

令和7年
6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	4	5	6	7
献立	ご 飯 鶏の青じそ焼き さつま芋の煮物 海藻サラダ	ご 飯 サンマの蒲焼き れんこんの炒め煮 なめこのおろし和え	ご 飯 メンチカツ ふきの煮物 ピーナッツ和え	ご 飯 ほっけの塩焼き ジャガイモのそぼろ煮 マカロニサラダ	ご 飯 牛肉とピーマン炒め 煮しめ トマトサラダ	ご 飯 タラの塩麴焼き 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜の中華和え	ご 飯 肉豆腐 ほうれん草炒め カリフラワーの梅マヨ和え
カロリー 塩分 (g)	528 2.1	541 2.2	513 2.5	509 2.1	531 2.5	513 2.4	547 2.0
個別 申し込み							
日	8	9	10	11	12	13	14
献立	ご 飯 鶏のネギ塩焼き 小松菜と厚揚げ煮 酢味噌和え	五目ご飯 カレイの煮付け かぼちゃ煮 ひじきのサラダ	ご 飯 揚げ出し豆腐のあんかけ ミズの油いため 春雨のごま酢和え	ご 飯 豚肉とごぼうの味噌煮込み 小松菜と桜えび炒め きゅうりの酢の物	ご 飯 カキフライ 白菜の煮浸し オクラのおかか和え	ご 飯 煮込みハンバーグ 花野菜炒め ほうれん草の白和え	ご 飯 サバの照り焼き 切干大根の煮物 春菊ツナ和え
カロリー 塩分 (g)	525 2.6	528 2.8	530 2.4	521 2.2	522 2.8	540 2.9	534 2.5
個別 申し込み							
日	15	16	17	18	19	20	21
献立	赤 飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが きゅうりの酢の物	ご 飯 タラの野菜あんかけ いんげんの金平 南瓜サラダ	ご 飯 牛すき煮 ひじきの炒め煮 菊花の酢の物	ご 飯 鮭の幽庵焼き 五目煮豆 ブロッコリーのサラダ	ご 飯 松風焼き 山クラゲの炒め煮 ほうれん草のお浸し	ご 飯 アジフライ 白菜の旨煮 長芽オクラの海苔和え	ご 飯 豚肉の生姜焼き ごぼう巻きの煮物 めかぶ和え
カロリー 塩分 (g)	509 2.6	527 2.4	512 2.4	503 2.8	506 2.8	548 2.4	514 2.7
個別 申し込み					ベリーデザート		
日	22	23	24	25	26	27	28
献立	ご 飯 サンマの梅煮 ニラともやしの炒め物 白菜の甘酢和え	ご 飯 鶏の唐揚げ 冬瓜の煮物 モロヘイヤのおかか和え	ご 飯 カレイ焼き 牛肉とごぼうの金平 いんげんのごまマヨ和え	ご 飯 春巻き 八宝菜 きゅうりとジャコの和え物	ご 飯 サバの味噌煮 五目若竹煮 カリフラワーサラダ	ご 飯 鶏肉の梅焼き ふきの煮物 ピーナッツ和え	ご 飯 かぼちゃコロッケ すき昆布煮 辛子和え
カロリー 塩分 (g)	515 2.2	541 2.4	519 2.0	542 2.8	541 2.8	526 2.1	511 2.6
個別 申し込み					夏の京菓子		
日	29	30					
献立	ご 飯 鱈の唐揚げ すき昆布煮 中華クラゲ	ご 飯 カニ玉きのこあんかけ 小松菜の炒り煮 ポテトサラダ					
カロリー 塩分 (g)	512 2.7	521 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。