令和7年
5月献立表

高齢者向け配食サービス

夕食のお弁当1食580円(税込)

ご飯多め610円(税込)

ご飯なし550円(税込)

個別メニュー300円(税込)

ごちそうさん

0178-47-7000

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日					1	2	3
献立					ご 飯 牛すき煮 厚揚げとニラの炒め物 なめこおろし	ご 飯 サンマの生姜煮 きんぴらごぼう きゅうりのカニカマ和え	ご 飯 麻婆豆腐 野菜炒め オクラの梅和え
カロリー 塩分 (g)					503 2.1	541 2.1	513 2.4
個別 申し込み							
日	4	5	6	7	8	9	10
献立	ご 飯 サバの塩焼き なすの炒め煮 小松菜のわさび和え	ご 飯 赤魚の粕漬焼き 牛肉とごぼうの金平 春菊ツナ和え	ご 飯 揚げ出し豆腐のあんかけ ミズの煮物 マカロニサラダ	ご 飯 鶏の味噌焼き ミニおでん ほうれん草のなめ煮和え	ご 飯 ほっけの塩焼き 花野菜の中華炒め 海草サラダ	ご 飯 牛肉の柳川風煮 冬瓜のあんかけ きゅうりとジャコの酢の物	ご 飯 かつおフライ 切干大根の煮物 アスパラの梅マヨ和え
カロリー 塩分 (g)	542 2.0	528 2.5	534 2.4	504 2.5	502 2.4	515 2.3	529 2.2
個別 申し込み						抹茶ババロア	
日	11	12	13	14	15	16	17
献立	太巻き&いなり寿司 鶏の唐揚げ 五目煮豆 菊花の酢の物	ご 飯 豚肉の生姜焼き 里芋の柚子みそかけ 納豆の塩昆布和え	ご 飯 はんぺんチーズフライ ごぼう巻きの煮物 トマトサラダ	ご 飯 カレーの煮付け いんげんの炒め煮 南瓜サラダ	ご 飯 鶏の治部煮 春雨の炒め物 三つ葉のわさび和え	五目ご飯 キスの天ぷら ナスの味噌炒め 二色浸し	ご 飯 豚バラ大根 すき昆布煮 ほうれん草のゆず和え
カロリー 塩分 (g)	545 2.7	517 2.7	503 2.7	513 2.4	504 2.6	527 2.5	521 3.0
個別 申し込み							
日	18	19	20	21	22	23	24
献立	ご 飯 カレーの煮付け 白菜とベーコンの旨煮 さつま芋サラダ	ご 飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め たまごサラダ	ご 飯 サンマの蒲焼き ひじきの炒め煮 別々の胡麻マヨ和え	ご 飯 イカメンチ 五目若竹煮 オクラの和えもの	ご 飯 千草焼き ブロッコリーの洋風煮 酢味噌和え	ご 飯 サバの味噌煮 にらともやし炒め 菜の花の辛子和え	ご 飯 回鍋肉 かぼちゃ煮 レタスのサラダ
カロリー 塩分 (g)	514 2.7	514 2.9	524 2.5	532 2.3	510 2.4	522 2.6	542 2.2
個別 申し込み						りんごプリン	
日	25	26	27	28	29	30	31
献立	きのご飯 赤魚の煮付け 炒り鶏 おろし和え	ご 飯 鶏肉の梅焼き ふき土佐煮 五目白和え	ご 飯 カニ玉きのこあんかけ 小松菜の煮浸し コールスロー	ご 飯 タラの葱みそ焼き チャンプルー ブロッコリーのサラダ	ご 飯 春巻き 八宝菜 ほうれん草のお浸し	ご 飯 鶏の唐揚げ キャベツの煮浸し アスパラのごま和え	ご 飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 きんぴらごぼう 小松菜の海苔和え
カロリー 塩分 (g)	513 2.7	503 2.5	518 2.5	507 2.0	536 2.2	523 2.3	509 2.4
個別 申し込み							

●調理・配達 有料老人ホーム ちょうじゃ様の宿

受付時間 AM9:00~PM5:00

八戸市大字糠塚字大杉平6-1

●ごちそうさんホームページ●

※仕入れの状況により献立・食材を
変更する場合があります。

<https://www.hachinohe-medical.com>
ちょうじゃ様の宿HPから→ごちそうさんHPへ入れます。