

3 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。



11日（昼）

高菜チャーハン
大根ごまサラダ
芋煮
ピーチゼリー



11日（夕）

カレイの煮つけ
ほうれん草のごま和え
スタミナ汁
わらびもち



12日（昼）

トマトラーメン（宮崎県）
半減食ご飯
サラダ
ギョーザ
具沢山ヨーグルト



12日（夕）

鶏の塩麴焼き
きゅうりのからしマヨ和え
切干大根の煮物
白菜とえのきのみそ汁



今月の
おすすめ



13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



13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



14日 (昼)

キーマカレー
サラダ
ポテト
牛乳プリン



14日 (夕)

豚キムチ
チョレギサラダ
たまごスープ



15日 (昼)

鶏肉のマカロニグラタン
ランチパン
シーザーサラダ
キャベツと人参のスープ
みかんゼリー



15日 (夕)

肉豆腐
ささみと水菜のごまサラダ
ごぼうの唐揚げ
カルシウムヨーグルト