

雅 (みやび) コース												
日付	メニュー名	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	休	栄養成分
22	鎌倉の鯛	○	○									316
	赤魚の西京焼											
	水菜と竹輪の炊かし和え											
	白	○										
	なすとピーマン炒め煮	○										16.1
月	南瓜のしご煮	○										3.3
	桜漬	○										
	鶏肉とキャベツの和風生煮	○										
	23	メタケの輪焼	○									436
	白菜と油揚げ煮	○										
日	大豆とたまご煮	○										
	白	○										
	プロコウー胡麻和え	○										19.0
	金平ごぼろ	○										
	火	○										3.4
24	香ばし豆腐	○										
	おかず詰合せ	○										
	サバの梅干し中巻あんかけ	○	○									448
	白	○										
	相模の鯛	○										20.5
水	大根と厚揚げ煮	○										
	いも芋サラダ	○	○									2.8
	栗餅	○										
	25	ローストチキン/グラッセ	○	○								397
	タラのきのこソースかけ/金平	○										
木	プロコウーと桜えび煮	○	○									
	大根炒め煮	○										
	白	○										
	チンゲン菜とピーマン炒め	○										25.4
	サバの身	○										
26	鯛のほろろソースかけ	○	○									3.3
	おかん煮	○										
	アジ南蛮揚げ	○										
	26	牛肉の和風ソテー	○									434
	プロコウー胡麻和え	○										
金	水菜と油揚げ煮	○										
	白	○										
	じゃがいもがら揚げ太字サラダ	○										21.5
	香ばし豆腐	○										
	金	ワカメ煮	○									2.9
27	安芸菜	○										
	鶏肉と野菜の古野菜	○										
	27	きんぴら	○									443
	がんもどき/人参煮	○										
	白	○										
土	チンゲン菜の焼いし	○										
	キャベツと胡麻和え	○										28.3
	野菜とタラのクリーム煮	○										
	土	マカロニサラダ	○	○								3.4
	桜漬	○										
29	タラの香の焼き/卵焼き	○	○									390
	豚肉と彩の野菜の甘辛煮	○										
	白	○										
	キャベツの焼いし	○										
	日	なす揚げ	○									19.2
月	切干大根洋風サラダ	○	○									
	かぼち豆腐のふんわり天	○	○									
	月	胡瓜生煎	○	○								3.2
	金時豆	○										
	30											
1												
	火											
	1											
	水											
	2											
2												
	木											
	3											
	日											
	金											
3												
	4											
	土											
	5											
	月											
4												
	6											
	日											
	火											
	7											
7	鶏天のしもんソースかけ	○	○									372
	赤魚の野菜あんかけ	○										
	白	○										
	インゲン豆の揚げ	○										
	水	小松菜煮	○									22.7
8	南瓜胡麻和え	○										
	紅白生煎	○										3.0
	黒豆	○										
	8	モチカス/ソテー	○	○								439
	アジ輪焼/切干大根煮	○										
9	ニ玉煮	○										
	白	○										
	なす煮	○										
	青梗菜中巻炒め	○	○									19.2
	木	じゃがいもがら揚げ	○									
10	白菜胡麻和え	○										3.2
	おかず詰合せ	○										
	9	子羊焼	○									392
	赤魚と菜の花/すき煮	○										
	日	大根とニごま煮	○									
11	ほうろく肉と揚げ煮	○										
	白	○										
	薄揚げ炒め煮	○										22.8
	プロコウーサラダ	○	○									
	金	ワカメとたまご炒め	○									3.5
12	栗餅	○										
	9	九ヶ輪焼	○	○								367
	鶏肉と大根の甘辛煮	○										
	白	大豆と竹輪煮	○									
	日	小松菜と海老煮	○	○								20.8
13	人参とほうろくのし	○										
	白	コルローサラダ	○	○								
	土	オクラのきんぴら和え	○	○								3.3
	安芸菜	○										
	12											
13												
	日											
	月											
	13	サバの梅干しから揚げ	○									412
	八寸	○	○									
火	シロワマイ/香煎サラダ	○										
	白	○										
	キャベツと大豆胡麻和え	○										18.1
	ほうろく肉炒め	○										
	火	切干大根と高菜炒め	○									3.5
14	広島菜	○										
	なす煮	○										
	14	七ヶ輪焼/金平ごぼろ	○	○								358
	アジ山椒焼	○										
	日	墨子のすき煮	○	○								
水	白	○										
	高野豆腐/人参煮	○										20.8
	香ばし豆腐	○										
	オクラソース和え	○										3.6
	水	白花豆	○									
15	白身魚のクリームソースかけ	○	○									439
	鶏肉の甘酢たれ/高菜	○										
	白	小松菜厚揚げ中巻炒め	○									
	えびのすき煮	○	○									22.8
	木	ほうろく炒め	○	○								
16	大根生煎	○										3.6
	金時豆	○										
	16	豚肉と野菜のあんじ	○	○								371
	赤魚のしんぼん	○	○									
	日	ひんげ/金平	○									
17	切干大根/厚揚げ	○										
	白	インゲン豆/墨子煮	○	○								21.0
	ほうろく肉とすき煮	○	○									
	金	ほうろく肉とすき煮	○	○								3.4
	胡瓜胡麻和え	○										
18	野沢菜/香煎	○										
	17	牛肉コック	○	○								438
	いんげん煮	○										
	墨子の焼いし	○										
	木	本豆腐煮	○									
19	青梗菜がたまご炒め	○	○									