

オアシス renewal OPEN

4/9 Tue

第1弾(4/8~8/31)



※写真はイメージです。

日替わり定食(2種類) がつつり定食 ¥550



ヘルシー定食 ¥500



管理栄養士監修

月替わり丼ぶり(2種類) 450円丼ぶり & 500円丼ぶり



一部メニュー
大盛あります。

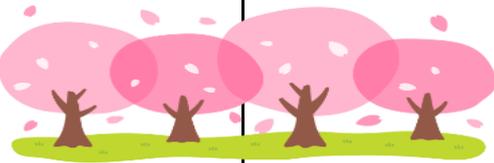
カレー
¥350

大盛あります。



社会福祉法人 つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

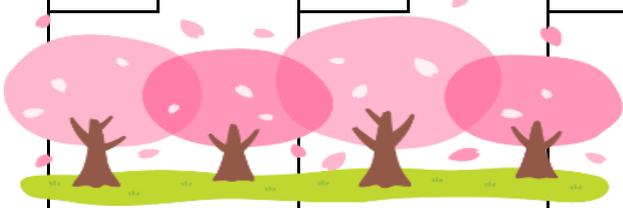
2024年4月 藤島食堂「オアシス」がっつり定食献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
				これから、一生懸命に美味しい食事を提供していきます。 どうぞ宜しくお願い致します。							
8日		9日				10日				11日	
		メイン 自家製からあげ 今週の副菜 ・スペイン風オムレツ ・きんぴらごぼう ご飯 味噌汁 付き		メイン 豚生姜焼き 今週の副菜 ・スペイン風オムレツ ・きんぴらごぼう ご飯 味噌汁 付き		メイン エビ・鶏チリソース 今週の副菜 ・スペイン風オムレツ ・きんぴらごぼう ご飯 味噌汁 付き		メイン ヒレカツとメンチかつ 今週の副菜 ・スペイン風オムレツ ・きんぴらごぼう ご飯 味噌汁 付き			
15日		16日		17日		18日		19日		20日	
メイン ハンバーグ 今週の副菜 ・ウインナーオムレツ ・麻婆茄子 ご飯 味噌汁 付き		メイン 自家製からあげ 今週の副菜 ・ウインナーオムレツ ・麻婆茄子 ご飯 味噌汁 付き		メイン 豚生姜焼き 今週の副菜 ・ウインナーオムレツ ・麻婆茄子 ご飯 味噌汁 付き		メイン エビ・鶏チリソース 今週の副菜 ・ウインナーオムレツ ・麻婆茄子 ご飯 味噌汁 付き		メイン ヒレカツとメンチかつ 今週の副菜 ・ウインナーオムレツ ・麻婆茄子 ご飯 味噌汁 付き			
22日		23日		24日		25日		26日		27日	
メイン ハンバーグ 今週の副菜 ・ロールキャベツ ・キャベツとささみの和え物 ご飯 味噌汁 付き		メイン 自家製からあげ 今週の副菜 ・ロールキャベツ ・キャベツとささみの和え物 ご飯 味噌汁 付き		メイン 豚生姜焼き 今週の副菜 ・ロールキャベツ ・キャベツとささみの和え物 ご飯 味噌汁 付き		メイン エビ・鶏チリソース 今週の副菜 ・ロールキャベツ ・キャベツとささみの和え物 ご飯 味噌汁 付き		メイン ヒレカツとメンチかつ 今週の副菜 ・ロールキャベツ ・キャベツとささみの和え物 ご飯 味噌汁 付き			
29日 休日		30日		備考							
		メイン ハンバーグ 今週の副菜 ・ベーコンエッグ ・ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 付き		本月の副菜メニューは、隔週で変更となります。 今後の予定としまして、毎日の副菜が変更されるよう準備していきます。 4月につきましては、こちらの内容でお願いします。							

*都合により献立を変更することがあります。

2024年4月 藤島食堂「オアシス」ヘルシー一定食献立表

【カロリー・食塩相当量】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 ご飯 牛肉コロッケ 大根のそぼろ煮 レンコンのきんぴら 胡瓜の酢の物 金時豆 【659kcal 2.0g】	2日 ご飯 赤魚の照り焼き コーンのクリームスパゲティ じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 漬物 【656kcal 3.7g】	3日 ご飯 筑前煮 ちくわの磯部天ぷら みかんパスタサラダ 大豆煮 漬物 【714kcal 2.6g】	4日 ご飯 アジの南蛮漬け がんと菜の花の炊き合わせ ブロッコリーの胡麻和え コールスローサラダ 佃煮 【686kcal 4.1g】	5日 ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐と椎茸の含め煮 チンゲン菜の中華炒め 切り干し大根の和え物 漬物 【677kcal 3.7g】	6日
8日 ご飯 白身魚フライ エビ団子とじゃが芋の煮物 棒棒鶏 竹の子とおかか和え 漬物 【647kcal 2.1g】	9日 ご飯 肉詰めいなりの炊き合わせ 豚とごぼうの甘辛炒め 明太大根サラダ じゃこピーマン 中華くらげ 【728kcal 1.3g】	10日 ご飯 サバの塩焼き ジャーマンポテト じゃこ入りキャベツボン酢和え チキンナゲット 漬物 【627kcal 1.6g】	11日 ご飯 ささみ大葉フライ 豚とキャベツのトマト煮 春雨サラダ だしまき卵 柚子大根 【702kcal 1.7g】	12日 ご飯 ハンバーグ かぼちゃとベーコンのクリーム煮 枝豆のふわふわ豆腐 カリフラワーのおかか梅和え 漬物 【682kcal 3.5g】	13日
15日 ご飯 味噌カツ 五目巾着煮 ひじき煮 オクラ磯和え 漬物 【713kcal 1.8g】	16日 ご飯 アジのたれ焼き チヂミ 牛蒡の胡麻みそ炒め マロニーとハムの胡麻ネーズ 佃煮 【673kcal 1.1g】	17日 ご飯 タンドリーチキン 季節の野菜の煮物 春キャベツのコールスロー ホタテ風味フライ 漬物 【703kcal 1.4g】	18日 ご飯 エビカツ 高野豆腐の卵とし 春雨炒め 菜の花の磯和え なます 【680kcal 1.5g】	19日 ご飯 豚肉の梅肉焼き 野菜のかき揚げ 金平ごぼう ほうれん草ともやしナムル 漬物 【689kcal 1.7g】	20日
22日 ご飯 サーモンフライ じゃが芋とグリーンピースの煮物 レンコンの胡麻ドレサラダ 肉団子のケチャップかけ 漬物 【691kcal 2.1g】	23日 ご飯 鶏の照りすき焼き 切り干し大根の煮物 あげ茄子のボン酢しょうゆ さつま芋サラダ 漬物 【674kcal 3.4g】	24日 ご飯 さわらのボン酢かけ キャベツとミンチの炒め物 こんにゃくの炒り煮 もやしのさっぱりサラダ 漬物 【590kcal 2.5g】	25日 ご飯 豆腐ハンバーグ 大根と鶏肉の煮物 磯部揚げ 胡瓜の酢の物 佃煮 【599kcal 1.5g】	26日 ご飯 サバの照り焼き ひじきと厚揚げの旨煮 シュウマイ マカロニサラダ 中華くらげ 【679kcal 1.9g】	27日
29日	30日 ご飯 鮭の塩レモン焼き 大根の味噌煮 春巻き 枝豆入りポテトサラダ ひじきの生姜煮 【660kcal 1.2g】				

*都合により献立を変更することがあります。