令和8年

11月献立表

高齢者向け配食サービス

ごちそうさん

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）

o178-47-7ooo

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	7
献立	ご　飯 鶏の唐揚げ ツナじゃが煮 海草サラダ	ご　飯 メンチカツ ふきと筍の土佐煮 ほうれん草のゆず香和え	五目ご飯 赤魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 菊花の酢の物	ご　飯 揚げカレイのおろしあん 肉じゃが コールスローサラダ	ご　飯 かにクリームコロッケ たけのこ旨煮 ほうれん草の白和え	ご　飯 タンドリーチキン 小松菜の炒り煮 さつま芋サラダ	ご　飯 揚げ出し豆腐きのこあんかけ ふきの炒め煮 ミモザサラダ
カロリー 塩分（g）	505 2.8	495 3.1	534 2.4	505 2.4	514 2.7	483 1.9	582 2.7
個別 申し込み							
日	8	9	10	11	12	13	14
献立	ご　飯 春巻き 肉団子の甘酢あんかけ 長芋のワサビ和え	ご　飯 肉豆腐 いんげんの金平 ほうれん草の胡麻和え	あさりご飯 赤魚のネギみそ焼き かぼちゃ煮 もずく酢	ご　飯 たらの煮付け 蓮根きんぴら かにかまサラダ	ご　飯 ハンバーグ 小松菜と桜えび炒め コールスローサラダ	ご　飯 チキンカツ ブロッコリーのあんかけ 菜の花の辛子和え	ご　飯 麻婆豆腐 いんげんの炒め煮 マカロニサラダ
カロリー 塩分（g）	394 2.2	518 2.6	476 2.9	398 2.7	493 3.0	536 2.9	489 2.4
個別 申し込み							
日	15	16	17	18	19	20	21
献立	ご　飯 サバの照り焼き 焼き豆腐と山菜の旨煮 ゆかりじゃが	ご　飯 ホイコーロー 里芋の煮っころがし きゅうりとジャコの和え物	ご　飯 ほっけの塩焼き 豚肉の炒め物 三色ナムル	ご　飯 八宝菜 小松菜ソテー かぼちゃサラダ	ご　飯 タラの竜田揚げ さつまいもレモン煮 しらす和え	ご　飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのあんかけ コールスローサラダ	ご飯 メンチカツ ナスの揚げ浸し 酢味噌和え
カロリー 塩分（g）	493 2.6	554 2.8	459 2.8	487 2.2	542 2.1	560 2.9	481 2.6
個別 申し込み			抹茶プリン				
日	22	23	24	25	26	27	28
献立	ご　飯 ロールキャベツ 鶏肉のクリーム煮 ポテトサラダ	ご　飯 揚げ出し豆腐のあんかけ 花野菜炒め れんこんポン酢和え	ご　飯 豚肉の味噌煮込み ふきの金平 かにかま和え	ご　飯 ほっけの塩焼き 冬瓜の海老あんかけ 三色ナムル	ご　飯 鶏肉の照り焼き れんこんのおかか煮 五色サラダ	ご　飯 アジフライ ひじきの炒め煮 ごぼうサラダ	ご　飯 鮭の南部焼き ふろふき大根 ブロッコリーの胡麻和え
カロリー 塩分（g）	575 3.0	447 2.4	510 2.7	452 2.6	557 2.2	561 2.7	408 2.9
個別 申し込み			大学イモ				
日	29	30					
献立	ご　飯 鶏の唐揚げ 小松菜の炒り煮 カリフラワーの和え物	ご　飯 ロースカツ 枝豆ともやしの煮浸し 酢味噌和え					
カロリー 塩分（g）	520 2.6	501 2.6					
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

八戸市大字糠塚字大杉平６－１

※仕入れの状況により献立・食材を
変更する場合もあります。

受付時間　AM9：00～PM5：00

●ごちそうさんホームページ●

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。