

令和7年  
9月献立表

# 高齢者向け配食サービス

ごちそうさん

0178-47-7000

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）

| 曜日             | 日                                        | 月                                          | 火                                             | 水                                              | 木                                        | 金                                   | 土                                         |
|----------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| 日              |                                          | 1                                          | 2                                             | 3                                              | 4                                        | 5                                   | 6                                         |
| 献立             |                                          | ご 飯<br>鶏のすき煮<br>れんこんきんぴら<br>ポテトサラダ         | ご 飯<br>サンマの蒲焼き<br>ぜんまい炒め煮<br>ほうれん草の土佐和え       | ご 飯<br>カニ玉<br>すき昆布煮<br>トマトサラダ                  | ご 飯<br>鶏肉のきのこあんかけ<br>ナスの揚げびたし<br>ひじきのサラダ | ご 飯<br>ほっけの塩焼き<br>肉じゃが<br>ピーナッツ和え   | ご 飯<br>豚の味噌炒め<br>がんもの煮物<br>しらす和え          |
| カロリー<br>塩分 (g) |                                          | 565<br>2.2                                 | 501<br>2.1                                    | 501<br>2.6                                     | 574<br>2.5                               | 502<br>2.4                          | 520<br>2.6                                |
| 個別<br>申し込み     |                                          |                                            |                                               |                                                |                                          |                                     |                                           |
| 日              | 7                                        | 8                                          | 9                                             | 10                                             | 11                                       | 12                                  | 13                                        |
| 献立             | ご 飯<br>海老カツ<br>ミズの炒め煮<br>スパゲティサラダ        | ご 飯<br>ほっけのネギみそ焼き<br>厚揚げとニラの炒め物<br>さつま芋サラダ | ご 飯<br>鶏の照り焼き<br>小松菜の炒り煮<br>ポテトサラダ            | ご 飯<br>白身魚フライ<br>若竹煮<br>きゅうり茄子しょうが和え           | ご 飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ひじきの炒め煮<br>酢の物         | ご 飯<br>赤魚の粕漬焼き<br>白菜の旨煮<br>南瓜サラダ    | ご 飯<br>松風焼き<br>とうがんの煮物<br>小松菜のわさびマヨ和え     |
| カロリー<br>塩分 (g) | 563<br>2.7                               | 522<br>2.4                                 | 541<br>2.5                                    | 501<br>2.5                                     | 536<br>2.3                               | 505<br>2.6                          | 512<br>2.7                                |
| 個別<br>申し込み     |                                          |                                            |                                               |                                                |                                          |                                     |                                           |
| 日              | 14                                       | 15                                         | 16                                            | 17                                             | 18                                       | 19                                  | 20                                        |
| 献立             | ご 飯<br>鮭の南部焼き<br>れんこんきんぴら<br>ほうれん草のくるみ和え | 赤 飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>煮しめ<br>うざく              | ご 飯<br>鶏の唐揚げ<br>トマト煮<br>キャベツのサラダ              | ご 飯<br>さわらのタルタル焼<br>キャベツと厚揚げの甘辛煮<br>長芋オクラの海苔和え | ご 飯<br>鶏肉のネギ塩焼き<br>いんげんの炒め煮<br>春雨サラダ     | ご 飯<br>サバの塩焼き<br>五目巾着の煮物<br>豆苗の梅和え  | ご 飯<br>牛肉とピーマン炒め<br>さつまいもオレンジ煮<br>オクラの和え物 |
| カロリー<br>塩分 (g) | 503<br>2.5                               | 528<br>2.6                                 | 541<br>2.1                                    | 525<br>2.2                                     | 525<br>2.2                               | 578<br>2.7                          | 574<br>2.0                                |
| 個別<br>申し込み     |                                          |                                            |                                               |                                                |                                          |                                     | 彼岸団子風                                     |
| 日              | 21                                       | 22                                         | 23                                            | 24                                             | 25                                       | 26                                  | 27                                        |
| 献立             | ご 飯<br>クリームコロッケ<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのサラダ    | ご 飯<br>豚肉の柳川風煮<br>小松菜の炒り煮<br>酢味噌和え         | 栗ご飯<br>カレイの菊花あん<br>牛肉とごぼうのしくれ煮<br>ほうれん草のゆず香和え | ご 飯<br>鶏の照り焼き<br>ごぼうの煮物<br>ゆで野菜のサラダ            | ご 飯<br>サバの味噌煮<br>南瓜のそぼろあん<br>もやしの中華和え    | きのこご飯<br>鮭の幽庵焼き<br>かに高野の煮物<br>三色なます | ご 飯<br>アジフライ<br>五目煮<br>ほうれん草の白和え          |
| カロリー<br>塩分 (g) | 532<br>2.8                               | 502<br>2.3                                 | 523<br>2.7                                    | 502<br>2.3                                     | 518<br>2.2                               | 523<br>2.7                          | 521<br>2.6                                |
| 個別<br>申し込み     |                                          |                                            | 栗のムース                                         |                                                |                                          |                                     |                                           |
| 日              | 28                                       | 29                                         | 30                                            |                                                |                                          |                                     |                                           |
| 献立             | ご 飯<br>麻婆豆腐<br>パプリカソテー<br>棒棒鶏サラダ         | ご 飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き風<br>きんぴらごぼう<br>中華クラゲ     | ご 飯<br>鶏肉の青じそ焼き<br>のっぺい煮<br>マカロニサラダ           |                                                |                                          |                                     |                                           |
| カロリー<br>塩分 (g) | 586<br>2.3                               | 526<br>2.5                                 | 529<br>2.4                                    |                                                |                                          |                                     |                                           |
| 個別<br>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。