

11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。



18日 (昼)

温玉デミカツ丼  
枝豆入りおさつサラダ  
大根と人参のみそ汁  
蒜山ジャージーヨーグルト



18日 (夕)

さつまいもご飯  
鶏の照り焼き  
たこと里芋の煮物  
白菜と玉ねぎのみそ汁



19日 (昼)

塩ラーメン  
半チャーハン  
サラダ  
ギョーザ  
ピーチゼリー



19日 (夕)

豚キムチ  
拌三絲  
鶏肉と椎茸の中華スープ  
ジュース



## 20日 (昼)

他人丼 (支処希望)  
きゅうりと竹輪のごまマヨ和え  
里芋としめじのみそ汁  
黒ごまプリン



## 20日 (夕)

ホキのスパイシー唐揚げ  
五目煮豆  
スタミナ汁



## 21日 (昼)

チーズタッカルビ or  
タッカルビ  
海藻とトマトのサラダ  
たまごスープ  
ベリーフルーチェ



## 21日 (夕)

スパイシーガーリックライス  
サラダ  
ごぼうの唐揚げ  
オニオンスープ



## 22日 (昼)

オムカレー  
サラダ  
ハッシュドポテト  
バナナ



## 22日 (夕)

かれいの煎りだしかけ  
ほうれん草の白和え  
芋煮