

令和8年
7月献立表

高齢者向け配食サービス



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）

0178-47-7000

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3	4
献立				ご 飯 鶏肉と夏野菜炒め 白菜の煮びたし 海草サラダ	ご 飯 カジキのカレー風味焼き きんぴらごぼう マカロニサラダ	ご 飯 赤魚の粕漬焼き ふきの煮物 二色浸し	ご 飯 豚の味噌炒め がんもの煮物 春菊ツナ和え
カロリー 塩分（g）				518 2.5	536 2.0	511 2.3	539 2.7
個別 申し込み							
日	5	6	7	8	9	10	11
献立	ご 飯 タラの煮付け 炒り鶏 ひじきのサラダ	ご 飯 マーボー茄子 いんげんとツナの煮物 もずく酢	ご 飯 鶏肉の生姜焼き ミズの煮物 なめこおろし	ご 飯 鮭のムニエル 枝豆ともやしの煮浸し チンゲン菜の中華和え	ご 飯 鮫の味噌煮 大根のそぼろ煮 ピーナッツ和え	ご 飯 豚肉のスタミナ炒め ナスの揚げびたし めかぶ酢	きのこご飯 カレイの煮付け ごぼうの金平そぼろ オクラの海苔和え
カロリー 塩分（g）	514 2.8	507 2.2	511 2.6	505 2.3	537 2.6	545 2.1	539 2.9
個別 申し込み							
日	12	13	14	15	16	17	18
献立	ご 飯 エビチリ風 ブロッコリーの卵炒め バンバンジーサラダ	ご 飯 かぼちゃコロッケ 冬瓜の煮物 酢味噌和え	ご 飯 揚げ出し豆腐 五目煮豆 モロヘイヤの和え物	ご 飯 回鍋肉 かぼちゃ煮 マカロニサラダ	ご 飯 タラの塩麴焼き ミズの炒め煮 さつま芋サラダ	ご 飯 焼き鳥風炒め 冬瓜とツナの煮物 二色浸し	ご 飯 カキフライ 豚大根 菜の花の辛子和え
カロリー 塩分（g）	541 2.2	529 2.2	505 2.7	523 2.1	520 2.6	518 2.0	524 2.6
個別 申し込み				七夕ゼリー			
日	19	20	21	22	23	24	25
献立	ご 飯 揚げ出し豆腐 花野菜の中華炒め キャベツの大葉和え	ご 飯 鮭の幽庵焼き チャンプルー カリフラワーの梅マヨ和え	ご 飯 春巻き 八宝菜 スパゲティサラダ	ご 飯 サバの塩焼き すき昆布煮 チンゲン菜のお浸し	ご 飯 鶏のネギ塩焼き あさりと小松菜の煮浸し ほうれん草の白和え	ご 飯 赤魚の煮付け ふきの煮物 モロヘイヤのツナ和え	ご 飯 とんかつ 切り干し大根の煮物 ポテトサラダ
カロリー 塩分（g）	510 2.7	528 2.1	539 2.7	511 2.7	515 2.9	534 3.0	527 2.3
個別 申し込み						お祭りデザート	
日	26	27	28	29	30	31	
献立	ご 飯 うなぎの蒲焼き 煮しめ もずく酢	ご 飯 鶏肉の梅だれ焼き ごぼう巻きの煮物 しらす和え	五目ご飯 赤魚の煮付け さつま芋の煮物 ピーナッツ和え	ご 飯 豚すき煮 青菜の胡麻油炒め めかぶ酢	ご 飯 タラの味噌マヨ焼き 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え	ご 飯 豚のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 オクラのサラダ	
カロリー 塩分（g）	534 3.0	530 2.7	512 2.8	525 2.5	504 2.8	525 2.5	
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。