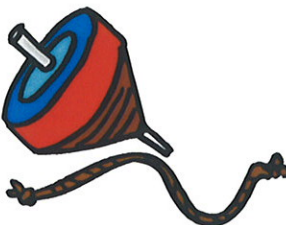


2012 1月 カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝	 謹 賀 新 年 						1
昼							あずき粥
cal							一の重 エネルギー 塩分 カリウム 705kcal 4.19g 1306.2mg
タ							オードブル
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ハムサラダ	しそ風味サラダ	きゃべつサラダ	法連草と卵のソテー	白菜ベーコンスープ煮	マカロニサラダ	ツナサラダ
昼	おせち	散らし寿司	牛肉と大根の煮物	ローストチキン	あじの竜田揚げ	鮭の塩焼き	他人丼
cal	エネルギー 塩分 カリウム 605kcal 2.80mg 605.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 564kcal 4.86mg 570.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 541kcal 3.08g 772.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 552kcal 3.2g 553.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 557kcal 3.95g 675.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 497kcal 3.01g 663.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 557kcal 3.94g 955.1mg
タ	鶏のワイン煮	クリームシチュー	ピラフ	鯖塩焼き	松風焼き	ささみフライ	鰯のレモン風味焼
	9	10	11	12	13	14	15
朝	オムレツ	青梗菜のソテー	温野菜サラダ	野菜サラダ	鶏こもり玉子	グリーンサラダ	ウインナースープ煮
昼	豚肉の生姜焼き	すき焼き風煮	鰯柚子味噌田楽	ミートコロック	豚肉のくわ焼き	肉団子甘酢あんかけ	カレーライス
cal	エネルギー 塩分 カリウム 694kcal 3.39g 768.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 514kcal 3.17g 678.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 504kcal 3.92g 915.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 560kcal 1.96g 625.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 453kcal 2.94g 665.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 524kcal 3.8g 568.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 602kcal 3.31g 779.9mg
タ	魚の西京焼き	白身魚の煮付け	焼肉風	鶏肉きのこあんかけ	サーモンステーキ	鰯の幽庵焼き	タラと豆腐炊き合わせ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	玉葱ハムのソテー	青菜の玉子とじ	ジャーマンポテト	温野菜サラダ	スープ煮(トマト味)	白菜サラダ	ツナサラダ
昼	鰯の煮付け	太刀魚の塩焼き	グリルハンバーグ	鶏ごまだれ焼き	さんまの揚げ煮	鯛の酒蒸し	きつねうどん
cal	エネルギー 塩分 カリウム 486kcal 3.36g 638.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 565kcal 3.2g 803.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 560kcal 3.6g 462.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 594kcal 3.18mg 781.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 632kcal 3.58g 785.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 492kcal 3.35g 755.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 560kcal 3.9g 425.7mg
タ	鶏の鍋照焼	つみれ鍋	鰯の香味焼き	煮 魚	豚肉と野菜のソテー	豆腐の中華あんかけ	鮭の塩焼き
	23	24	25	26	27	28	29
朝	コールスローサラダ	白菜ベーコンスープ煮	和風サラダ	ウインナースープ煮	マカロニサラダ	法蓮草と卵のソテー	青梗菜ソテー
昼	豚じゃが煮	牛肉と野菜のソテー	散らし寿司	鯖の照り煮	鶏肉の治部煮	とんかつ	おでん
cal	エネルギー 塩分 カリウム 571kcal 4.07g 808.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 577kcal 3.18g 688mg	エネルギー 塩分 カリウム 528kcal 2.83g 540.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 528kcal 3.43g 734.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 556kcal 3.83g 709.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 604kcal 3.32g 531.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 550kcal 3.95g 647.1mg
タ	白身魚パン粉焼	鰯とねぎのさっと煮	蒸し鶏のからし酢味噌	牛 丼	鰯の塩焼き	さんまの蒲焼	豚と茄子の味噌炒め
	30	31	 				
朝	野菜サラダ	エッグサラダ					
昼	鮭のホイル焼き風	あじのフライ					
cal	エネルギー 塩分 カリウム 527kcal 3.09g 755.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 518kcal 2.67g 565.4mg					
タ	ビーフシチュー	三色丼					