

令和7年
1月献立表

高齢者向け配食サービス

夕食のお弁当1食580円(税込)

ご飯多め610円(税込)

ご飯なし550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月1日	1月2日	1月3日	4
献立	昨年ありがとうございました。 今年も1年よろしくお願ひします。			休 み	休 み	休 み	ご 飯
カロリー 塩分 (g)	正月1・2・3は、お休みさせていただきます。						カキフライ
個別 申し込み							528 2.6
日	5	6	7	8	9	10	11
献立	ご 飯 鶏肉の梅焼き 五目巾着の煮物 春菊ツナ和え	ご 飯 鮭の西京焼き チャンプルー 海藻サラダ	ご 飯 かぼちゃコロッケ 若竹煮 三色ナムル	ご 飯 カレーの煮付け さつま芋の煮物 かにかま和え	ご 飯 回鍋肉 すき昆布煮 ほうれん草の山かけ	山菜ご飯 赤魚の粕漬焼き 肉じゃが ブロッコリーのサラダ	ご 飯 海老カツ 切干大根の煮物 菜の花のお浸し
カロリー 塩分 (g)	527 2.4	523 2.1	534 2.1	537 2.6	536 2.7	533 2.6	512 2.2
個別 申し込み					毎とバナナの 2色ムース		
日	12	13	14	15	16	17	18
献立	ご 飯 サバのみそ焼き いんげんの煮物 マカロニサラダ	ご 飯 豚肉のネギ塩だれ 五目煮豆 小松菜のおかか和え	ご 飯 メンチカツ ふきの煮物 チンゲン菜の中華和え	ご 飯 鶏の照り焼き ぜんまい炒め煮 いんげんごま和え	きのご飯 ほっけの塩焼き 牛肉とごぼうのしくれ煮 長芋オクラの海苔和え	ご 飯 豚肉の生姜焼き 山クラゲの煮物 春雨サラダ	ご 飯 カレーの煮付け 肉団子の和風あん 菊花和え
カロリー 塩分 (g)	524 2.0	526 2.6	519 2.8	528 2.4	520 2.5	531 2.7	514 3.0
個別 申し込み							
日	19	20	21	22	23	24	25
献立	ご 飯 カニ玉 あさり和小松菜の煮浸し ポテトサラダ	ご 飯 赤魚の葱みそ焼き がんと煮物 棒棒鶏サラダ	ご 飯 鶏のすき煮 チャンプルー もずく酢	ご 飯 アジフライ 切干大根の煮物 小松菜と桜エビの和え物	ご 飯 肉豆腐 なす炒め きゅうりの酢の物	ご 飯 鮭のマヨソース焼き すき昆布煮 豆サラダ	五目ご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ ふきの煮物 春菊ツナ和え
カロリー 塩分 (g)	532 2.9	513 2.6	508 2.5	518 2.5	537 2.2	512 2.2	534 2.9
個別 申し込み					7ルー7かてん		
日	26	27	28	29	30	31	
献立	ご 飯 赤魚の煮付け ほうれん草炒め カリフラワーの胡麻マヨ和え	ご 飯 焼き鳥風炒め ごぼう巻きの煮物 キャベツの梅おかか和え	ご 飯 サンマの蒲焼き ふろふき大根の肉味噌かじ 納豆草の塩昆布和え	ご 飯 干草焼き 里芋の煮ころがし 小松菜のわさび和え	ご 飯 タラの煮付け なすの揚げ浸し ほうれん草の白和え	ご 飯 鶏の唐揚げ 若竹煮 オクラのおかか和え	
カロリー 塩分 (g)	505 2.2	508 2.7	530 2.8	511 2.0	502 2.6	520 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

八戸市大字榊塚字大杉平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。