

2012 3月

カーサ桂 今月のごはん



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3	4
朝				スパゲティ-サラダ	キャベツサラダ	ほうれん草と卵のソテー	ハムサラダ
昼				メンチカツ	牛肉と大根の煮物	散らし寿司	他人丼
cal				エネルギー 塩分 カリウム 668kcal 3.56g 735.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 560kcal 3.53g 805.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 480kcal 4.39g 909.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 590kcal 3.59mg 1063.8
夕				魚の金山寺焼き	ピラフ	チキンステーキ	魚のレモン風味焼
	5	6	7	8	9	10	11
朝	スープ煮	マカロニサラダ	オムレツ	野菜サラダ	温野菜サラダ	青梗菜のソテー	スープ煮(ウインナー)
昼	魚の南蛮漬け	魚の塩焼き	豚の生姜焼き	焼きそば	魚の柚子味噌田楽	ミートコロッケ	カレーライス
cal	エネルギー 塩分 カリウム 525kcal 3.00g 672.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 505kcal 3.5g 616.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 608kcal 3.50g 876.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 484kcal 3.77g 637.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 545kcal 3.37g 810.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 568kcal 1.91g 624.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 805kcal 3.29g 842.4mg
夕	松風焼き	ささみフライ	西京焼き	魚の煮付け	焼肉風	鶏肉の酒蒸し	タラと豆腐の炊き合わせ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	巣ごもり玉子	グリーンサラダ	玉葱&ハムのソテー	法連草そぼろ炒め	ジャーマンポテト	スープ煮	ツナサラダ
昼	茹で豚のごまだれ	鶏肉の木の芽焼き	煮魚	魚の西京漬け焼	グリルハンバーグ	鶏肉の治部煮	ラーメン
cal	エネルギー 塩分 カリウム 547kcal 2.88g 643.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 588kcal 2.88g 679.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 523kcal 3.28g 743.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 583kcal 3.94g 928.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 635kcal 3.6g 567.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 590kcal 3.44g 737.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 477kcal 4.38g 563.9mg
夕	サーモンステーキ	魚の塩焼き	鶏肉の鍋照焼	つみれ鍋	魚の香味焼き	煮魚	魚の味噌煮
	19	20	21	22	23	24	25
朝	スープ煮(とまと味)	白菜サラダ	コールスローサラダ	白菜とベーコンのスープ煮	和風サラダ	スープ煮(ウインナー)	青梗菜のソテー
昼	魚の煮付け	巻き&いなり寿司	豚じゃが	牛肉の柳川風煮	魚の金山寺焼き	魚のフライ	手作りオムレツ
cal	エネルギー 塩分 カリウム 590kcal 3.44g 737.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 742kcal 3.64g 774.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 640kcal 3.68g 772.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 585kcal 3.49g 702.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 602kcal 3.45g 829.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 550kcal 2.80g 486.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 590kcal 3.65g 809.0mg
夕	豚肉と野菜のソテー	豆腐ハンバーグ	魚のカレームニエル	鯖とねぎのさっと煮	かやく煮	牛丼	豚と茄子の味噌炒め
	26	27	28	29	30	31	
朝	マカロニサラダ	法連草と卵のソテー	野菜サラダ	エッグサラダ	スープ煮	ハムサラダ	
昼	筑前煮	とんかつ	魚のホイル焼き風	魚の照り煮	鶏ときのこの吉野揚げ	おでん	
cal	エネルギー 塩分 カリウム 596kcal 3.55g 779.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 609kcal 2.97g 634.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 477kcal 3.65g 710.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 541kcal 3.46g 788.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 606kcal 3.34g 635.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 532kcal 4.13g 739.9mg	
夕	鮭の塩焼き	さんまの塩焼き	ビーフシチュー	そばろ丼	魚の信州蒸し	魚の西京漬焼き	