

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

