

# オアシス食堂

## 1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4日間実施。

- トマトスープラーメン (2日間)
- キムチもやしラーメン (2日間)

### がっつりメニュー

おかず単品

¥450

月曜



豚生姜焼き

火曜



麻婆豆腐

おかず単品

¥400

写真無し

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！



### カレー

¥450~



ふつうのカレー  
¥450

### イベントラーメン



トマトスープ  
ラーメン  
¥500



キムチもやし  
ラーメン  
¥500



バニラアイス  
¥100



大学芋  
¥150

各種イメージ写真

# 2026年1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 休館日	2日 休館日	3日
5日 休館日 始業式	6日 メイン 麻婆豆腐	7日 メイン 鶏の甘酢餡かけ	8日 メイン デミグラスハンバーグ	9日 メイン 鮭・野菜あんかけ	10日
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 ・スペイン風オムレツ	・日替りおかず ・スペイン風オムレツ	・日替りおかず ・スペイン風オムレツ	・日替りおかず ・スペイン風オムレツ	・日替りおかず ・スペイン風オムレツ	
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	
12日 休館日	13日 メイン 麻婆豆腐	14日 メイン 鶏の甘酢餡かけ	15日 メイン デミグラスハンバーグ	16日 メイン 鮭・野菜あんかけ	17日
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 ・ほうれん草の胡麻和え	・日替りおかず ・ほうれん草の胡麻和え	・日替りおかず ・ほうれん草の胡麻和え	・日替りおかず ・ほうれん草の胡麻和え	・日替りおかず ・ほうれん草の胡麻和え	
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	
19日 メイン 豚の生姜焼き	20日 メイン 麻婆豆腐	21日 メイン 鶏の甘酢餡かけ	22日 メイン デミグラスハンバーグ	23日 メイン 鮭・野菜あんかけ	24日
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 ・ポテトサラダ	・日替りおかず ・ポテトサラダ	・日替りおかず ・ポテトサラダ	・日替りおかず ・ポテトサラダ	・日替りおかず ・ポテトサラダ	
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	
26日 休館日	27日 メイン 麻婆豆腐	28日 メイン 鶏の甘酢餡かけ	29日 メイン デミグラスハンバーグ	30日 メイン 鮭・野菜あんかけ	31日
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 ・ごぼうサラダ	・日替りおかず ・ごぼうサラダ	・日替りおかず ・ごぼうサラダ	・日替りおかず ・ごぼうサラダ	・日替りおかず ・ごぼうサラダ	
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	

# 2026年 1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	2日	3日
5日 休館日	6日 ご飯 焼肉 海老団子と里芋の煮物 棒棒鶏 焼壳 漬物 【664kcal 2.2g】	7日 ご飯 サーモンフライ 厚揚げの煮物 大学芋 小松菜のごま和え 漬物 【750kcal 2.2g】	8日 ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ ジャーマンポテト 法蓮草の炒り卵 竹輪の酢の物 漬物 【712kcal 3.0g】	9日 ご飯 鰯の西京焼き 麻婆春雨 カリフラワーとツナの炒め物 キャベツのフレンチサラダ 漬物 【707kcal 2.9g】	10日
12日 祝日	13日 ご飯 豆腐ハンバーグ 法蓮草のクリーム煮 しらたきの炒め物 卵焼き 漬物 【611kcal 3.0g】	14日 ご飯 メンチカツ 五目巾着煮 キャベツのツナ酢和え 金平ごぼう 漬物 【697kcal 3.2g】	15日 ご飯 鰯の生姜醤油焼き 揚げだし豆腐 南瓜の胡麻煮 もやしの海苔酢和え 佃煮 【639kcal 2.4g】	16日 ご飯 肉詰めいなりの炊き合わせ オムレツ マカロニサラダ 白菜と刻み昆布の和え物 漬物 【738kcal 2.2g】	17日
19日	20日 ご飯 鮭の塩焼き 豚肉とピーマンのチャンブル ツナサラダ 帆立風味フライ 漬物 【688kcal 2.5g】	21日 ご飯 デミグラスハンバーグ 切干大根の煮物 パインサラダ 青梗菜の生姜炒め 中華くらげ 【674kcal 3.0g】	22日 ご飯 鰯の童田揚げポン酢ソース 茄子のはさみ揚げ さつま芋サラダ 卵焼き 漬物 【716kcal 1.7g】	23日 ご飯 白身魚のトマトソース 野菜のかき揚げ キャベツとささみの和え物 切干大根の煮びたし 漬物 【711kcal 2.3g】	24日
26日 休館日	27日 ご飯 鰯の塩焼き 卯の花 肉団子の甘酢 さつま芋のバター煮 佃煮 【913kcal 1.9g】	28日 ご飯 鶏のチリソース 法蓮草のクリームスパゲッティ 揚げだし豆腐 根菜の胡麻ドレサラダ 漬物 【721kcal 1.3g】	29日 ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 筑前煮 海鮮焼壳 ハムと胡瓜のサラダ 漬物 【690kcal 3.2g】	30日 ご飯 ささみカツ スペイン風オムレツ ひじき煮 わかめのさっと煮 漬物 【729kcal 2.6g】	31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

## 2026.1月の丼メニュー

新年明けましておめでとうございます。

今年もどうぞ宜しくお願ひ致します。

### ●丼は1月同様に、中華丼と他人丼の継続となります。

#### 【麺類メニュー】

- ・**イベントメニュー** …実施日は 1/20（火）/21（水）2日間：トマトスープ風ラーメン 提供。

★不安になりそうなメニューかもしれません、ミネストローネのような感じ！？

麺に絡むように食べやすくアレンジしてみたので、お試しくださいね！

- 実施日は 1/27（火）/28（水）2日間：キムチもやしラーメン 提供。

★炒めたたっぷりのもやしにキムチとニラをドンと乗せました。

アクセントに胡麻油をかけた、ドシンプルなラーメン！

- ・**うどん** …1月から、きつねうどん・かき揚げうどんの一時休止。

入れ替えて、カレーうどんを3月末まで提供予定。単品チーズも追加するので好きな方は乗せて食べてね！

#### 【お知らせ】

意見箱より：余り食材の低価格提供販売のご意見をいただきました。現在は余りを出さない方法として販売数設定。

今後余ったとしても食材の販売は考えておりません。ご期待に応えられずごめんなさい。

こんなメニューが欲しい”チャーハン、ピザ、オムライス”等をいただきました。

中でも、ピザは設備がないので難しいです。他の2点については限定販売等を検討し少しでも提供できるように取り組んでいこうと思います。いつもご利用していただきありがとうございます。