

オアシス食堂

11月メニュー

食堂のおススメ

食堂時間

12:10~12:55まで(45分間)

月~金(祝日除く) 食堂営業

今回のイベント2日間実施。

第一弾 五目あんかけラーメン

第二弾 ニラ玉あんかけラーメン

がっつりメニュー

おかず単品

¥450

ヘルシーメニュー

おかず単品

¥400

写真無し

月曜



白身魚フライタルタルソースかけ

火曜



ソースメンチカツ

水曜



豚キムチ

木曜



エビ&厚揚げチリソース
イメージ写真です。

金曜



スンドゥブ風

別途

ご飯: ¥100~

丼メニュー



きつねそぼろ丼
¥500



天丼 ¥600
具の内容の変更あり。

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



五目あんかけ
ラーメン



ニラ玉あんかけ
ラーメン

各種¥550

各種イメージ写真

2025年11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	
3 日	祝日	4 日	メイン ソースメンチカツ 今週の副菜 ・日替りおかず ・ひじき煮 味噌汁 付き	5 日	メイン 豚キムチ 今週の副菜 ・日替りおかず ・ひじき煮 味噌汁 付き	6 日	メイン エビ&厚揚げチリソース 今週の副菜 ・日替りおかず ・ひじき煮 味噌汁 付き	7 日	メイン スンドゥブ風 今週の副菜 ・日替りおかず ・ひじき煮 味噌汁 付き	8 日	
10 日	メイン 白身ふらいタルタルかけ 今週の副菜 ・日替りおかず ・ポテトサラダ 味噌汁 付き	11 日	メイン ソースメンチカツ 今週の副菜 ・日替りおかず ・ポテトサラダ 味噌汁 付き	12 日	メイン 豚キムチ 今週の副菜 ・日替りおかず ・ポテトサラダ 味噌汁 付き	13 日	メイン エビ&厚揚げチリソース 今週の副菜 ・日替りおかず ・ポテトサラダ 味噌汁 付き	14 日	メイン スンドゥブ風 今週の副菜 ・日替りおかず ・ポテトサラダ 味噌汁 付き	15 日	
17 日	メイン 白身ふらいタルタルかけ 今週の副菜 ・日替りおかず ・麻婆なす 味噌汁 付き	18 日	イベント メイン ソースメンチカツ 今週の副菜 ・日替りおかず ・麻婆なす 味噌汁 付き	19 日	イベント メイン 豚キムチ 今週の副菜 ・日替りおかず ・麻婆なす 味噌汁 付き	20 日	メイン エビ&厚揚げチリソース 今週の副菜 ・日替りおかず ・麻婆なす 味噌汁 付き	21 日	メイン スンドゥブ風 今週の副菜 ・日替りおかず ・麻婆なす 味噌汁 付き	22 日	
24 日	振替休日 メイン ソースメンチカツ 今週の副菜 ・日替りおかず ・スペイン風オムレツ 味噌汁 付き	25 日	イベント メイン ソースメンチカツ 今週の副菜 ・日替りおかず ・スペイン風オムレツ 味噌汁 付き	26 日	イベント メイン 豚キムチ 今週の副菜 ・日替りおかず ・スペイン風オムレツ 味噌汁 付き	27 日	メイン エビ&厚揚げチリソース 今週の副菜 ・日替りおかず ・スペイン風オムレツ 味噌汁 付き	28 日	メイン スンドゥブ風 今週の副菜 ・日替りおかず ・スペイン風オムレツ 味噌汁 付き	29 日	

* 都合により献立を変更することがあります。

2025年 11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
3日 祝日	4日 ご飯 鯖の塩焼き 肉じゃが 高野豆腐と椎茸の含め煮 ピーマンとキャベツの塩昆布炒め 漬物 【625kcal 2.4g】	5日 ご飯 鶏肉のマヨポン焼き オムレツ ひじきと筍の煮物 マカロニサラダ 漬物 【739kcal 1.8g】	6日 ご飯 ハンバーグトマトソースかけ おでん風煮物 春雨サラダ 切干大根のお浸し 漬物 【649kcal 3.1g】	7日 ご飯 アジ大葉フライ 麻婆大根 大学芋 蒸し鶏のサラダ 漬物 【708kcal 1.9g】	8日
10日 ご飯 鯖のレモンペッパーオイル焼き ジャーマンポテト 野菜サラダ 帆立風味フライ 漬物 【636kcal 1.8g】	11日 ご飯 鶏肉のチリソースかけ さつまいのクリーム煮 なます 卵焼き 漬物 【691kcal 1.2g】	12日 ご飯 肉詰めいなりの炊き合わせ 筍と卵のオイスター炒め 竹輪の磯辺揚げ 法蓮草の和え物 漬物 【660kcal 2.4g】	13日 ご飯 ハムチーズフライ 炒り豆腐 コーンポテトサラダ 切干大根のお浸し 漬物 【707kcal 3.1g】	14日 ご飯 鯖の西京焼き 里芋のそぼろ煮 ウィンナードームオムレツ 白菜とみかんのサラダ 佃煮 【622kcal 2.0g】	15日
17日 ご飯 ミンチカツ 野菜の煮物 茸のマリネサラダ 海鮮焼売 漬物 【672kcal 1.9g】	18日 ご飯 白身フライの甘酢あんかけ 肉団子とブロッコリーのケチャップ和え ポテトサラダ 卵焼き 漬物 【580kcal 2.0g】	19日 ご飯 鶏肉の塩麴焼き ベーコンエッグ 春雨サラダ ぜんまいともやしのナムル風炒め 漬物 【695kcal 2.4g】	20日 ご飯 牛肉コロッケ 法蓮草のクリーム煮 さつまいのバター煮 ふろふき大根 漬物 【732kcal 2.6g】	21日 ご飯 豚の生姜焼き ごぼうと蓮根のおかか煮 カリフラワーのツナ和え 焼売 佃煮 【820kcal 1.6g】	22日
24日 祝日	25日 ご飯 やわらかとんかつ 肉団子とパインの酢豚風 南瓜と茄子の煮物 法蓮草のおかか和え 漬物 【913kcal 1.9g】	26日 ご飯 海老フライ 麻婆なす さつまいサラダ 竹輪と大根の煮物 金時豆 【721kcal 1.3g】	27日 ご飯 ヤンニョムチキン 金平ごぼう ブロッコリーの塩昆布炒め 白菜のポン酢和え 漬物 【690kcal 3.2g】	28日 ご飯 鯖の味噌煮 小さなコロッケ 大根サラダ 小松菜のお浸し 中華くらげ 【729kcal 2.6g】	29日

☆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

11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。

- ・ **天井**・・・大盛りはありません。

エビ、竹輪磯辺、野菜かき揚げ等入った丼です！

天つゆをしっかりと絡ませ、食欲のでる丼となっています。

- ・ **きつねそばろ丼**・・・小盛り、普通、大盛り

うすあげと鶏ひき肉などを甘辛煮に仕上げた丼です。

やさしい味になっています。他、細かく野菜を入れています。

【麺類メニュー】

- ・ イベントメニュー…実施日は 11/18（火）/19（水）2日間：五目あんかけラーメン 提供。

11/25（火）、/26（水）2日間：ニラ玉あんかけラーメン 提供。

【お知らせ】

・ ご指摘をいただいた点、がつつり献立表でご飯付きとなっていた為勘違いされた方もおられたかと思えます。申し訳ありません。削除しました。

・ イベントメニューは、これから寒い季節に合わせて**”あんかけラーメンシリーズ”**です。以前、ご意見箱にあったものも検討しています。また、楽しみにしててください。