

令和8年
4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 |
| 献立 | | | | ご 飯 豚の味噌炒め わらびの煮物 菊花和え | ご 飯 かぼちゃコロケ すき昆布煮 辛子和え | ご 飯 赤魚の煮付け チャンブルー 小松菜のゆず香和え | ご 飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんの煮物 野菜サラダ |
| カロリー 塩分(g) | | | | 526 2.2 | 518 2.8 | 508 2.3 | 517 2.2 |
| 個別 申し込み | | | | | | | |
| 日 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 献立 | ご 飯 アジフライ ミズの油いため もずく酢 | 栗ご飯 干草焼き 若竹煮 菜の花のお浸し | ご 飯 サバの味噌煮 五目ひじき煮 きゅうりの酢の物 | ご 飯 鶏肉の梅焼き 高野豆腐の炊き合わせ 玉ねぎのツナサラダ | ご 飯 タラのコーンマヨ焼き わらびの煮物 菊花和え | ご 飯 豚肉の生姜焼き 卵巾着の煮物 中華くらげ | ご 飯 サンマの蒲焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のなめ茸和え |
| カロリー 塩分(g) | 511 2.7 | 506 2.8 | 537 2.6 | 522 2.8 | 503 2.6 | 534 2.6 | 509 2.9 |
| 個別 申し込み | | | | | | | |
| 日 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 献立 | ご 飯 メンチカツ 五目煮豆 もやしの中華サラダ | ご 飯 鶏肉の青じそ焼き いんげんとツナの煮物 カブのレモン和え | 五目ご飯 黒ムツの粕漬焼き 小松菜の炒り煮 南瓜サラダ | ご 飯 豚バラ大根 アスパラ炒め 青梗菜のお浸し | ご 飯 カニ玉 山クラゲの炒め煮 ポテトサラダ | ご 飯 焼き鳥風炒め さつまいもの甘煮 メカブ酢 | ご 飯 鮭のムニエル ほうれん草炒め ハリハリサラダ |
| カロリー 塩分(g) | 540 2.9 | 504 2.0 | 541 2.2 | 538 2.7 | 511 2.8 | 503 1.8 | 516 2.2 |
| 個別 申し込み | | | | | 和風パンケーキ | | |
| 日 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 献立 | ご 飯 鶏のネギ塩焼き ぜんまい炒め煮 ブロッコリーのサラダ | ご 飯 海老カツ 大根のそぼろあん きゅうりの酢の物 | ご 飯 サバの香味焼き 五目巾着の煮物 カリフラワーのマリネ | ご 飯 松風焼き かぼちゃ煮 海草サラダ | ご 飯 豚肉の生姜焼き 花野菜炒め ひじきと蓮根のサラダ | ご 飯 鱈のから揚げ 切干大根の煮物 菊花の酢の物 | ご 飯 牛肉とピーマン炒め ふきの煮物 ほうれん草の山かけ |
| カロリー 塩分(g) | 514 2.9 | 510 2.3 | 541 2.1 | 502 2.8 | 540 2.2 | 513 1.9 | 522 2.4 |
| 個別 申し込み | | | | | 寒天フルーツ添え | | |
| 日 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 献立 | ご 飯 赤魚の煮付け ナスの揚げびたし ベーコンサラダ | ご 飯 ロールキャベツ にらともやし炒め さつま芋サラダ | ご 飯 豚肉の味噌煮込み 里芋の煮っころがし ほうれん草のゆず香和え | かやくご飯 カレーの照り焼き 南瓜のそぼろあん 菜の花の辛子和え | ご 飯 鮭フライ すき昆布煮 豆苗のお浸し | | |
| カロリー 塩分(g) | 511 2.4 | 540 2.7 | 533 2.5 | 505 2.8 | 513 2.3 | | |
| 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。