

令和8年  
6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640円(税込)

ご飯多め670円(税込)

ご飯なし590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	7
献立		ご 飯 鶏の青じそ焼き ごぼう巻きの煮物 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 鶏の唐揚げ 八宝菜 もずく酢	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
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
個別 申し込み							
日	7	8	9	10	11	12	13
献立	ご 飯 麻婆豆腐 ほうれん草炒め カリフラワーの梅マヨ和え	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 カレーの煮付け かぼちゃ煮 ひじきのサラダ	ご 飯 カキフライ 白菜の煮浸し オクラのおかか和え	ご 飯 豚肉とごぼうの味噌煮込み 小松菜の炒り煮 きゅうりの酢の物	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 ハムカツ 花野菜炒め ほうれん草の白和え
カロリー 塩分 (g)	547 2.0	525 2.6	528 2.8	522 2.8	521 2.2	530 2.4	540 2.9
個別 申し込み							
日	14	15	16	17	18	19	20
献立	ご 飯 サバの照り焼き 切干大根の煮物 春菊ツナ和え	ご 飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが もやしの和え物	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 豚肉のスタミナ炒め 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 豚バラ大根 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 長芋オクラの海苔和え
カロリー 塩分 (g)	534 2.5	509 2.6	527 2.4	512 2.4	503 2.8	506 2.8	548 2.4
個別 申し込み					紫陽花風 スイーツ		
日	21	22	23	24	25	26	27
献立	ご 飯 豚肉の生姜焼き ごぼう巻きの煮物 めかぶ和え	ご 飯 プレーンオムレツ 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 カレー焼き 鶏肉と大根の煮物 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 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
カロリー 塩分 (g)	514 2.7	515 2.2	541 2.4	519 2.0	542 2.8	541 2.8	526 2.1
個別 申し込み							
日	28	29	30				
献立	ご 飯 かぼちゃコロッケ すき昆布煮 辛子和え	ご 飯 鱈の唐揚げ 切り干し大根の煮物 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)	511 2.6	512 2.7	521 2.4				
個別 申し込み			水無月風 スイーツ				

●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。