

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
9月5日	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
	青椒肉絲 かぼちゃとお豆腐揚げの貝柱あん 鶏と長ねぎのピリ辛炒め お豆とツナのサウザンサラダ かにクリームコロッケ	金目鯛の青しそ風味焼き ビーフシチューグラタン風 ふきと人参の炒り煮 紫キャベツの柑橘サラダ 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	鶏肉のトマト煮込み イカときのこの中華炒め ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え かにあんかけ餃子	白身魚(スリ-坊)のきのこあんかけ 焼き栗コロッケ オクラとイカのおかか和え 里芋とナスの田楽 豚肉とねぎの玉子炒め	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 炊き合わせ 青菜と小えびのさっと煮 明太子ポテトサラダ パンネビスクソース		
10月1日	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
	金目鯛の煮付け 白菜と鶏肉の旨塩炒め ふきと五目しんじょの煮物 きゅうりと大根の浅漬け 豚肉のすき煮	牛肉と玉ねぎのスタミナ炒め 赤魚の和風ゆずおろし 白菜とオクラのおかか和え チリコンカン 揚げ餃子	白身魚(ホキ)のクリーミーきのこソース カレーポトフ ひじき煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ キャベツのザーサイ炒め	鶏の塩麹唐揚げ 豆腐と野菜のかにかまあん もやし炒め パンプキンサラダ ナポリタン	銀鮭の塩焼き 卵の花 きのこことベーコンの和風ソテー じゃが芋と蒸し鶏の香味和え 牛肉と菜の花の玉子炒め		
10月2日	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
	ハンバーグのデミグラスソース 煮物 小松菜と油揚げの生姜醤油炒め 大根の塩昆布和え 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め	金華サバの塩焼き 白菜の和風炒め ポテトのバター炒め オクラのなめ茸和え スパイスシーケイジャン唐揚げ	豚肉と豆腐の味噌チゲ風 温野菜サラダチーズソース インゲンとベーコンのソテー キャベツと人参のチリ 昆布煮	スケソータラの野菜蒸し なすとピーマンの味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ 大根とじゃこの梅和え 鶏肉のハーブ焼き	豚カツの玉子あん ほうれん草のたっぷり野菜炒め 五目巾着の含め煮 もやしとピーマンのナムル 鶏の山椒照焼き		
10月3日	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
	天ぷら オムレツのチリソース アスパラと鶏肉のソテー 白菜の甘酢漬け 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	チキンのクリーム煮 炊き合わせ 小松菜とじゃこの玉子炒め セロリとパプリカのマリネ にら饅頭	海鮮中華旨煮 焼き栗コロッケ つきこんと山菜のきんぴら ほうれん草の白和え 牛肉のブルコギ風	豚とじゃが芋のオイスター炒め 炊き合わせ ブロッコリーと海老の塩炒め オニオンサラダ 昆布煮	さんまの煮付け 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		
10月4日	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
	鶏の唐揚げ 油淋鶏ソース 関東炊き ジャーマンポテト 白菜ときゅうりのゆずサラダ えびとほうれん草の煮浸し	サバ味噌 もやしとピーマンのチャンプルー 炊き合わせ セロリのおかか和え 鶏のレモンペッパー焼き	豆腐ハンバーグきのこあん 南瓜グラタン風 キャベツソテー ひじきのサラダ 豚肉のねぎ塩炒め	ホッケの塩麹焼き 豚肉と白菜の味噌鍋風 パンネトマトソース 春雨サラダ 大学いも	牛肉のデミグラスソース 大根とお豆腐揚げのかにかまあんかけ チンゲン菜とウィンナーのソテー 大根とオクラの塩昆布和え カマンベール入りチーズチキンカツ		

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
9月5日回	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
	黄金カレイのゆばあんかけ キャベツと玉子のオイスター炒め ごぼうのカラフルサラダ 大学かぼちゃ チンゲン菜のごま和え	牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め ポトフ 大根のサラダ 白菜のクリーム煮 佃煮	豆腐ハンバーグ&にら饅頭 なすと豚肉のガーリック照焼き 明太ポテトサラダ ほうれん草とわかめの梅和え セロリの柚子胡椒金平	チキン南蛮 冬瓜のえびあん がんと人参の煮物 きゅうりと切干の生姜和え コーンのサウザンサラダ	魚介ナゲットの油淋鶏ソース 豚肉とかぶのさっぱり蒸し アスパラとベーコンのソテー 花がんとさつま芋の煮物 なめ茸おろし		
10月1日回	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
	ビーフシチュー キャベツのシンプルパスタ なすのカボナータ風 ブロッコリーのごま和え 欧風マッシュポテト	サワラのさらさ蒸し&ささみフライ かぼちゃの炊き合わせ 小松菜と小エビの和風マヨサラダ ふきと油揚げの炒り煮 人参とコーンのごまドレ和え	三元豚とキャベツのオイスター炒め 高野豆腐とひじきの炒り煮 しめじと油揚げの煮びたし 玉ねぎとツナの豆サラダ ピリ辛こんにゃく	白身魚（助宗鱧）のみぞれ揚げ煮 肉じゃが ほうれん草の辛子和え 黒豚焼売 漬物	鶏のきじ焼き 柚子胡椒風味 味噌田楽 キャベツとピーマンの旨塩炒め ベーコンと玉ねぎのマリネ 人参のシリシリ		
10月2日回	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
	銀鮭の幽庵焼き 揚げ豆腐とえびの薄くす煮 ペンネビスクソース オクラとかにかまの塩昆布和え セロリのピクルス	デミソースハンバーグ じゃが芋と人参のバター煮 コールスローサラダ ほうれん草のおかか和え 豆ひじき	さんまのイタリアンソテー 麻婆豆腐 お豆とカニかまのサラダ 厚焼玉子 ベーコンと玉ねぎのソテー	鶏の塩麹唐揚げ きのこクリームペンネ にんにくの芽のソテー なすの甘辛炒め 紫キャベツのマリネ	白身魚（ホキ）のカレーチーズ かにクリームコロッケ 花がんとれんこんの煮物 白和え オクラのなめ茸和え		
10月3日回	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
	豚ひれの酢豚 エビグラタン さつま芋の切り昆布煮 紫キャベツのサラダ コーンバター醤油	アジ竜田の甘酢あんかけ 絹ごし揚げと大根の煮物 ポテトサラダ 小松菜の生姜煮 わかめのゆず醤油和え	照り焼き豆腐ハンバーグ&ヒレカツ 中華旨煮 チンゲン菜のじゃこそぼろ 五目しんじょ煮 オクラのおかか和え	ホッケのごま照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚肉と青梗菜のソテー 油揚げとワカメの生姜醤油和え 人参とピーマンの土佐炒め	キーマカレー コンソメ煮 小松菜とベーコンのソテー 大根と貝柱のサラダ 漬物		
10月4日回	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
	サバの塩焼き キャベツ炒め 金平ごぼう さつま芋のレーズン煮 パプリカのイタリアンソテー	ホイコーロー 炊き合わせ コーンとほうれん草のソテー ツナとお豆のサラダ おつまみきゅうり	赤魚（メヌケ）の粕漬焼き オムレツのホワイトソース 肉団子の甘辛煮 じゃが芋のチーズマヨソース 人参サラダ	チキンのトマトソース 椎茸とさつま芋の煮物 青菜の辛子和え 春雨の中華炒め 切干大根の塩麹和え	ハロウィンコロッケ 炊き合わせ なすのトマト煮 ひじきのマヨサラダ 大根の野沢菜和え		

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
9月5日回	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
	チーズハンバーグブラウンソース アスパラとツナのソテー キャベツの白ドレサラダ スクランブルエッグ セロリのしそ和え ピラフ	白身魚のガリバタ風味焼き ビーフ炒め 絹ごし揚げと人参の煮物 小松菜の塩だれ和え 佃煮 白飯	豚肉と野菜の甘辛炒め なすのみそ炒め 厚焼玉子 ほうれん草の辛子和え 油揚げと枝豆の高菜炒め 白飯	天ぷら盛り合わせ 豚肉と筍の炒め物 炊き合わせ コールスローサラダ 青菜のごま和え 栗ごはん	鶏肉のチリソース 青菜のにんにく炒め もやし中華サラダ かぼちゃのそぼろあん ピリ辛こんにゃく 白飯		
10月1日回	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
	ホッケの塩麹漬焼き 白菜と豚肉のキムチ炒め 五目しんじょと大根の煮物 キャベツとパプリカのサラダ 佃煮 五目ごはん	三元豚のねぎ塩炒め 干草玉子焼き甘酢あん 竹輪とかぼちゃの煮物 青菜のおかか和え ごま昆布 白飯	さんまのやわらか煮 豚肉ともやしの焼き肉炒め 厚揚げのオクラあんかけ 白菜ときゅうりのゆず風味 コーンサラダ 白飯	牛肉と車麩の甘辛煮 イカとキャベツの塩だれ炒め 大根とツナの梅ごまナムル 欧風マッシュポテト つきこんの味噌煮 白飯	サワラのカレー揚げ 白菜と干しえびの煮浸し 厚焼玉子 五目豆 青菜のピーナッツ和え 白飯		
10月2日回	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
	鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草のバター醤油 大根のかにかまあんかけ キャベツとツナのさっぱりサラダ ワカメの中華くらげ和え 松茸ごはん	黄金カレイ唐揚げの梅あんかけ オムレツ ビーフ炒め しらすとワカメの中華和え オクラのおかか和え 白飯	豚肉と玉ねぎのカレー炒め 人参とピーマンのおかか炒め かに風味焼売 小松菜と竹輪のお浸し 人参とコーンのごまドレ和え 白飯	白身魚（助宗タラ）のトマトソース チンゲン菜とキャベツの炒め物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 ひじきのサウザンサラダ 漬物 白飯	豚ロース肉のすき煮風 かぼちゃコロッケ 炊き合わせ 長芋とオクラの和えもの セロリのしそ和え 十八穀ご飯		
10月3日回	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
	サバの味噌煮 うの花 肉団子と春雨の中華煮 玉ねぎと蒸し鶏のサウザンサラダ わかめのゆず和え 白飯	鶏の唐揚げ 洋風きんぴら さつま芋と切り昆布煮 白菜のねぎごま和え 漬物 白飯	白身魚のシャンピニオンソース キャベツと挽肉の中華炒め もやしの野沢菜和え かぼちゃの黒ごまあん 佃煮 白飯	豆腐ハンバーグきのこおろし 炊き合わせ ベーコンとキャベツのガーリックソテー 白菜の梅サラダ 人参のごま味噌炒め 白飯	銀鮭のねぎ塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 焼売 長芋のなめ茸和え コーンのサウザンサラダ 梅菜めし		
10月4日回	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
	牛肉のしぐれ煮 焼き栗コロッケ キャロットサラダ 青菜のにんにく炒め ピリ辛こんにゃく 白飯	赤魚（メヌケ）の和風ゆずおろし 豚肉と竹の子のオイスター炒め いわしつみれとさつま芋の煮物 キャベツとかにかまのごまドレサラダ 煮豆 白飯	牛肉と野菜の焼き肉風 大根とツナのナムル 煮物 こんにゃくのおかか煮 オクラのさっぱり和え 白飯	白身魚（ホキ）のガリバタ風味焼き ビーフ炒め 絹ごし揚げと人参の煮物 小松菜の塩だれ和え 佃煮 白飯	バターチキンカレー風 キャベツとベーコンの炒め物 大根とセロリの柑橘風味 へるしー大学かぼちゃ おつまみきゅうり サフランライス		

◎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。