

令和7年  
12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
献立		ご飯 タラの煮付け ひじきの煮物 酢味噌和え	ご飯 メンチカツ なす炒め コールスロー	ご飯 豚肉の生姜焼き すき昆布煮 長いものおかか和え	ご飯 鮭のきのこあんかけ ミズの煮物 しらす和え	ご飯 鶏のネギ塩焼き 高野豆腐の煮物 玉ねぎサラダ	五目ご飯 カレイの照り焼き 鶏じゃが煮 ほうれん草サラダ
カロリー 塩分(g)		491 2.5	510 3.1	532 2.8	502 2.9	522 2.8	540 2.6
個別 申し込み							
日	7	8	9	10	11	12	13
献立	ご飯 カニ玉 花野菜の中華炒め ポテトサラダ	ご飯 赤魚の煮付け 五目ひじき煮 マカロニサラダ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 山クラゲの煮物 チンゲンサイ土佐和え	ご飯 ほっけの塩焼き 牛かぼちゃ煮 春雨サラダ	ご飯 鶏肉の青じそ焼き 卵巾着の煮物 ほうれん草ツナ和え	ご飯 エビフライ わらびの煮物 オクラの和え物	ご飯 サンマの蒲焼き 冬瓜のそぼろあん アスパラの梅マヨ和え
カロリー 塩分(g)	526 2.6	516 2.5	519 2.6	520 2.2	511 2.4	512 2.0	532 2.1
個別 申し込み				りんごプリン			
日	14	15	16	17	18	19	20
献立	ご飯 イカメンチ 切干大根の煮物 もずく酢	ご飯 豚の梅味噌炒め 青梗菜の煮浸し スパゲティサラダ	五目ご飯 カレイの煮付け すき昆布煮 コールスロー	ご飯 クリームコロッケ ふきの煮物 五目白和え	ご飯 肉豆腐 ゴボウのみそ金平 海草サラダ	ご飯 赤魚のみそ焼き チャンプルー 小松菜の海苔和え	ご飯 鶏のみぞれ煮 レンコンの炒め煮 メカブ酢
カロリー 塩分(g)	535 2.3	510 2.6	502 3.0	511 2.6	541 2.4	509 2.1	529 2.4
個別 申し込み							
日	21	22	23	24	25	26	27
献立	ご飯 牛肉とピーマン炒め 白菜の旨煮 ハリハリサラダ	ご飯 タラのコーンマヨ焼き かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のゆず香和え	ご飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが きゅうりと春雨の甘酢和え	太巻き&いなり寿司 鶏の唐揚げ 羊のホワイトソース ブロッコリーサラダ	ご飯 サバの塩焼き 五目煮豆 もやしナムル	ご飯 春巻き 八宝菜 青梗菜の和え物	ご飯 白身魚の揚げ物 ごぼう巻きの煮物 豆苗と煮し鶏の和え物
カロリー 塩分(g)	530 2.5	517 2.5	510 2.4	558 2.8	537 2.4	533 2.3	507 2.3
個別 申し込み				デザート(クリスマス仕様)¥600			
日	28	29	30	31			
献立	ご飯 ロールキャベツ 切干大根の煮物 たまごサラダ	ご飯 メバルの煮付け ミズの油いため マカロニサラダ	ご飯 焼き鳥風炒め 冬瓜とあさりの煮物 中華クラゲ	※1個3000円 ※お赤飯・天ぷら 年越しそばなど ※12/31は年越用の 特選メニューのみ 販売となります。 ※お申込は 12/15までに	今年もありがとうございました。 お正月1.2.3日はお休みさせて頂き 1月4日から開始となります。 先着限定 40食		
カロリー 塩分(g)	528 2.8	523 2.9	528 2.6				
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  
八戸市大字棟塚字大杉平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。

受付時間 AM9:00~PM5:00