

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

立 献

梅の香ごはん
塩鰆
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

立 獻

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
鰯 春の西京焼き
あさりの味噌汁
三種盛り 鳥賀とわけぎのぬた
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

