

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～金のうち週3食以上でご注文ください。曜日ごとに商品・数量も選べます。

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

フリーコール圏外からは、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)

	月	火	水	木	金	土	日
1月4回	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
	銀鮭の塩焼き 白菜の和風炒め かぼちゃとウィンナーのチーズソース ほうれん草のピーナッツ和え 極旨ヒレカツ	牛肉と根菜のスタミナ炒め 野菜天と大根の煮物 ペンネビスクソース きゅうりとわかめの中華サラダ カレーコロッケ	スケソータラの野菜蒸し 肉じゃが キャベツとベーコンのソテー お豆の胡麻サラダ 揚げ餃子	とり天 青紫蘇風味 白菜とさつま揚げの和風炒め 煮物 春雨のフレンチサラダ 大根の味噌そぼろあん	金目鯛の煮付け イカと鶏肉の中華炒め ふきと人参の炒り煮 紫キャベツのゆずサラダ 豚角煮		
2月1回	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
	デミソースハンバーグ キャベツと帆立のピリ辛炒め 花がんと里芋の煮物 大根のフレンチサラダ 豚と白菜の塩炒め	銀鮭の幽庵焼き れんこんと鶏肉の甘辛炒め 彩り野菜のおろしソース 白菜ときゅうりのさっぱりサラダ 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め	鶏肉のきじ焼き 豚ヒレカツのごま味噌ソース ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ じゃが芋とひじきの煮物	金華サバの塩焼き 白菜の和風炒め 肉野菜炒め オクラのなめ草和え 鶏唐の黒酢ソース	肉豆腐 ちぐさ玉子焼き キャベツのザーサイ炒め ワカメのボン酢和え 本格麻婆茄子		
2月2回	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
	赤魚の和風ゆずおろし なすとピーマンの味噌炒め 青菜のさっと煮 白菜ときゅうりの胡麻サラダ 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	黒豚メンチカツ 炊き合わせ チンゲン菜とエビの中華炒め 大根とワカメの赤じそサラダ 鶏のレモンペッパー焼き	海鮮中華旨煮 豚肉と竹の子のガリバタ炒め がんとかぶの煮物 さつま芋のチーズサラダ 牛肉のすき煮	建国記念の日	チキンのブラウンソース クリーミーコーンコロッケ ポテトのバター炒め キャベツときゅうりのしそ風味サラダ にら饅頭		
2月3回	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
	タラ鍋風 さつま揚げと大根の煮物 鹿児島産かんぱちのカツ オクラのさっぱり和え 豚肉のピビンパ風	本格麻婆豆腐 五目しんじょの炊き合わせ チンゲン菜の炒り煮 キャベツとお豆の白ドレサラダ 豚肉のスタミナ炒め	アジの青しそ風味焼き チリコンカン 小松菜とえのきの和え物 なすの揚げ浸し 牛肉のブルコギ風	鶏の唐揚げ 油淋鶏ソース ひじきの炒り煮 真アジと野菜の豆乳よせと里芋の煮物 春雨サラダ シューマイ	白身魚(ホキ)のカレーあんかけ もやしとピーマンのチャンプルー 豚肉じゃが きゅうりとセロリのマヨサラダ 鶏肉のサルサソース		
2月4回	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
	鶏団子鍋風 牛肉のチャブチェ風 アスパラとベーコンのソテー キャベツの七味醤油和え さつま芋と刻み昆布の煮物	天皇誕生日	海老チリ 黒豚焼売 彩り野菜のおろしソース 白菜ときゅうりのさっぱりサラダ 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め	青椒肉絲風 帆立とゴロっと野菜のアヒージョ ほうれん草のピーナッツ和え きのこのしぐれ煮 オムレツのかにあんかけ	豆腐ハンバーグ和風野菜あん 豚肉と野菜の玉子炒め ポトフ 明太子ポテトサラダ 鶏肉のハヤシソース		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日の午後 6時30分までにご連絡ください。

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 581円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
1月4回	中華風ハンバーグ ジャーマンポテト チンゲン菜とえのきのおひたし インゲンと鶏肉のソテー 切干大根のはりはり漬け	白身魚の塩麹焼き 豚肉とキャベツの炒め さつまいものコンソメ煮 大根と貝柱のマヨ和え 漬物	タンドリーチキン&照り焼チキン かぼちゃと五目しんじょの煮物 ツナと小松菜のソテー キャベツの辛子和え こんにゃくの土佐炒め	サバ味噌 かぶと鶏そぼろのトロみ煮 白菜のおかか和え かにシューマイ 玉ねぎとピーマンのマリネ	コーンコロック&ナポリタン チキンクリーム煮 ツナとセロリのサラダ 厚焼玉子 ほうれん草のにんにくソテー		
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
2月1回	銀鮭の塩麹焼き 豚と野菜のピリ辛ソテー 春雨の中華炒め 高野豆腐のあっさり煮 青菜の辛子和え	鶏肉の治部煮風 カニクリームコロッケ イカと野菜のピリ辛炒め ポテトとコーンのバター醤油 オクラの梅和え	いわしフライ 牛肉とごぼうの時雨煮 かぼちゃと鶏団子の煮物 さつまいものチーズマヨサラダ 大豆の甘辛煮和え	デミソースハンバーグ ナポリタン もやしののりナムル 小松菜とツナのガーリック炒め 白滝の甘辛煮	赤魚の粕漬け焼き&コロッケ 青椒肉絲風 キャベツと人参の粒マスタードサラダ れんこんと竹輪の炒り煮 コーンバター		
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
2月2回	根菜つくねバーグおろしソース 豚肉とさつまいものハニーマスタード炒め かぼちゃの甘煮 大根とかにかまのマヨサラダ 枝豆と高菜の炒め物	八宝菜 炊き合わせ 鶏肉と野菜のオイスター炒め なすと豆腐の揚げびたし きゅうりの浅漬け	油淋鶏 がんもの煮物 4種野菜の梅ナムル きんぴらごぼう 焼売	建国記念の日	アジのごま照り焼き じゃが芋と豚肉のバター煮ころがし マカロニサラダ 揚げ餃子 ツナとワカメの中華サラダ		
	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
2月3回	牛肉のデミグラスソース 厚揚げと切り昆布の煮物 野菜のガーリックオイル煮 大根と帆立のサラダ 青菜のピーナッツ和え	さんまの蒲焼き&ささみフライ 豚肉と高菜とたけのこの中華炒め がんもとかぼちゃの煮物 人参とレーズンのサラダ チンゲン菜のにんにくソテー	三元豚の生姜焼き 厚揚げの辛みそ炒め 野菜コロッケ 大根とオクラの梅和え コーンサラダ	白身魚のカレーチーズ焼き ポークオニオン 高野豆腐と椎茸の煮物 厚焼玉子 きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ	鶏肉のサルサソース 麻婆春雨 白菜のゆず醤油和え 大学芋 オクラのさっぱり和え		
	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
2月4回	黄金カレイのみぞれあん れんこんの挟み揚げ キャベツときゅうりの和え物 ピーマン炒め 人参とコーンのソテー	天皇誕生日	チキンのブラウンソース ホタテと野菜の旨塩炒め なすのねぎごまだれ さつまいものレーズン煮 紫キャベツのマリネ	サバの塩焼き 豆腐ハンバーグきのこ添え 玉ねぎと蒸し鶏の豆サラダ にんにくの芽のソテー ワカメの中華くらげ和え	ひれかつ&チーズチキンカツ 大根の味噌そぼろあん ポテトサラダ 竹の子と竹輪のおかか煮 セロリの塩昆布サラダ		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日の午後 6時30分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）

	月	火	水	木	金	土	日
	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
1月4回	秋刀魚の蒲焼き風 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 五目しんじょと大根の煮物 セロリのサラダ ワカメのさっと煮 白飯	牛サイコロのきのこおろしソース もやしとニラのチャンプルー 煮物 オクラとイカの梅和え チンゲン菜のごま和え カレーピラフ	まぐろカツ&オムレツ とろけるカレー 青菜と干しえびの煮浸し さつまいものレーズン煮 大根のしそ和え 白飯	三元豚のねぎ塩炒め 竹輪とかぼちゃの煮物 干草玉子焼き甘酢あん ★春菊の白和え 佃煮 白飯	サワラのごま照り焼き 鶏団子の和風スープ煮 ベーコンとれんこんのカレーソテー 大根の甘酢漬け 欧風マッシュポテト 白飯		
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
2月1回	牛肉のすき煮 じゃが芋のそぼろあんかけ うの花 しらすとワカメのゆず風味和え コーンバター醤油 白飯	天ぷら盛り合わせ オムレツのかに風味あんかけ 鶏とれんこんの柚子しょう油炒め 小松菜の白和え きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ 赤飯	鶏の親子煮風 青菜のにんにく炒め もやしの中華サラダ 大学いも 佃煮 白飯	赤魚の煮付け ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 ピーマン炒め チンゲン菜のザーサイ和え 煮豆 白飯	牛肉と野菜の焼き肉風 煮物 大根の梅ナムル こんにゃくの高菜炒め オクラの和え物 白飯		
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
2月2回	麻婆豆腐 トンカツ チンゲン菜と蒸し鶏の玉子炒め 白菜とぜんまいの塩だれサラダ じゃこわかめ 白飯	豚肉のチャブチエ風 がんもの煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 キャベツとツナのさっぱりサラダ オクラの梅和え 白飯	にしんの照り煮 野菜炒め かに風味焼売 きゅうりとセロリのおかかマヨ 漬物 五目ごはん	建国記念の日	鶏肉のチリソース ひじきの健康煮 炊き合わせ キャベツのおかか和え コーンサラダ 白飯		
	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
2月3回	トラウトサーモンの塩焼き 鶏とれんこんの甘辛炒り煮山椒風味 野菜コロッケ 青菜と干しえびのごまマヨ和え 漬物 白飯	メンチカツ 白菜ときこのクリームシチュー 春雨の中華炒め さつまいもの柚子はちみつ煮 セロリのしそ和え あざりごはん	白身魚のトマトカレーソース チンゲン菜とベーコンの炒め物 揚げニラ饅頭 玉ねぎと豆のサラダ きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ 白飯	和風おろしハンバーグ つみれの和風スープ煮 厚焼玉子とふきのきんぴら ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 白飯	ホッケの塩麹漬焼き 豚肉となすの味噌炒め 五目しんじょと大根の煮物 コーンサラダ 青菜のさっと煮 白飯		
	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
2月4回	鶏肉ごま味噌焼き 肉じゃが ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの塩昆布和え 白滝の甘辛煮 白飯	天皇誕生日	やわらかさんまのおろしポン酢 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 高野豆腐とかぼちゃの煮物 もやしの塩ダレ和え セロリのサラダ 菜めし	豚肉と玉ねぎのカレー炒め ジャーマンポテト 人参とピーマンのおかか炒め チンゲン菜と竹輪のお浸し 漬物 白飯	白身魚（助宗タラ）のチーズ焼き 鶏肉と白菜のソテー チリピーンズ 明太子ポテトサラダ 人参のシリシリ 白飯		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日の午後 6時30分までにご連絡ください。