

令和8年  
3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 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 海草サラダ	ご飯 豚肉の生姜焼き わらびの煮物 ポテトサラダ	巻き寿司 野菜天ぷら 生姜味噌おでん 菜の花の辛子和え	ご飯 牛肉の柳川風煮 花野菜の中華炒め ほうれん草のくるみ和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 がんもの煮物 もずく酢	ご飯 鶏肉とピーマン炒め さつまいもレモン煮 オクラの海苔和え	ご飯 イカメンチ すき昆布煮 カブの柚子香和え
カロリー 塩分(g)	510 2.4	543 2.2	551 2.9	527 2.6	519 2.7	504 2.2	523 2.3
個別 申し込み							
日	8	9	10	11	12	13	14
献立	ご飯 赤魚の煮付け なす炒め 山東菜のお浸し	ご飯 豚の味噌炒め キャベツの煮浸し アスパラの梅マヨ和え	ご飯 クリームコロッケ ミズの炒め煮 もやし中華サラダ	五目ご飯 カレイの照り焼き かぼちゃ煮 小松菜のツナマヨ和え	ご飯 豚バラ大根 山クラゲの炒め煮 かにかまサラダ	ご飯 サバの南蛮漬け 炒り豆腐 小松菜のお浸し	ご飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め スパゲティサラダ
カロリー 塩分(g)	516 2.3	510 2.3	528 2.4	502 2.4	513 2.9	548 2.5	525 2.4
個別 申し込み							抹茶ババロア
日	15	16	17	18	19	20	21
献立	ご飯 エビフライ ぜんまい炒め煮 きゅうりの梅和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め カブの煮物 ブロッコリーごま和え	ご飯 鮭のタルタル焼き 五目中着の煮物 コーンサラダ	ご飯 鶏の味噌焼き ナスの揚げだし 春菊ツナ和え	ご飯 サバの香味焼き 鶏じゃが煮 マカロニサラダ	赤飯 野菜天ぷら 煮しめ ほうれん草のなめ煮和え	ご飯 ゆで豚のごまソース 卵巾着の煮物 菜の花のお浸し
カロリー 塩分(g)	515 2.2	519 2.8	510 2.2	519 2.0	520 2.7	531 2.7	537 2.3
個別 申し込み					いちご大福		
日	22	23	24	25	26	27	28
献立	ご飯 赤魚の粕漬焼き チャンプルー アスパラサラダ	ご飯 鶏のもろみ焼き ブロッコリーのあんかけ 豆苗の胡麻和え	ご飯 タラの野菜あんかけ ひじきの炒め煮 オクラの和え物	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し きゅうりの酢の物	ご飯 鮭の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 菜種和え	ご飯 カニ玉 ごぼう巻きの煮物 海草サラダ	ご飯 カキフライ 枝豆ともよしの煮浸し キャベツの海苔和え
カロリー 塩分(g)	528 2.2	508 2.4	509 2.6	527 2.3	504 2.5	509 2.7	530 2.5
個別 申し込み							
日	29	30	31				
献立	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーの卵炒め しらす和え	ご飯 カレイの煮付け ナスの味噌炒め 白菜の甘酢和え	ご飯 鮭フライ 里芋の煮物 納豆の塩昆布和え				
カロリー 塩分(g)	524 2.5	502 2.6	528 2.8				
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。