

## これまでの献立

平成24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24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  
茄子ひたし  
果物 蜜りんご



平成24年 7月・8月

## 献立

梅の香ご飯

焼き魚

鯖塩焼き

味噌汁

三種盛り 葱塩やっこ

モロヘイヤおかかのせ

香の物(らっきょう漬)

炊き合わせ

ゴーヤサラダ

フルーツヨーグルト



平成24年 5月・6月

## 献立

グリーンピースご飯

焼き魚 (シルバー醤油漬)

なめこの味噌汁

三種盛り

筍木の芽和え

蛸と胡瓜の酢の物

佃煮

炊き合わせ

ポテトサラダ

時季の果物二種



平成24年 3月・4月

## 献立

磯の香ごはん

焼き魚(あじのごま干し)

味噌汁

三種盛り

紅白炊き合わせ

ほうれん草の菜種和え

香の物(春待ちかぶら)

桜花香る野菜の茶碗蒸し

からし和え

時季の果物二種



平成24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

津田蕪

温泉卵

カリカリベーコンサラダ

時季の果物二種

