

オアシス食堂

食堂時間

12:10~12:55まで(45分間)

月~金(祝日除く) 食堂営業

10月メニュー

食堂のおススメ

今回のイベント2日間実施。

第一弾 あっさり坦々麺

第二弾 ちゃんぽん風

がっつりメニュー

おかず単品

¥450

月曜



ポークシチュー

火曜



麻婆茄子風炒め

水曜



ヤンニョムチキン

木曜



豚のスタミナ炒め

金曜



エビ入りクリーミーコロッケ

別途

ご飯: ¥100~

丼メニュー



ソースカツ
¥500



親子丼
¥500
小盛り・大盛りあり

ラーメン

¥500~



3種類
味噌・醤油・塩
日替りです!



うどん

¥400~

そば

¥400~



カレー

¥450~



カツカレー
¥600



ふつうのカレー
¥450

イベントラーメン



あっさり坦々麺



ちゃんぽん風
各種¥550

各種イメージ写真

2025年10月 藤島食堂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	
				1日 メイン <u>ヤンニョムチキン</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 付き		2日 メイン <u>豚のスタミナ炒め</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 付き		3日 メイン <u>エビ入りクリーミーコロッケ</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 付き		4日	
6日 メイン <u>ポークシチュー</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ウィンナーオムレツ ご飯 味噌汁 付き		7日 メイン <u>麻婆茄子風炒め</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ウィンナーオムレツ ご飯 味噌汁 付き		8日 メイン <u>ヤンニョムチキン</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ウィンナーオムレツ ご飯 味噌汁 付き		9日 メイン <u>豚のスタミナ炒め</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ウィンナーオムレツ ご飯 味噌汁 付き		10日 メイン <u>エビ入りクリーミーコロッケ</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ウィンナーオムレツ ご飯 味噌汁 付き		11日	
13日 祝日		14日 休館日		15日 休館日		16日 休館日		17日 休館日		18日	
20日 メイン <u>ポークシチュー</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁 付き		21日 メイン <u>麻婆茄子風炒め</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁 付き		22日 メイン イベント日 <u>ヤンニョムチキン</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁 付き		23日 メイン <u>豚のスタミナ炒め</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁 付き		24日 メイン <u>エビ入りクリーミーコロッケ</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁 付き		25日	
27日 メイン <u>ポークシチュー</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・人参しりしり ご飯 味噌汁 付き		28日 メイン <u>麻婆茄子風炒め</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・人参しりしり ご飯 味噌汁 付き		29日 メイン イベント日 <u>ヤンニョムチキン</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・人参しりしり ご飯 味噌汁 付き		30日 メイン <u>豚のスタミナ炒め</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・人参しりしり ご飯 味噌汁 付き		31日 メイン <u>エビ入りクリーミーコロッケ</u> 今週の副菜 ・日替りおかず ・人参しりしり ご飯 味噌汁 付き			

2025年 10月 ヘルシー定食献立表

【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 すき焼き ふろふき大根 五目豆 スペイン風オムレツ 漬物 【706kcal 2.2g】	2日 ご飯 ロールキャベツのトマト煮 野菜のかき揚げ 麻婆春雨 じゃこピーマン 漬物 【702kcal 3.3g】	3日 ご飯 鶏の照り焼き こんにゃくと揚げ茄子の味噌田楽 小松菜とベーコン炒め なます 中華くらげ 【607kcal 1.4g】	4日
6日 ご飯 ミンチカツ 海老団子と人参の炊き合わせ コーンフレンチサラダ 筍のおかか煮 漬物 【675kcal 3.2g】	7日 ご飯 鯖の塩焼き 卵の花 肉団子とパインの酢豚風 もやしの梅胡麻和え 漬物 【726kcal 1.9g】	8日 ご飯 焼肉 里芋とイカの煮つけ ブロッコリーとコーンのサラダ 焼売 佃煮 【767kcal 1.3g】	9日 ご飯 鰯の生姜醤油焼き 焼きそば 揚げ餃子 ツナサラダ 漬物 【662kcal 3.2g】	10日 ご飯 ヒレカツ はんぺんの卵とし 切干大根の煮物 菜の花のマヨネーズ和え 漬物 【909kcal 2.8g】	11日
13日 祝日	14日 休館日	15日 休館日	16日 休館日	17日 休館日	18日
20日 ご飯 野菜コロッケ 豚肉と揚げ茄子のボン酢和え オムレツ ごぼうサラダ 漬物 【701kcal 2.5g】	21日 ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根と打ち豆の煮物 雷こんにゃく 法蓮草の胡麻和え 佃煮 【676kcal 2.5g】	22日 ご飯 和風きのこハンバーグ ひじきといんげんの煮物 大学芋 パインサラダ 漬物 【774kcal 3.8g】	23日 ご飯 赤魚の煮つけ 鶏肉のクリーム煮 ミートボールのケチャップ和え 白菜の胡麻和え 漬物 【718kcal 3.0g】	24日 ご飯 鶏肉の唐揚げ はんぺんと野菜の煮物 コールスローサラダ もやしと法蓮草の炒め物 漬物 【617kcal 1.5g】	25日
27日 ご飯 サーモンフライ がんもと人参の炊き合わせ ささみとキャベツの梅肉和え 卵焼き 漬物 【681kcal 1.1g】	28日 ご飯 つくねの照り焼き 春巻き マカロニサラダ 小松菜のソテー 漬物 【723kcal 2.0g】	29日 ご飯 鯖の味噌煮 野菜のかき揚げ ごぼうサラダ 枝豆のふわふわ豆腐 漬物 【736kcal 1.6g】	30日 ご飯 ポークチャップ 南瓜の煮物 茄子田楽 ひじきのサラダ 漬物 【849kcal 3.5g】	31日 ご飯 豆腐ハンバーグ 焼き餃子 金平ごぼう 春菊の胡麻和え 佃煮 【604kcal 1.9g】	

☆都合により献立を変更することがあります。

★献立作成 栄養士 松村・古谷

10月の丼メニュー

毎月、**2種類**の丼メニューをご用意させていただいています。

※ご要望等は、意見箱をご利用ください。前向きに検討致します。

- ・ **ソースカツ丼**・・・大盛りはありません。
・・・三元豚カツ3枚を特性ソースで絡めた一品。
食堂の定番メニューの一つ。人気の丼です。

- ・ **親子丼**・・・小盛り、普通、大盛り
鶏肉と玉ねぎと玉子が和風だしと絡んで食べやすい一品。
食堂に来られる際は、是非食べてみてください。

【麺類メニュー】

- ・ イベントメニュー…実施日は 10/21(水)：あっさり坦々麺 提供予定。
10/28(水)：ちゃんぽん風 提供予定。
- ・ 10月より、定番麺類（うどん、そば、ラーメン）を再開。

【お知らせ】

- ・ 意見箱のご利用ありがとうございます。中でもデザートを提供が出来ないか？については検討しています。

あと、丼に入っている紅ショウガ等苦手な方もおられるようで、こちらも提供方法を考えてまいります。

- ・ スープについて、ミネストローネ等のご希望がありましたがごめんなさい今は難しいです。

提供方法など検討して、出来る所から前向きに考えていきたいと思えます。

- ・ イベントなどで人気だと思えるものは、定番メニューとしても考えていきます。貴重なご意見を
沢山ありがとうございます。