

9月

三軒屋食堂

隊員たちの多くは、「食堂」でご飯を食べます。
そんな隊員たちの食べるご飯を紹介します。



2日（昼）

ぶたかば丼
白菜のしそ和え
具沢山みそ汁
シャインマスカット



2日（夕）

白身魚フライ（選べるソース）
インゲンのピーナッツ和え
ポトフ
アロエヨーグルト



3日（昼）

そうめん
半減食ご飯
大根ごまサラダ
椎茸の天ぷら



3日（夕）

エビカツ or 豚ヒレカツ
里芋のごまみそ和え
人参しりしり
けんちん汁
ヨーグルト



4日（昼）

かつおのごまだれ丼
きんぴらごぼう
豆腐とほうれん草のお吸い物
フルーツみつ豆



4日（夕）

油淋鶏
里芋中華風煮込
キャベツとブロッコリーのスープ
大学芋



5日（昼）

すきやき丼
サラダ
ごぼうの唐揚げ
大根と豆腐のみそ汁



5日（夕）

タンドリーチキン
じゃが芋のごママヨ和え
ほうれん草のクリーム煮
ブロッコリーと
人参のコンソメスープ



6日（昼）

さんまの塩焼き
山芋焼きの煎りだしかけ
白菜と豆腐のみそ汁
わらびもち

6日（夕）

饗庭野分屯基地の空自空上げ
小松菜の白和え
さつまあげと野菜の炒め物
卵豆腐とほうれん草の
お吸い物