

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

ヘルシーメニュー

おかず単品

¥400

写真無し

月曜



回鍋肉

火曜



鶏の竜田揚げ

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

3月もありません。



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

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	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
休館日	休館日	休館日	休館日	メイン カツとし 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁 付き	
9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
メイン 回鍋肉 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁 付き	メイン 鶏の竜田揚げ 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁 付き	休館日	メイン ハムカツともやし炒め 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁 付き	メイン カツとし 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁 付き	
16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
休館日	メイン 鶏の竜田揚げ 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁 付き	メイン むね肉のバジル焼き 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁 付き	メイン ハムカツともやし炒め 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁 付き	休館日	
23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
メイン 回鍋肉 今週の副菜 ・日替りおかず 味噌汁 付き	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 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
<div>休館日</div>	<div>休館日</div>	<div>休館日</div>	<div>休館日</div>	<div>6日</div> <div>ご飯</div> <div>鮭の塩レモン焼き</div> <div>豆腐と茸のクリーム煮</div> <div>大学芋</div> <div>春雨の中華サラダ</div> <div>漬物</div> <div>【614kcal 2.1g】</div>	<div>7日</div>
<div>9日</div> <div>ご飯</div> <div>白身魚のフライ</div> <div>炒り豚</div> <div>高野豆腐と椎茸の炊き合わせ</div> <div>キャベツのカレー炒め</div> <div>漬物</div> <div>【649kcal 1.9g】</div>	<div>10日</div> <div>ご飯</div> <div>ロールキャベツのコンソメ煮</div> <div>ミニ春巻き</div> <div>チンゲン菜のソテー</div> <div>筍のおかか煮</div> <div>中華くらげ</div> <div>【470kcal 2.1g】</div>	<div>11日</div> <div>休館日</div>	<div>12日</div> <div>ご飯</div> <div>鯖の味噌煮</div> <div>炒り豆腐</div> <div>チキンナゲット</div> <div>法蓮草の和え物</div> <div>漬物</div> <div>【592kcal 2.4g】</div>	<div>13日</div> <div>ご飯</div> <div>肉詰めいなりの炊き合わせ</div> <div>法蓮草とコーンのソテー</div> <div>卵焼き</div> <div>わかめのさっと煮</div> <div>漬物</div> <div>【529kcal 2.3g】</div>	<div>14日</div>
<div>16日</div> <div>休館日</div>	<div>17日</div> <div>ご飯</div> <div>ハンバーグ</div> <div>ナポリタン</div> <div>スペイン風オムレツ</div> <div>小松菜の和え物</div> <div>漬物</div> <div>【566kcal 2.3g】</div>	<div>18日</div> <div>ご飯</div> <div>肉豆腐</div> <div>もやしの生姜酢炒め</div> <div>海老団子と枝豆の煮物</div> <div>カリフラワーのツナ和え</div> <div>漬物</div> <div>【582kcal 2.0g】</div>	<div>19日</div> <div>ご飯</div> <div>鯖の味噌焼き</div> <div>がんもの煮物</div> <div>えのきとわかめの中華和え</div> <div>肉団子のケチャップ和え</div> <div>漬物</div> <div>【576kcal 2.0g】</div>	<div>20日</div> <div>祝日</div>	<div>21日</div>
<div>23日</div> <div>ご飯</div> <div>ささみフライ</div> <div>ジャーマンポテト</div> <div>れんこんの金平</div> <div>海鮮焼売</div> <div>佃煮</div> <div>【617kcal 2.4g】</div>	<div>24日</div> <div>休館日</div>	<div>25日</div> <div>休館日</div>	<div>26日</div> <div>休館日</div>	<div>27日</div> <div>休館日</div>	<div>28日</div>
<div>30日</div> <div>休館日</div>	<div>31日</div> <div>休館日</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

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・ごはんのみ増量）**

- 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。今月までごめんなさい。

【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。