9月
三　軒　屋　食　堂

自衛官の多くは駐屯地や基地にある「食堂」でご飯を食べています。
そんな隊員たちが普段食べているご飯を見てみましょう。

ひとくちメモ

秋になると「月見」に関する食べ物やコラボレーションした商品をよく見かけますが、三軒屋では「とうもろこしと枝豆のかきあげ」を月に見立てた月見うどんが提供されました。

9／1（金）　昼

月見うどん
半減食ご飯
サラダ
とうもろこしと枝豆のかきあげ
わらびもち

今月の
おすすめ

9／1（金）　夕

鶏肉のくわ焼き
切干大根と人参の煮物
豆腐とわかめのみそ汁
ヨーグルト

9／１１（月）　昼

鶏塩唐揚げ
菜の花のからし和え
ひじきと大豆の煮物
お麩と玉ねぎのみそ汁

9／１１（月）　夕

さわらの香草パン粉焼き
マカロニサラダ
パンプキンスープ
焼きプリンタルト

９／１２（火）　昼

冷やし中華
半減食ご飯
サラダ
春巻き
マスカットゼリー

９／１２（火）　夕

コーンクリームコロッケ
人参しりしり
チリコンカン
ほうれん草としめじのミルクスープ

９／１３（水）　昼

牛すじ煮込み丼
ほうれん草のお浸し
豆腐とわかめのみそ汁
アロエヨーグルト

９／１３（水）　夕

チーズタッカルビ or タッカルビ
拌三絲
たまごスープ

９／１４（木）　昼

ポークジンジャー
洋風肉じゃが
コーンスープ
牛乳プリン

９／１４（木）　夕

アジフライ
インゲンのごま和え
昆布の五目煮
大根としめじのみそ汁