

1ヶ月分の献立予定表です。(都合によりメニュー名、メニュー内容は、変更する場合がありますので、ご了承ください。)

アレルギー表示、栄養価は、1週間分の献立表に掲載いたします。

1週間分の献立表は、前週の初回お届け日に配付しています。

ご利用は、月～金の5日単位(「国産応援ご膳」は3日以上単位)となります。1日単位のご利用はできません。

注文した内容は、キャンセル・変更等のお申し出がない限り自動継続となります。

注文内容のキャンセル・変更等は、お届け週の前週水曜日までに

下記の東都生協コールセンターまたは、インターネットでご連絡ください。

コールセンターにおかけの際は最初に「夕食宅配の件で・・・」とお伝えください。

## 東都生協 コールセンター

フリーコール 0120-1010-68

受付時間  
月曜日～金曜日(土日休み)  
9時～18時30分

携帯電話からは、042-480-7222(通話料有料)

インターネットでのお申込みは

ホームページ夕食宅配専用ページ

<http://www.tohto-coop.or.jp/service/yushoku/>

東都生協の夕食宅配

検索



### 国産応援ご膳(おかずのみ)コース 1食あたり758円(税込み) 国産応援ご膳コースのみ、週3日以上からのご利用OK!

	月	火	水	木	金	土	日
	3/27	28	29	30	31	4/1	2
3月5回	アジのごま照り焼き もやしとピーマンのチャンプルー さつま芋と豚肉の甘辛煮 ほうれん草とツナの韓国風サラダ クリームコロッケ	鶏の唐揚げ ポトフ ツナとお豆のトマト煮 セロリのおかか和え じゃが芋のクリーム煮	カレイの煮付け なすとエリンギの甘辛炒め ほうれん草と白滝の煮浸し 明太子マヨポテトサラダ 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め	本格麻婆豆腐 白菜とさつま揚げの炒め物 じゃが芋の貝柱あん きゅうりとセロリのマヨサラダ キャベツのザーサイ炒め	赤魚の粕漬け焼き 野菜たっぷりスープ餃子 なすのトマト煮 オクラとイカの梅和え 鶏唐の黒酢ソース		
	3	4	5	6	7	8	9
4月1回	じゃこカツ 豚と里芋の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ ナポリタン	豚肉と白菜の味噌鍋風 干草焼きの貝柱風味あん いわしつみれの炊き合わせ キャベツとカニカマの和え物 蓮根入りコロッケ	まぐろ唐揚げの油淋鶏ソース ふるふき大根 アヒージョ ワカメのポン酢和え 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	おろし焼き肉 炊き合わせ 塩麻婆豆腐 人参とキャベツのサラダ さんまの煮付け	サワラの香味焼き青じそ風味 豆腐と野菜の揚げびたし ごぼうと山菜のきんぴら 白菜と大根葉の辛子和え 鶏肉のトマトソース		
	10	11	12	13	14	15	16
4月2回	海老チリ キャベツと豚肉のキムチ炒め マカロニサラダ 小松菜のじゃこ炒め 牛肉のすき煮	豚肉と玉ねぎの生姜炒め 五目しんじょと大根の煮物 白和え 大学芋 かにクリームコロッケ	さばの塩麹焼き チンゲン菜の中華風玉子炒め 大根と厚揚げのそぼろあん キャベツのマリネ ペンネビスコース	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 焼きうどん 白菜ときゅうりのゆず漬 ふきと小エビの炒り煮 極旨ヒレカツ	白身魚の香草パン粉焼きのトマトソース 豆腐と野菜の旨塩煮 アスパラベーコンソテー オクラの塩昆布和え 鶏のきじ焼き 柚子胡椒風味		
	17	18	19	20	21	22	23
4月3回	ハンバーグチーズクリームソース かに高野の炊き合わせ 竹の子のザーサイ炒め 人参とセロリのサラダ 牛肉と菜の花の玉子炒め	ホッケのごま照り焼き 温野菜サラダ 肉野菜炒め お豆のフレンチサラダ 豚肉のすき煮	豚肉のチャブチェ風 オムレツのトマトソース 大根とじゃこの梅和え 彩り大豆煮 シューマイ	赤魚のみそ焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 豚肉とねぎの玉子炒め チンゲン菜の七味醤油和え 牛肉の焼き肉炒め	青椒肉絲 ベーコンポテトチーズ焼き 煮物 白菜とオクラのごま和え 小さなロールキャベツ		
	24	25	26	27	28	29	30
4月4回	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ 油淋鶏 ちくわの天ぷら 小松菜と小エビの和風マヨサラダ 筑前煮	鶏肉のきじ焼き 花がんと大根の炊き合わせ ビーファン炒め ほうれん草とエリンギの塩だれサラダ カレーコロッケ	銀鮭の幽庵焼き いわしつみれの和風スープ煮 ひじきのサラダ かに風味焼売 チキンチャップ	肉豆腐 れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 菜の花とツナのごまドレサラダ かぼちゃのレーズン煮 チーズたっぷりチキンカツ	さんまの生姜煮 点心盛り合わせ 玉ねぎとにんにくの芽の炒め物 白菜ときゅうりのゆず漬 チキンカレー		昭和の日

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり581円（税込） 2食以上で1食あたり525円（税込み）！

	月	火	水	木	金	土	日
3月5日	3/27	28	29	30	31	4/1	2
	黄金カレイのゆばあんかけ 肉団子の甘酢からめ ごぼうのカラフルサラダ 小松菜の生姜煮 セロリの浅漬け	三元豚と野菜の中華炒め 焼売&やきそば ツナと青菜のソテー 高野豆腐のあっさり煮 煮豆	サバの塩焼き 野菜コロッケ ベーコンと玉ねぎのマリネ 彩り大豆煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	鶏の塩麹唐揚げ ごぼう天とれんこんの煮物 ワカメとかにかまの中華サラダ 大根の野沢菜和え 欧風マッシュポテト	照り焼き豆腐ハンバーグ 干草焼きのかに風味あんかけ かにごうやと里芋の炊き合わせ もやしとぜんまいの炒め物 オクラのなめ茸和え		
4月1日	3	4	5	6	7	8	9
	ビーフカレー ふっくらオムレツ パスタとキャベツの炒め物 玉ねぎとツナの豆サラダ セロリの金平	助宗タラのおろしソース 花天とかぼちゃの煮物 鶏とひじきの炒り煮 キャロットサラダ オクラのさっぱり和え	豚肉とキャベツのオイスター炒め じゃが芋のクリーム煮 青菜の炒り煮 春雨サラダ 佃煮	アジのねぎ塩焼き ポークオニオン 高野豆腐とさつま芋の煮物 キャベツの塩昆布和え きゅうりとかにかまのサラダ	鶏肉のトマトソース がんもの煮物 かにクリームコロッケ 玉子と木耳の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え		
4月2日	10	11	12	13	14	15	16
	メバルの西京焼き 干草焼きの貝柱風味あん 豚肉と白菜のソテー 里芋のそぼろあん 煮豆	豚肉のチャブチェ風 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 切干大根と山菜の炒め煮 菜の花とベーコンのソテー ワカメのさっぱり和え	海老カツ 鶏とじゃが芋の甘辛煮 3種野菜の梅ナムル 青菜の中華和え コーンバター醤油	油淋鶏 豚肉と白菜の塩麹炒め 厚焼玉子 大根のゆず漬け こんにゃくの味噌煮	サワラの粒マスタード焼き 青椒肉絲風 さつま芋の切り昆布煮 青菜のさっと煮 オクラのおかか和え		
4月3日	17	18	19	20	21	22	23
	三元豚と春野菜のすき煮 パンネビスクソース ひじきのサラダ かぼちゃの黒ごまあん 油揚げと枝豆の高菜炒め	やわらかさんまのおろしポン酢 ジャーマンポテト 豚とほうれん草の塩炒め 春雨サラダ えび風味シューマイ	鶏のきじ焼き 柚子胡椒風味 すいとん風 キャベツとピーマンの旨塩炒め 玉ねぎのサウザンサラダ 人参のシリシリ	さばのタンドリー焼き 炊き合わせ お豆のトマト煮 青菜の辛子和え 漬物	牛肉の焼き肉炒め 丸天の炊き合わせ 白菜とかにかまの和え物 小松菜の生姜煮 ポテトのバター醤油		
4月4日	24	25	26	27	28	29	30
	エビチリ かぼちゃと五目しんじょの煮物 マカロニサラダ キャベツと豚肉のソテー 切干大根の煮物	鶏の唐揚げ じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め キャベツのごま和え 高野豆腐のあっさり煮 切干大根のはりはり漬け	ホッケのごま照り焼き コロッケ 豚肉と青梗菜のソテー お豆の白ドレサラダ きゅうりのザーサイ和え	デミソースハンバーグ 豚肉と野菜の中華風炒め煮 豆サラダ なすの揚げびたし 大根と人参の甘酢漬け	タラの中華あんかけ ビーフン炒め 高野豆腐の含め煮 お豆と蒸し鶏のサラダ オクラの和え物		昭和の日

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日までにご連絡ください。

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり581円（税込） 2食以上で1食あたり525円（税込み）！

	月	火	水	木	金	土	日
3月5日	3/27	28	29	30	31	4/1	2
	牛サイコロのきのこおろしソース 炊き合わせ イカと白菜の塩だれ炒め 玉ねぎとかにかまの梅サラダ カレーピラフ	サワラのねぎ塩焼き 鶏ひじき煮 甘栗と馬鈴薯のコロッケ 大根とパプリカの柑橘サラダ 白飯	豚カツの玉子あん ごぼうと山菜のきんぴら ほうれん草の辛子和え 大豆としらすのピリ辛煮 白飯	白身魚の和風野菜あんかけ チリピーンズ 白菜ときゅうりの浅漬け さつま芋のレーズン煮 白飯	鶏の山椒照焼き ビーフン炒め 花形しんじょと大根の煮物 小松菜の塩だれ和え 白飯		
4月1日	3	4	5	6	7	8	9
	ホッケの照り焼き 温野菜サラダ なすのトマト煮 きゅうりと大根の梅和え たけのこごはん	豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め 青菜と干しえびの煮浸し ポテトのバター炒め オクラとワカメのさっぱり和え 白飯	さばの塩麹焼き 小松菜と白菜のごま和え 五目しんじょとさつま芋の煮物 お豆のドライカレー 白飯	とり天青紫蘇風味 干草玉子焼き 白菜とさつま揚げの和風炒め ひじきサラダ 白飯	白身魚（ホキ）のタルタルチーズ焼き 高野豆腐の炊き合わせ キャベツのさっぱり柑橘サラダ えび風味焼売 白飯		
4月2日	10	11	12	13	14	15	16
	和風カレー 白菜の中華風玉子炒め 炊き合わせ ゆず大根 白飯	まぐろ唐揚げ梅生姜ソース ひじきの健康煮 ポトフ セロリとパプリカの塩だれがが 十八穀ご飯	ハンバーグトマトソース れんこんとさつま揚げの炒り煮 小松菜と油揚げの生姜醤油炒め マカロニがが 白飯	さんまの煮付け 人参とレーズンのサラダ ほうれん草とベーコンの炒め物 ふるふき大根 白飯	牛肉のすき煮 じゃが芋のそぼろあんかけ うの花 しらすとワカメの柑橘サラダ 白飯		
4月3日	17	18	19	20	21	22	23
	アジのごま照り焼き オムレツ キャベツのザーサイ炒め 青菜のおかか和え 白飯	極旨ヒレカツ オクラと筍ゆばの昆布和え かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 高菜炒め あさりおこわ	メバルの粕漬焼き ポークオニオン 煮物 れんこんのごまマヨサラダ 白飯	牛肉と菜の花の玉子炒め 絹ごし揚げと椎茸の煮物 ポテトのクリーム煮 野菜のサラダ 白飯	カレイと大根の煮物 厚揚げのピリ辛汁 汁だれ 肉焼売 春雨サラダ 白飯		
4月4日	24	25	26	27	28	29	30
	鶏肉の黒酢ソース チンゲン菜とツナのソテー 大根とぜんまいのナムル 欧風マッシュポテト 白飯	アジと切干大根の南蛮漬け チリコンカン 野菜のコンソメ煮 白菜とかにかまの浅漬け 五目ごはん	なすと豆腐のダブル麻婆 ビーフン炒め いわしつみれとかぼちゃの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 白飯	サワラの西京焼き カレーコロッケ 野菜炒め オクラのなめ茸和え 白飯	メンチカツ ポテトサラダ粒マスタード入り 花がんもと大根の煮物 ニラの玉子炒め 白飯		昭和の日

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日までにご連絡ください。