673.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 465kcal 318g 700.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 596kcal 3.74g 731.8mg
夕		八宝菜風	ピラフ	魚の照焼き	松風焼	ささみフライ	魚のレモン風味焼き
	7	8	9	10	11	12	13
朝	オムレツ	青梗菜のソテー	温野菜サラダ	野菜サラダ	目玉焼き	グリーンサラダ	スープ煮(ウィンナー)
昼	豚の生姜焼き	すき焼風煮	魚の柚子味噌田楽	ミートコロッケ	豚肉の甘辛炒め	肉団子甘酢あんかけ	ビーフシチュー
cal	エネルギー 塩分 カリウム 603kcal 2.96g 756.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 556kcal 3.23g 709.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 506kcal 3.62g 861.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 557kcal 1.55g 739.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 540kcal 3.34g 569.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 557kcal 3.43g 562.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 529kcal 3.23g 742.7mg
夕	西京焼	魚の煮付け	焼肉風	鶏の酒蒸しあんかけ	サーモンスターキ	白身魚の千草焼	オムレツ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	玉葱&ハムのソテー	法蓮草そぼろ炒め	ジャーマンポテト	エッグサラダ	スープ煮(トマト)	白菜サラダ	ツナサラダ
昼	魚の煮付け	魚西京漬焼	ハンバーグ	鶏ごまだれ焼	魚の梅干煮	魚の酒蒸し	きつねそば
cal	エネルギー 塩分 カリウム 443kcal 3.36g 629.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 553kcal 3.28g 799.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 637kcal 3.59mg 459.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 559kcal 2.56g 656.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 666kcal 4.24g 632.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 490kcal 3.19g 757.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 701kcal 4.95g 580.8mg
夕	鶏の鍋照焼き	つみれ鍋	魚の竜田焼き	煮魚	豚と野菜のソテー	豆腐ハンバーグ	魚の照り煮
	21	22	23	24	25	26	27
朝	コールスローサラダ	白菜ベーコンのスープ煮	ポテトサラダ	スープ煮(ウィンナー)	マカロニサラダ	ほうれん草玉子のソテー	青梗菜ソテー
昼	豚じゃが	青椒肉絲風	散らし寿司	魚のフライ	カレーライス	トンカツ	魚の塩焼き
cal	エネルギー 塩分 カリウム 640kcal 3.73g 730.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 536kcal 3.21g 715.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 554kcal 5.08g 750.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 594kcal 3.10g 711.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 660kcal 2.70g 806.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 670kcal 3.49g 623.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 683kcal 3.30g 795.7mg
夕	白身のフライ	魚と葱のさっと煮	魚の金山寺味噌添	牛丼	魚の塩焼	秋刀魚の塩焼	豚と茄子の味噌炒
	28	29	30				
朝	野菜サラダ	エッグサラダ	スープ煮(トマト)				
昼	魚のホイル焼	魚の煮付け	鶏の吉野揚げ				
cal	エネルギー 塩分 カリウム 517kcal 2.77g 758.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 505kcal 3.12g 768.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 552kcal 3.85g 633.3mg				
夕	肉じゃが	三色丼	魚の塩焼き				