

オアシス食堂

3月メニュー

食堂時間

12:10~12:55まで (45分間)

月~金（祝日除く）食堂営業

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～



カレー

¥450～



ふつうのカレー カレーうどん
¥450 ¥500

イベントラーメン

ごめんなさい

3月もありません。



バニラアイス
¥100



大学芋
¥150

各種イメージ写真

2026年3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 休館日	3日 休館日	4日 休館日	5日 休館日	6日 メイン カツとじ 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁付き	7日
9日 メイン 回鍋肉 今週の副菜 ・日替りおかず	10日 メイン 鶏の竜田揚げ 今週の副菜 ・日替りおかず	11日 休館日	12日 メイン ハムカツともやし炒め 今週の副菜 ・日替りおかず	13日 メイン カツとじ 今週の副菜 ・日替りおかず	14日
味噌汁付き	味噌汁付き		味噌汁付き	味噌汁付き	
16日 休館日	17日 メイン 鶏の竜田揚げ 今週の副菜 ・日替りおかず	18日 メイン むね肉のバジル焼き 今週の副菜 ・日替りおかず	19日 メイン ハムカツともやし炒め 今週の副菜 ・日替りおかず	20日 休館日	21日
味噌汁付き	味噌汁付き	味噌汁付き	味噌汁付き		
23日 メイン 回鍋肉 今週の副菜 ・日替りおかず	24日 休館日	25日 休館日	26日 休館日	27日 休館日	28日
味噌汁付き					

*都合により献立を変更することがあります。

2026年 3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
休館日	休館日	休館日	休館日	6日 ご飯 鮭の塩レモン焼き 豆腐と茸のクリーム煮 大学芋 春雨の中華サラダ 漬物 【614kcal 2.1g】	7日
9日 ご飯 白身魚のフライ 炒り豚 高野豆腐と椎茸の炊き合わせ キャベツのカレー炒め 漬物 【649kcal 1.9g】	10日 ご飯 ロールキャベツのコンソメ煮 ミニ春巻き チンゲン菜のソテー 筍のおかか煮 中華くらげ 【470kcal 2.1g】	11日 休館日	12日 ご飯 鰯の味噌煮 炒り豆腐 チキンナゲット 法蓮草の和え物 漬物 【592kcal 2.4g】	13日 ご飯 肉詰めいなりの炊き合わせ 法蓮草とコーンのソテー 卵焼き わかめのさっと煮 漬物 【529kcal 2.3g】	14日
16日 休館日	17日 ご飯 ハンバーグ ナポリタン スペイン風オムレツ 小松菜の和え物 漬物 【566kcal 2.3g】	18日 ご飯 肉豆腐 もやしの生姜酢炒め 海老団子と枝豆の煮物 カリフラワーのツナ和え 漬物 【582kcal 2.0g】	19日 ご飯 鰯の味噌焼き がんもの煮物 えのきとわかめの中華和え 肉団子のケチャップ和え 漬物 【576kcal 2.0g】	20日 祝日	21日
23日 ご飯 ささみフライ ジャーマンポテト れんこんの金平 海鮮焼壳 佃煮 【617kcal 2.4g】	24日 休館日	25日 休館日	26日 休館日	27日 休館日	28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

3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・ごはんのみ增量）

寒い季節に、あったかい麻婆丼をどうぞ！フライは事前告知を券売機にてわかるようにします。

★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…4月より始めていきます。今までごめんなさい。

【お知らせ】

3月のがっつり定食、丼、麺類は2月の継続メニューでの提供とさせていただきます。

食堂をご利用していただいている方々、宜しくお願い致します。

また、意見箱に心温まるお言葉をいただきました。本当にありがとうございます。

ご意見に添えられずいきとどかない点も多いと思いますが、可能な限り実現に向けて頑張っていきます。