12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

お気づきでしょうか？５日(昼)だけ ご飯🍚の量が少ないということに……！
５日のお昼のような麺類がメインメニューのときは「半減食ごはん」になっています。文字の通り、いつもの「半分量のごはん」にするということです。

１２／４（月）　昼

チキンチキンごぼう
ひじきと大豆の煮物
みそ汁
ピーチフルーチェ

１２／４（月）　夕

キムチチャーハン
チョレギサラダ
エビチリ
ワカメスープ

今月の
おすすめ

１２／５（火）　昼

焼きそば
半減食ご飯
サラダ
春巻き
みかんゼリー

１２／５（火）　夕

空自空揚げ
里芋のごまみそ和え
高野豆腐の和風あんかけ
白菜と油揚げのみそ汁

１２／６（水）　昼

カオマンガイ
海藻とトマトのサラダ
キャベツとブロッコリーの
中華スープ
大学芋（＋ホイップ）

１２／６（水）　夕

ハンバーグ
じゃが芋のごまマヨ和え
チリコンカン
クラムチャウダー

１２／７（木）　昼

炊き込みご飯
エビカツ・トンカツ
菜の花のツナマヨ和え
豆乳プリン

１２／７（木）　夕

親子丼
ほうれん草のお浸し
豆腐とわかめのみそ汁
どらやき

１２／８（金）　昼

海自カレー
サラダ
ハッシュドポテト
バナナヨーグルト

１２／８（金）　夕

豚のしょうが焼き
インゲンのごま和え
切干大根と人参の煮物
大根と油揚げのみそ汁