

平成23年 11月・12月

献立

松茸風味ご飯
焼き物
白はた一夜干し
味噌汁
三種盛り 豆腐竹輪
長芋となめこの和え物
漬け物(しば漬)
椎茸と若布の煮浸し
里芋柚香煮
フルーツヨーグルト



平成23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
酢の物
さつま芋レモン煮
漬物(ぬか漬)
温奴なめこソース
焼きなす
時季の果物二種



平成23年 7月・8月

献立

新しょうがごはん
焼き魚
あじのごま干し
みょうがの味噌汁
三種盛り
ピーマンのとろろかけ
ゴーヤの炒め物
らっきょう漬け
じゅん菜の冷し卵豆腐
トマトとかいわれ菜のサラダ
フルーツヨーグルト



平成23年 5月・6月

献立

ご飯(奥出雲名水仕立て)
焼き魚
鯖みりん
なめこの味噌汁
三種盛り
こんにゃくの金平
蛸と胡瓜の酢の物
野沢菜わさび漬け
炊き合わせ
ポテトサラダ
りんごのシロップ漬け



平成23年 3月・4月

献立

グリーンピースご飯
焼き魚
塩鯖 柚子こしょう卸し添え
根深汁
三種盛り
だし巻き卵
もやしナムル
沢庵サラダ
じゃが芋のなめ茸和え
トマトのごま風味マリネ
フルーツヨーグルト



平成23年 1月・2月

献立

蟹入り中華粥
焼き魚
味噌汁
三種盛り
炊き合わせ
きゅうりピリ辛甘酢和え
香の物
温泉卵
カリカリベーコンサラダ
時季の果物二種

