

令和8年
8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	30	31					1
献立	ご 飯 カキフライ ふきの煮物 酢味噌和え	ご 飯 カレイの煮付け 野菜炒め マカロニサラダ					ご 飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが チンゲン菜の中華和え
カロリー 塩分 (g)	517 2.3	509 2.3					503 2.2
個別 申し込み							
日	2	3	4	5	6	7	8
献立	ご 飯 赤魚の煮付け 冬瓜とツナの煮物 モロヘイヤの和え物	ご 飯 鶏肉のきのこ煮 れんこん炒め ワサビ和え	あさりご飯 タラの煮付け ナスの揚げびたし 豆苗の塩昆布和え	ご 飯 カニ玉 いんげんとツナの煮物 ポテトサラダ	ご 飯 豚肉の生姜焼き ふきの煮物 三色ナムル	ご 飯 サンマの塩焼き ひじきの炒め煮 ピーナッツ和え	ご 飯 鶏の唐揚げ 五目若竹煮 もずく酢
カロリー 塩分 (g)	511 1.9	514 2.5	509 2.5	522 2.1	510 2.4	507 2.1	547 2.3
個別 申し込み							
日	9	10	11	12	13	14	15
献立	ご 飯 豚肉のスタミナ炒め さつまいもレモン煮 モロヘイヤのおかか和え	ご 飯 サバの塩焼き 山クラゲの炒め煮 辛子和え	ご 飯 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 小松菜の海苔和え	ご 飯 マーボー茄子 春雨の炒め物 たまごサラダ	赤 飯 野菜天ぷら 煮しめ きゅうりの酢の物	ご 飯 赤魚の粕漬焼き チャンプルー ほうれん草のゆず香和え	ご 飯 鮭のみそ焼き わらびの煮物 マカロニサラダ
カロリー 塩分 (g)	523 1.8	501 2.2	520 2.3	510 2.5	528 2.4	503 1.8	525 2.2
個別 申し込み					豆腐だんご		
日	16	17	18	19	20	21	22
献立	ご 飯 エビフライ 竹の子のおかか煮 春菊ツナ和え	ご 飯 煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 ほうれん草の山かけ	ご 飯 カレイの煮付け 肉団子の甘酢あんかけ オクラの海苔和え	ご 飯 揚げ出し豆腐のあんかけ きんぴらごぼう カリフラワーの梅マヨ和え	ご 飯 サバの味噌煮 厚揚げとニラの炒め物 豆苗の塩昆布和え	ご 飯 メンチカツ ぜんまい炒め煮 チンゲン菜のお浸し	五目ご飯 赤魚の煮付け かぼちゃ煮 なめこの菊花和え
カロリー 塩分 (g)	536 2.4	507 2.5	519 2.4	536 2.1	543 2.2	505 2.7	537 2.1
個別 申し込み					かぼちゃババロア		
日	23	24	25	26	27	28	29
献立	ご 飯 春巻き 八宝菜 いんげんごま和え	ご 飯 かつおフライ 里芋の煮ころがし 海草サラダ	ご 飯 豚肉と夏野菜炒め 高野豆腐の煮物 しらす和え	ご 飯 赤魚の葱みそ焼き すき昆布煮 さつま芋サラダ	ご 飯 かぼちゃコロケ 冬瓜のそぼろあん 三色ナムル	ご 飯 鶏の照り焼き ブロッコリーの卵炒め 焼きなす	ご 飯 タラの味噌マヨ焼き 五目ひじき煮 春雨サラダ
カロリー 塩分 (g)	524 1.8	526 1.8	511 2.5	504 2.2	522 1.9	510 2.3	510 2.2
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。