

令和8年
9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）

ごちそうさん

0178-47-7000

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4	5
献立			ご 飯 鶏のすき煮 れんこんきんぴら ポテトサラダ	ご 飯 サンマの蒲焼き ぜんまい炒め煮 ほうれん草の土佐和え	ご 飯 カニ玉 すき昆布煮 トマトレタスサラダ	ご 飯 鶏肉のきのこあんかけ ナスの揚げびたし ひじきのサラダ	ご 飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが ピーナッツ和え
カロリー 塩分 (g)			565 2.2	501 2.1	501 2.6	574 2.5	502 2.4
個別 申し込み							
日	6	7	8	9	10	11	12
献立	ご 飯 豚の味噌炒め がんもの煮物 しらす和え	ご 飯 海老カツ ミズの炒め煮 スパゲティサラダ	ご 飯 カレイの菊花あん 豚肉とごぼうの煮物 ほうれん草のゆず和え	ご 飯 鶏の照り焼き 小松菜の炒り煮 ポテトサラダ	ご 飯 白身魚フライ 若竹煮 きゅうりと茄子のしょうが和え	ご 飯 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 酢の物	ご 飯 赤魚の粕漬焼き 白菜の旨煮 南瓜サラダ
カロリー 塩分 (g)	520 2.6	563 2.7	522 2.4	541 2.5	501 2.5	536 2.3	505 2.6
個別 申し込み							
日	13	14	15	16	17	18	19
献立	ご 飯 松風焼き 冬瓜の煮物 小松菜のわさびマヨ和え	ご 飯 鮭の南部焼き れんこんきんぴら ほうれん草のくるみ和え	ご 飯 鶏の唐揚げ かぼちゃ煮 キャベツのサラダ	ご 飯 クリームコロッケ 肉じゃが ブロッコリーのサラダ	ご 飯 ホキのタルタル焼き キャベツと厚揚げの甘辛煮 長芋とオクラの海苔和え	ご 飯 鶏のネギ塩焼き いんげんの炒め煮 春雨サラダ	ご 飯 サバの塩焼き 五目巾着の煮物 豆苗の梅和え
カロリー 塩分 (g)	512 2.7	503 2.5	528 2.6	541 2.1	525 2.2	525 2.2	578 2.7
個別 申し込み						マロンバコア	
日	20	21	22	23	24	25	26
献立	ご 飯 豚肉の生姜焼き さつまいものオレンジ煮 オクラの和え物	赤 飯 天ぷら 煮しめ 酢の物	ご 飯 鮭の幽庵焼き かに高野の煮物 三色和え	ご 飯 ほっけのネギみそ焼き 厚揚げとニラの炒め物 さつま芋サラダ	ご 飯 鶏の治部煮 ごぼうの煮物 ゆで野菜のサラダ	ご 飯 サバの味噌煮 南瓜のそぼろあん もやしの中巻和え	ご 飯 豚肉の柳川風煮 小松菜の炒り煮 酢味噌和え
カロリー 塩分 (g)	574 2.0	532 2.8	502 2.3	523 2.7	502 2.3	518 2.2	523 2.7
個別 申し込み						十五夜 お月見デザート	
日	27	28	29	30			
献立	ご 飯 アジフライ 五目煮 ほうれん草の白和え	ご 飯 麻婆豆腐 春雨の炒め物 棒棒鶏サラダ	ご 飯 鮭のタルタル焼き きんぴらごぼう 中華クラゲ	ご 飯 鶏肉の青じそ焼き フキの煮物 マカロニサラダ			
カロリー 塩分 (g)	521 2.6	586 2.3	526 2.5	529 2.4			
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。