6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

海上自衛隊は曜日感覚をなくさないために、毎週金曜日にカレーが提供されますが、三軒屋駐屯地の食堂でも金曜日はカレーが多いです。
ほかには「月曜は丼もの」「水曜は麺」など決めている駐屯地もあります。

6／5（月）　昼

鶏炭焼き
根菜の煮物
なすと卵のみそ汁
フルーツみつ豆

6／5（月）　夕

あじの塩焼き
里芋のごまみそ和え
きんぴらごぼう
スタミナ汁

6／6（火）　昼

塩焼きそば
半減食ご飯
サラダ
ギョーザ
豆腐のお吸い物

6／6（火）　夕

プルコギ
トマトとらっきょうのサラダ
里芋中華風煮込
ワカメと玉ねぎのスープ

6／7（水）　昼

チーズタッカルビ
チョレギサラダ
ワカメスープ
杏仁豆腐

6／7（水）　夕

サバ竜田
かぼちゃの煮物
きんぴられんこん
じゃが芋と卵のみそ汁

6／8（木）　昼

角煮丼
中華サラダ
白菜と人参のスープ
ジュース

6／8（木）　夕

すきやきコロッケ
こんにゃくと竹輪の味噌炒め
なめこと豆腐のみそ汁
はちみつヨーグルト

6／9（金）　昼

カツカレー
ハッシュドポテト
黒ごまプリン

今月の
おすすめ

6／9（金）　夕

豚肉とれんこんの甘辛炒め
海藻とトマトのサラダ
大豆とひじきの煮物
大根としめじのみそ汁