東都生協の夕食宅配　献立予定表　2024年 4月

保存版

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 798円（税込み）

	月	火	水	木	金	土	日
4月1回	4/1 栄養士おすすめ	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
	海老チリ 豚肉と白菜のキムチ炒め マカロニサラダ 小松菜のじゃこ炒め 野菜コロッケ	豚肉と玉ねぎの生姜炒め にら饅頭＆揚げ餃子 竹の子きんぴら オクラと貝柱の塩麹和え 五目しんじょと大根の煮物	サバの塩焼き チンゲン菜の中華風玉子炒め 大学芋 キャベツのマリネ れんこん入つくね甘辛だれ	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 赤魚の和風ゆずおろし 白菜ときゅうりの梅和え ふきと小エビの炒り煮 とんかつ	白身魚の香草パン粉焼きトマトソース 豆腐と野菜の旨塩煮 アスパラベーコンソテー 大根と蒸し鶏の和風サラダ 鶏の西京漬け焼き		
4月2回	4/8	4/9	4/10	4/11 栄養士おすすめ	4/12	4/13	4/14
	鶏肉のきじ焼き 花がんもと大根の炊き合わせ ビーフン炒め ほうれん草とｴﾘﾝｷﾞの塩だれｻﾗﾀﾞ カレーコロッケ	白身魚（ホキ）のきのこあんかけ もやしと豚肉のキムチ炒め ひじき煮 小松菜と小エビの和風マヨｻﾗﾀﾞ 筑前煮	肉豆腐 れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 菜の花とササミのごま山椒サラダ かぼちゃのレーズン煮 梅と青しそのチキンカツ	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 四川風ピリ辛唐揚げ	牛肉のすき煮風 白身魚フライのタルタル添え 彩り大豆煮 オクラのごま和え ソーセージとキャベツのカレー炒め		
4月3回	4/15	4/16	4/17 栄養士おすすめ	4/18	4/19	4/20	4/21
	アジの山椒照り焼き 肉じゃが ペンネビスクソース セロリとパプリカのマリネ チキンのクリーム煮	鶏のハニーマスタード焼き 千草玉子焼き 大根の和風サラダ なすの揚げ浸し 具だくさんやきそば	ブリの照り焼きと帆立の香味焼き 鶏肉と白菜のにんにく醤油炒め かぼちゃとブロッコリーのチーズソース もやしのザーサイ和え じゃが芋とひじきの煮物	ポークカレー 炊き合わせ 青菜としめじのさっと煮 スパゲティサラダ 塩麻婆豆腐	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		
4月4回	4/22	4/23	4/24	4/25 栄養士おすすめ	4/26	4/27	4/28
	チーズハンバーグ　ブラウンソース 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 豚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	豚肉のチャプチェ風 オムレツのかにあんかけ 大根とじゃこの梅和え 彩り大豆煮 肉焼売	天ぷら盛合わせ チキンのガリバタ焼き ほうれん草のピーナッツ和え きのこのしぐれ煮 豆腐ハンバーグ和風おろしソース	本格麻婆豆腐 野菜たっぷり白湯スープ餃子 オクラと大根の浅漬け かぼちゃと椎茸の煮物 鶏のハニーマスタード焼き		
5月1回	4/29	4/30	5/1	5/2 栄養士おすすめ	5/3	5/4	5/5
	昭和の日	海老カツ 五目しんじょの炊き合わせ ほうれん草とベーコンのソテー 白菜のおかか和え 豚肉の牛柳川風	鶏のごま味噌焼き キャベツと帆立の中華炒め 4種きのこの和風醤油炒め オクラとかにかまの浅漬け さつま芋となすの天ぷら	鮭のバターポン酢 白菜と鶏肉の旨塩炒め 紫キャベツのマリネ 花がんもと小松菜の煮物 豚肉と菜の花の玉子炒め	憲法記念日		

◎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 635円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
4月1回	4/1 栄養士おすすめ	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
	三元豚と春野菜のすき煮 さつま芋と鶏肉の煮物 白菜とベーコンの旨塩炒め 小松菜の白和え 大根のレモン和え	鯖のカレー風味エスカベッシュ 豚肉とじゃが芋の甘辛味噌炒め なすの生姜醤油 バンバンジーサラダ 厚焼玉子	鶏天のチリソース＆揚げ餃子 オムレツ キャベツの梅醤油もみ 玉ねぎとツナの豆サラダ かぼちゃのごま和え	まぐろかつ＆とんかつ たけのこと豚肉の煮物 焼売 小松菜の生姜煮 つきこんのピリ辛炒め	プルコギ風 コロッケ カレー風味のマカロニサラダ 野菜の和風ピクルス ワカメの生姜和え		
4月2回	4/8	4/9	4/10	4/11 栄養士おすすめ	4/12	4/13	4/14
	黄金カレイの甘酢あんかけ じゃが芋の塩煮 ひじきの炒り煮 春雨サラダ えび風味シューマイ	揚げ鶏のねぎソース ナポリタン風ビーフン がんもと里芋の煮物 たけのこの金平 人参とコーンのごまドレ和え	照り焼き豆腐ハンバーグ＆ささみフライ 炊き合わせ さつま芋のガリバタ炒め ウインナーと玉ねぎのポークチャップ風 セロリのごま酢漬	ビーフカレー キャベツとソーセージの中華玉子炒め 五目しんじょの煮物 大根と人参のサラダ オクラのさっぱり和え	白身魚（助惣鱈）のみぞれ和え じゃが芋のごま煮 豆サラダ 白菜ときゅうりの浅漬け コーンバター醤油		
4月3回	4/15	4/16 栄養士おすすめ	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
	ホイコーロー かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 高野豆腐のあっさり煮 明太ポテトサラダ セロリの金平	鮭の塩こうじ焼き 麻婆豆腐 カレーコロッケ ゆでキャベツのマスタード風味 煮豆	鶏肉のカレー香草パン粉焼き＆ 千草焼きのかに風味あん じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め ピーマンとイカのペッパー炒め ごま昆布	ホッケの照り焼き 肉団子の甘酢からめ 人参とツナのジンジャーサラダ ごぼうと油揚げの炒り煮 大根のゆかり漬	ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト 豚肉と青梗菜のソテー なすのトマト煮 もやしのごま酢和え		
4月4回	4/22 栄養士おすすめ	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
	エビチリ＆焼売 鶏とじゃが芋の甘辛煮 ﾍﾞｰｺﾝとキャベツの炒め物 かぼちゃの黒ごまあん キャロットラペ	鶏の照り焼き 冬瓜のひき肉あんかけ ひじきのサラダ 青菜の塩こうじごま和え 油揚げと枝豆の高菜炒め	サワラのごま風味焼き ふきと鶏肉の煮物 豚肉と青菜の塩炒め なすの揚げびたし ワカメのさっぱり和え	豚肉のチャプチェ風 菜の花のパスタ 切干大根と山菜の炒め煮 白菜の塩昆布和え 大学芋	カニ入りクリームコロッケ 大根の味噌そぼろあん ３種野菜の梅ナムル 青菜の中華和え 煮豆		
5月1回	4/29	4/30	5/1 栄養士おすすめ	5/2	5/3	5/4	5/5
	昭和の日	豚肉の生姜焼き かぼちゃとベーコンの和風煮 白菜とわかめの煮浸し がんも煮 厚焼玉子	カレイと野菜の黒酢ソース さつま芋と豚肉の煮物 もやしのナムル 大根サラダ 野菜とベーコンのトマト煮	鶏の唐揚げ＆ちくわ天 五目巾着と大根の煮物 キャベツのごま和え 金平ごぼう 漬物	憲法記念日		

◎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 635円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
4月1回	4/1	4/2 栄養士おすすめ	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
	アジのごま照り焼き オムレツのビスクソース キャベツのザーサイ炒め 春菊の白和え 人参のシリシリ 白飯（産直金芽米使用）	チキンカツのごま味噌ソース かぼちゃとえびしんじょの煮物 オクラの昆布和え 高菜炒め 紫キャベツのマリネ あさりおこわ（産直金芽米使用）	海老とナスのチリソース 煮物 ポークオニオン れんこんのごまマヨサラダ 大根と人参の甘酢漬け 白飯（産直金芽米使用）	豚肉と菜の花の玉子炒め ポテトのクリーム煮 絹ごし揚げと椎茸の煮物 野菜のサラダ 大根の梅和え 白飯（産直金芽米使用）	いわしの梅煮 かに風味焼売 厚揚げのピリ辛ｷﾞｺﾞﾏだれ 春雨サラダ オクラのおかか和え 白飯（産直金芽米使用）		
4月2回	4/8	4/9 栄養士おすすめ	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
	なすと豆腐のダブル麻婆 真アジ入りつみれとかぼちゃの煮物 ビーフン炒め こんにゃくの田楽 ほうれん草のごま和え 白飯（産直金芽米使用）	ブリの照り焼き 野菜のコンソメ煮 チリコンカン 白菜とかにカマの浅漬け きゅうりのザーサイ和え 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	チキン南蛮 チンゲン菜とツナのソテー 大根とぜんまいの梅ドレ和え 煮物 欧風マッシュポテト 白飯（産直金芽米使用）	豆腐ハンバーグ和風ソース ほうれん草とベーコンの炒め物 ふろふき大根 人参とレーズンのサラダ きゅうりとかにかまのサラダ 白飯（産直金芽米使用）	メンチカツ さつま芋と切り昆布煮 豚肉とたけのこのオイスター炒め 大根と人参の柑橘風味 青菜のさっと煮 白飯（産直金芽米使用）		
4月3回	4/15	4/16	4/17 栄養士おすすめ	4/18	4/19	4/20	4/21
	助宗タラの和風ゆずおろし ポテトサラダ粒マスタード入り 豆乳がんもと人参の煮物 ニラの玉子炒め 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	鶏肉のトマト煮込み 小松菜と高野豆腐の煮浸し さつま揚げとかぼちゃの煮物 キャベツの塩昆布和え 人参とコーンのサラダ 白飯（産直金芽米使用）	赤魚の味噌焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 いわしつみれとさつま芋の煮物 春雨のごまマヨサラダ 大根のおかか醤油和え たけのこごはん（産直金芽米使用）	豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め ポテトのバター炒め 青菜と干しえびの煮浸し オクラとワカメのさっぱり和え 煮豆 白飯（産直金芽米使用）	さばの塩麹焼き 五目しんじょとさつま芋の煮物 小松菜と白菜のごま和え お豆のドライカレー セロリの金平 白飯（産直金芽米使用）		
4月4回	4/22	4/23	4/24 栄養士おすすめ	4/25	4/26	4/27	4/28
	ハンバーグマッシュルームソース 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 パンプキンサラダ ワカメのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）	アジの南蛮漬け ポトフ ひじきの健康煮 セロリとパプリカの塩だれｻﾗﾀﾞ なめ茸おろし 白飯（産直金芽米使用）	ポークカレー ふきと花がんもの炊き合わせ 白菜の中華風玉子炒め ゆず大根 春菊のごま和え ターメリックライス（産直金芽米使用）	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 セロリの浅漬け 白飯（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）		
5月1回	4/29	4/30	5/1	5/2 栄養士おすすめ	5/3	5/4	5/5
	昭和の日	ホッケの山椒照り焼き がんもの炊き合わせ 白菜と豚肉のキムチ炒め 小松菜と小エビの和風マヨｻﾗﾀﾞ 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	鶏の照焼き青しそソース グラタン風 木の葉しんじょとかぼちゃの煮物 白菜とニラのザーサイ和え きゅうりの浅漬け 白飯（産直金芽米使用）	天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 豚肉と筍の炒め物 コールスローサラダ 青菜のなめ茸和え 赤飯（産直金芽米使用）	憲法記念日		

◎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。