

オアシス食堂

12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1日間実施。

あっさり担々麺

前回直ぐに完売した為再来。

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



豚生姜焼き

火曜



麻婆豆腐

水曜



鶏の甘酢餡かけ

木曜



デミグラスハンバーグ

金曜



鮭・野菜の餡かけ

別途

ご飯: ¥100~

丼メニュー



他人丼

¥450~



中華丼

¥550~

ラーメン

¥500~

うどん

¥400~

そば

¥400~



3種類

味噌・醤油・塩
日替りです!



デザート



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



あっさり担々麺
各種¥550



バニラアイス
¥100



大学芋
¥150

各種イメージ写真

2025年12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		2 日		3 日		4 日		5 日		6 日	
メイン		休館日		休館日		休館日		休館日			
豚の生姜焼き											
今週の副菜											
・日替りおかず											
ゴボウサラダ											
味噌汁	付き										
8 日		9 日		10 日		11 日		12 日		13 日	
休館日		メイン		メイン		休館日		メイン			
		麻婆豆腐		鶏の甘酢餡かけ				鮭・野菜あんかけ			
		今週の副菜		今週の副菜				今週の副菜			
		・日替りおかず		・日替りおかず				・日替りおかず			
		きんぴらごぼう		きんぴらごぼう				きんぴらごぼう			
		味噌汁	付き	味噌汁	付き			味噌汁	付き		
15 日		16 日		17 日		18 日		19 日		20 日	
メイン		メイン		メイン		メイン		メイン			
豚の生姜焼き		麻婆豆腐		鶏の甘酢餡かけ		デミグラスハンバーグ		鮭・野菜あんかけ			
今週の副菜		今週の副菜		今週の副菜		今週の副菜		今週の副菜			
・日替りおかず		・日替りおかず		・日替りおかず		・日替りおかず		・日替りおかず			
ウインナーオムレツ		ウインナーオムレツ		ウインナーオムレツ		ウインナーオムレツ		ウインナーオムレツ			
味噌汁	付き	味噌汁	付き	味噌汁	付き	味噌汁	付き	味噌汁	付き		
22 日		23 日		24 日		25 日		26 日		27 日	
メイン		メイン		休館日		休館日		休館日			
豚の生姜焼き		麻婆豆腐									
今週の副菜		今週の副菜									
・日替りおかず		・日替りおかず									
枝豆と豆腐の白和え		枝豆と豆腐の白和え									
味噌汁	付き	味噌汁	付き								
29 日		30 日		31 日							
休館日		休館日		休館日							

2025年 12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 ハンバーグおろしポン酢かけ トマトパスタ 茄子の胡麻炒め 菜の花のお浸し 漬物 【710kcal 3.1g】	2日 休館日	3日 休館日	4日 休館日	5日 休館日	6日
8日 休館日	9日 ご飯 鯖の塩焼き 炒め春雨 もやしの胡麻和え 帆立風味フライ 漬物 【664kcal 2.2g】	10日 ご飯 すき焼き イカフライ 竹輪ポテトサラダ 春菊の胡麻和え 漬物 【750kcal 2.2g】	11日 休館日	12日 ご飯 串つくねの照り煮 はんぺんと大根の煮物 大学芋 小松菜の煮びたし 漬物 【707kcal 2.9g】	13日
15日 ご飯 ささみフライ ベーコンエッグ さつま芋の甘煮 法蓮草の梅磯和え 漬物 【578kcal 2.7g】	16日 ご飯 鯖の塩麴焼き 竹輪の磯辺天ぷら 白菜のお浸し 卵焼き 佃煮 【611kcal 3.0g】	17日 ご飯 豚カツ 厚揚げと野菜の炊き合わせ もやし中華サラダ 法蓮草の胡麻和え 漬物 【397kcal 3.2g】	18日 ご飯 赤魚の野菜あんかけ ひじき煮 大学芋 茄子の生姜醤油かけ 漬物 【639kcal 2.4g】	19日 ご飯 ハンバーグデミグラスソースかけ スペイン風オムレツ 冬野菜とハムのサラダ 海鮮焼売 漬物 【738kcal 2.2g】	20日
22日 ご飯 ささみロールカツ 冬至南瓜 切干大根の炒めなます コールスローサラダ 漬物 【688kcal 2.5g】	23日 ご飯 鮭の味噌マヨ焼き じゃが芋のそぼろ煮 焼きビーフン 小松菜の和え物 漬物 【674kcal 3.0g】	24日 休館日	25日 休館日	26日 休館日	27日
29日 休館日	30日 休館日	31日 休館日			

☆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

12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。

・ 他人丼・・・小盛り、並、大盛りあり

・ 豚肉と玉子でとじたシンプルな丼です。

親子ではないので、他人丼と呼ばれます。

・ 中華丼・・・小盛り、普通、大盛り

野菜をたっぷりと使用。熱々の餡が体を温めてくれます。

野菜を嫌いな方でも、何となく食べれてしまう一品です。

【麺類メニュー】

・ イベントメニュー…実施日は 12/16（火）/17（水）2日間：あっさり坦々麺 提供。

好評だった為、年内もう一回することにしました。

【お知らせ】

・ 大学芋 150円 バニラアイス 100円と低価格で12月より始めます。

ごく普通のアイスですが、デザートにどうぞ！

※12月・2026年1月は同様のメニューでの提供とさせていただきます。

12月の提供日が少ない事からご理解いただきますよう宜しくお願いします。