

平成22年 11月・12月

献立

若菜ごはん
焼き物
山陰の干物(はたはた)
しじみの味噌汁
三種盛り
卵豆腐の柚子あんかけ
小松菜としめじの煮浸し
香の物
シーチキンと水菜のごま和え
野菜の炊き合わせ
時季の果物二種



平成22年 9月・10月

献立

白飯(奥出雲の名水仕立て)
焼き物
山陰の干物(のどぐろ)
しめじの味噌汁
三種盛り
だし巻き卵
さつま芋レモン煮
漬物(ぬか漬)
温奴なめこソース
貝割菜の明太クリーム
時季の果物二種



平成22年 7月・8月

献立

梅の香ごはん
塩鯖
みょうがの味噌汁
三種盛り
 冷や奴 梅ごま風味
 ゴーヤの炒め物
 らっきょう漬け
炊き合わせ
トマトの卸しサラダ
フルーツヨーグルト



平成22年 5月・6月

献立

ごはん
魚ハンバーグ(照り焼き風)
なめこの味噌汁
三種盛り こんにゃくの金平
 蛸ときゅうりの酢の物
 しじみのしぐれ煮
炊き合わせ
ポテトサラダ
時季の果物二種



平成22年 3月・4月

献立

磯の香ごはん
鱈 春の西京焼き
あさりの味噌汁
三種盛り 烏賊とわけぎのぬた
ほうれん草お浸し
香の物
桜花香る茶碗蒸し
野菜紅白梅炊き合わせ
時季の果物二種



平成22年 1月・2月

献立

蟹入り中華粥
焼き物
しじみの味噌汁
三種盛り 炊き合わせ
胡瓜のピリ辛甘酢和え
香の物
温泉卵
カリカリベーコンサラダ
時季の果物二種

