

# オアシス食堂

## 2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

今回のイベントはありません。

### がっつりメニュー

おかず単品

¥450

月曜



回鍋肉

火曜



鶏の竜田揚げ

おかず単品

¥400

写真無し

水曜



むね肉のバジル焼き

木曜



ハムカツ&もやし炒め

金曜



カツとじ

別途

ご飯: ¥100~

### 丼メニュー



麻婆日替りフライ丼  
¥550~

※フライ抜きあり

麻婆丼 ¥450



醤油カツ丼  
普通¥500~

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~

イベントラーメン

ごめんなさい

2月はあります。



ふつうのカレー ¥450

カレーうどん ¥500



バニラアイス  
¥100



大学芋  
¥150

各種イメージ写真

2025年2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  |  |
|--------------------|--|--------------------|--|-----------------|--|-----------------|--|--------------------|--|------|--|
|                    |  |                    |  |                 |  |                 |  |                    |  |      |  |
| 2 日                |  | 3 日                |  | 4 日             |  | 5 日             |  | 6 日                |  | 7 日  |  |
| メイン                |  | メイン                |  | メイン             |  | メイン             |  | メイン                |  |      |  |
| 回鍋肉                |  | 鶏の竜田揚げ             |  | むね肉のバジル焼き       |  | ハムカツともやし炒め      |  | カツとじ               |  |      |  |
| 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<br>ひじき煮    |  | ・日替りおかず<br>ひじき煮    |  | ・日替りおかず<br>ひじき煮 |  | ・日替りおかず<br>ひじき煮 |  | ・日替りおかず<br>ひじき煮    |  |      |  |
| 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             |  |      |  |
| 9 日                |  | 10 日               |  | 11 日            |  | 12 日            |  | 13 日               |  | 14 日 |  |
| メイン                |  | メイン                |  | 祝日              |  | 代休              |  | メイン                |  |      |  |
| 回鍋肉                |  | 鶏の竜田揚げ             |  |                 |  |                 |  | カツとじ               |  |      |  |
| 今週の副菜              |  | 今週の副菜              |  |                 |  |                 |  | 今週の副菜              |  |      |  |
| ・日替りおかず<br>ベーコンエッグ |  | ・日替りおかず<br>ベーコンエッグ |  |                 |  |                 |  | ・日替りおかず<br>ベーコンエッグ |  |      |  |
| 味噌汁 付き             |  | 味噌汁 付き             |  |                 |  |                 |  | 味噌汁 付き             |  |      |  |
| 16 日               |  | 17 日               |  | 18 日            |  | 19 日            |  | 20 日               |  | 21 日 |  |
| メイン                |  | 休館日                |  | 休館日             |  | 休館日             |  | 休館日                |  |      |  |
| 回鍋肉                |  |                    |  |                 |  |                 |  |                    |  |      |  |
| 今週の副菜              |  |                    |  |                 |  |                 |  |                    |  |      |  |
| ・日替りおかず<br>ごぼうサラダ  |  |                    |  |                 |  |                 |  |                    |  |      |  |
| 味噌汁 付き             |  |                    |  |                 |  |                 |  |                    |  |      |  |
| 23 日               |  | 24 日               |  | 25 日            |  | 26 日            |  | 27 日               |  | 28 日 |  |
| 祝日                 |  | 休館日                |  | 休館日             |  | 休館日             |  | 休館日                |  |      |  |
|                    |  |                    |  |                 |  |                 |  |                    |  |      |  |
|                    |  |                    |  |                 |  |                 |  |                    |  |      |  |

\*都合により献立を変更することがあります。

# 2026年 2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            |
|--|---|---|--|---|----------------|
| <div>2日</div> <p>ご飯<br/>                     ボークチャップ<br/>                     五目巾着煮<br/>                     切干大根のお浸し<br/>                     帆立風味フライ<br/>                     漬物</p> <p>【799kcal 1.9g】</p> | <div>3日</div> <p>ご飯<br/>                     白身フライ<br/>                     大豆のカレー煮<br/>                     キャベツとささみの和え物<br/>                     卵焼き<br/>                     漬物</p> <p>【611kcal 2.2g】</p>          | <div>4日</div> <p>ご飯<br/>                     豆腐ハンバーグ<br/>                     ジャーマンポテト<br/>                     茄子の味噌和え<br/>                     わかめとキャベツの酢の物<br/>                     佃煮</p> <p>【579kcal 2.4g】</p> | <div>5日</div> <p>ご飯<br/>                     鯖の塩焼き<br/>                     さつま芋のクリーム煮<br/>                     小松菜と干しエビの中華風炒め<br/>                     切干大根の和え物<br/>                     漬物</p> <p>【582kcal 1.6g】</p> | <div>6日</div> <p>ご飯<br/>                     鶏肉の唐揚げ<br/>                     帆立と野菜の煮物<br/>                     ごんにゃくサラダ<br/>                     海鮮焼売<br/>                     漬物</p> <p>【609kcal 1.6g】</p>             | <div>7日</div>  |
| <div>9日</div> <p>ご飯<br/>                     カレーコロッケ<br/>                     はんぺんと野菜の煮物<br/>                     焼き餃子<br/>                     ひじき煮<br/>                     佃煮</p> <p>【562kcal 1.4g】</p>   | <div>10日</div> <p>ご飯<br/>                     赤魚の煮つけ<br/>                     れんこんはさみ揚げ<br/>                     切干大根の煮物<br/>                     カニカマスパゲティーサラダ<br/>                     漬物</p> <p>【603kcal 2.0g】</p> | <div>11日</div> <p>祝日</p>  | <div>12日</div> <p>代休</p>   | <div>13日</div> <p>ご飯<br/>                     ピーマンの肉詰めフライ<br/>                     ポークビーンズ<br/>                     さつま芋のシーザーサラダ<br/>                     野菜の煮びたし<br/>                     漬物</p> <p>【724kcal 1.8g】</p> | <div>14日</div> |
| <div>16日</div> <p>ご飯<br/>                     海老カツ<br/>                     すき焼き<br/>                     小松菜の煮びたし<br/>                     枝豆のふわふわ豆腐<br/>                     漬物</p> <p>【591kcal 1.7g】</p>  | <div>17日</div> <p>休館日</p>   | <div>18日</div> <p>休館日</p>   | <div>19日</div> <p>休館日</p>  | <div>20日</div> <p>休館日</p>   | <div>21日</div> |
| <div>23日</div> <p>祝日</p>   | <div>24日</div> <p>休館日</p>   | <div>25日</div> <p>休館日</p>   | <div>26日</div> <p>休館日</p>  | <div>27日</div> <p>休館日</p>   | <div>28日</div> |
|  |   |   |  |   |                |
|  |   |   |  |   |                |
|  |   |   |  |   |                |
|  |   |   |  |   |                |

☆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

## 2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。

### ・醤油カツ丼・・・小盛り、普通、大盛

・定番メニューで安心の味。自家製タレが食欲を増し増しに。

カツ分量（1枚5等分）小盛カツ3切、普通5切れ、大盛り7切れとなります。

### ・麻婆日替りフライ丼・・・普通、大盛り（麻婆ソース・ごはんのみ増量）

寒い季節に、あったかい麻婆丼をどうぞ！毎日かわるフライにドキドキ。

告知なしの各種フライを提供。魚、肉等ランダムに提供予定です。

★フライが要らない人は、麻婆丼でどうぞ！

### 【麺類メニュー】

・イベントメニュー…2月のイベントメニューはありません。

### 【お知らせ】

2月・3月のがつつり定食、丼、麺類は同メニューでの提供にさせていただきます。

営業日数が少ないので、イベントメニューは持ち越しますがこんなメニューが食べたいと声があれば出来る範囲になりますが、提供できるよう考えていきます。要望に寿司がありましたが難しいです。今後も、難しい物はきちんと伝えさせていただきますので、ご理解の方お願いします。