

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
	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
5月1回	憲法記念日	みどりの日	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 イカとなすの天ぷら	銀鮭の塩焼き 白菜と鶏肉の旨塩炒め 紫キャベツのマリネ 花がんと小松菜の煮物 牛肉と菜の花の玉子炒め	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		
5月2回	5/10 白身魚(スリ)の香草焼きチキソース ポトフ 本格麻婆春雨 キャベツと蒸し鶏のゆず胡椒和え ハッシュドビーフ	5/11 鶏天の青じそおろしソース 青菜とイカの中華炒め ベーコンとポテトのマスタード炒め 白菜としらすのお浸し コロッケ	5/12 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 牛柳川風	5/13 豚肉と豆腐のチゲ鍋風 野菜のキッシュ キャベツのザーサイ炒め ワカメのポン酢和え 鶏肉のトマトソース	5/14 カニ足風フライと白身魚フライのタルタル添 絹ごし揚げと里芋の炊き合わせ 豚と長ねぎの甘辛炒め ゆず大根 鶏のハニーマスタード焼き	5/15	5/16
5月3回	5/17 豚肉のすき煮 カレーコロッケ インゲンのごま和え ひじき煮 ナポリタン	5/18 天ぷら盛り合わせ 肉じゃが 小松菜としめじのソテー ゆず大根 鶏の油淋鶏ソースかけ	5/19 デミソースハンバーグ 青菜とたけのこの玉子炒め キャベツとコーンのサラダ こんにゃくと油揚げの炒り煮 豚肉のキムチ炒め	5/20 ホッケの照り焼き かぼちゃと厚揚げのそぼろあん ほうれん草と人参の煮浸し きゅうりと蒸し鶏のサラダ 牛肉のプルコギ風	5/21 青椒肉絲風 本格麻婆豆腐 大根の梅和え 大豆としらすのピリ辛煮 にら饅頭	5/22	5/23
5月4回	5/24 白身魚(ホキ)のチリソース れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 肉団子のソテー煮 オクラと貝柱の青じそ和え 鶏肉のハーブ焼き	5/25 鶏肉の生姜焼き じゃが芋とひじきの煮物 パンネのラザニア風 きゅうりと大根の浅漬け キャベツのカラフルサラダ	5/26 金華サバの塩焼き チンゲン菜の中華風玉子炒め 大学芋 キャベツのマリネ パンネピスクソース	5/27 牛肉と根菜のスタミナ炒め 南瓜とがんと煮物 ブロッコリーと海老の塩炒め 大根と野沢菜のゆず風味和え さんま竜田の湯葉あんかけ	5/28 金目鯛の煮付け キャベツの和風炒め ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ かぼちゃコロッケ	5/29	5/30
6月1回	5/31 牛肉と竹の子の玉子炒め 野菜たっぷりチゲ ふぎと五目しんじょの煮物 きゅうりとくらげの中華和え 大学いも	6/1 海老チリ 豆腐と野菜の揚げびたし 白菜と大根菜のごま和え 大豆煮 鶏の照焼きゆず胡椒風味	6/2 チキンカレー 白菜のスープ煮 彩り野菜のおろしソース マカロニサラダ シューマイ	6/3 白身魚(ホキ)のごま西京焼き 牛肉ときのこの甘辛煮 さつま芋と豚肉の照り煮 ほうれん草と鶏ささみの韓国風サラダ キャベツとベーコンのチャンプルー	6/4 豚肉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	6/5	6/6

◎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
5月1回	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
	憲法記念日	みどりの日	サバとれんこんのゆずしょう油南蛮 鶏とキャベツの焼肉炒め オムレツ 大根サラダ マルでチーズ	鶏の唐揚げ かぼちゃとベーコンの和風煮 キャベツのごま和え 高野豆腐のあっさり煮 ごま昆布	メバルの西京焼き 肉団子とかぶのさっぱりあんかけ 豚肉と白菜のソテー 里芋のそぼろあん 煮豆		
5月2回	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
	豚ひれ肉のポークチャップ きざみ青じそとしめじの Pasta 小松菜の香味炒め 揚げ出し豆腐 人参のごま味噌炒め	サンマ竜田のおろし和え キャベツ生姜風味炒め がんも煮 小松菜のさっと煮 漬物	三元豚とキャベツのオイスター炒め じゃが芋のクリーム煮 チンゲン菜の炒り煮 春雨サラダ 佃煮	白身魚（ホキ）の中華野菜あんかけ たけのこと鶏肉、菜の花の炊き合わせ インゲンの胡麻味噌和え 里芋の煮ころがし 焼売	唐揚げねぎソース 竹輪の煮物 ジャーマンポテト キャベツのおかか和え オクラのさっぱり和え		
5月3回	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
	天ぷら盛り合わせ 角揚げと椎茸の煮物 厚焼玉子 蒸し鶏と青菜のソテー 白菜のゆず漬	三元豚のキムチ炒め マグロかつ 根菜とひじきのサラダ 大学芋 きゅうりのピクルス	照り焼き豆腐ハンバーグ 麻婆大根 青菜のピーナツ和え なすのピリ辛だれ かぼちゃのいとこ煮	牛柳川風 枝豆人參しょうが揚げの煮物 キャベツとかにかまのサラダ イカとチンゲン菜のソテー こんにゃくの甘辛煮	サワラの塩麹焼き ポークオニオン かにクリーミーコロッケ 白菜の塩昆布和え きゅうりとかにかまのサラダ		
5月4回	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
	ハンバーグきのこソース じゃが芋とウィンナーのソテー煮 ひじきの炒り煮 白菜とニラのサラダ おつまみきゅうり	銀鮭の幽庵焼き さつま芋と豚肉の煮物 Pastaサラダ れんこんと竹輪の炒り煮 大根と人参の甘酢漬	コーンコロッケ 白菜と玉子のオイスター炒め がんもの煮物 大根の塩麹和え きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ	サバ味噌 大根のそぼろあん 厚焼玉子 キャベツとピーマンのソテー セロリの金平	鶏天のゆばあんかけ 大根としんじょの煮物 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め ペンネトマトソース オクラのおかか和え		
6月1回	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
	エビチリ じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め 揚げ餃子 大根の柚子風味漬 ほうれん草のごま和え	タンダリーチキン&照り焼チキン たけのこの中華炒め 白菜の塩昆布和え かぼちゃのレーズン煮 コーンのマヨ和え	カレー麻婆豆腐 大根とさつま揚げの煮物 野菜コロッケ 豚肉とチンゲン菜の炒め物 セロリのピクルス	三元豚のピピンバ風 角揚げの煮物 マカロニサラダ 大根の炒め物 佃煮	カレイと野菜の黒酢ソース さつま芋と昆布の煮物 もやしのナムル 豚肉と小松菜の炒め物 野菜とベーコンのトマト煮		

◎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
5月1回	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
	憲法記念日	みどりの日	鶏の照焼き 梅しそソース 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 白飯（産直金芽米使用）	カレイの湯葉あんかけ アスパラと鶏肉のソテー オムレツのブラウンソース 青菜の白和え ワカメの中華くらげ和え たけのこごはん（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2回	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
	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）	麻婆豆腐 ワカメとかにかまの甘酢和え 小松菜と白滝の煮浸し さつま芋のレーズン煮 漬物 白飯（産直金芽米使用）	白身魚の山椒照り焼き 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が 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	鶏肉の黒酢ソース ジャーマンポテト 昆布煮 れんこんの梅ナムル きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ 白飯（産直金芽米使用）	サバの塩焼き 豚肉と竹の子のオイスター炒め 大根と人参の赤じそ和え 大学かぼちゃ コーンバター 白飯（産直金芽米使用）		
5月3回	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
	牛サイコロのスタミナ焼き キャベツとベーコンのソテー 五目しんじょの炊き合わせ さつま芋のチーズサラダ 野菜のトマト煮 ピラフ（産直金芽米使用）	サワラのレモンペッパー焼き 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 欧風マッシュポテト 白飯（産直金芽米使用）	チキンのトマトバジルソース 野菜のガーリックオイル煮 キャベツときゅうりのさっぱり和え 五目豆 ほうれん草の煮浸し 白飯（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）の油淋鶏ソース ジャーマンポテト 人参とピーマンのおかか炒め 小松菜とかにかまのねぎごま和え セロリの浅漬 白飯（産直金芽米使用）	豚肉と玉ねぎの生姜炒め ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 明太子ポテトサラダ 青菜と干しえびの煮浸し 煮豆 白飯（産直金芽米使用）		
5月4回	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
	ホッケの塩麹漬焼き かぼちゃとウィンナーのソテー煮 豚肉とキャベツのんにく醤油炒め れんこんと豆のサラダ 青菜のピーナツ和え 五目ごはん（産直金芽米使用）	豚肉と玉ねぎのスパイシー炒め 揚げ餃子&焼売 竹の子きんぴら チンゲン菜と竹輪のお浸し わかめのナムル 白飯（産直金芽米使用）	豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース 竹輪の炊き合わせ きゅうりと白菜の浅漬 大学いも 人参のハニーマスタードマリネ 白飯（産直金芽米使用）	鶏の山椒照焼き 真アジと野菜の豆乳よせと人参の煮物 ビーフン炒め 小松菜とツナのごま和え 切干大根の塩麹和え 白飯（産直金芽米使用）	白身魚の香草パン粉焼き さつま芋と切り昆布煮 豚肉とたけのこのチンジャオ風 大根と人参の柑橘サラダ 青菜のさっと煮 白飯（産直金芽米使用）		
6月1回	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
	タンダリーチキン 小松菜と竹輪の煮浸し キャベツの塩昆布和え かぼちゃの黒ごまあん 漬物 サフランライス（産直金芽米使用）	トラウトサーモンの塩焼き 里芋のゆばあんかけ イカと白菜の炒め物 青菜のおかか和え なめ茸おろし ひじきと麦のごはん（産直金芽米使用）	きのこソースハンバーグ じゃが芋とひじきの煮物 厚焼き玉子 キャベツのおかか和え こんにゃくの甘辛煮 白飯（産直金芽米使用）	サバの味噌煮 オムレツのかに風味あんかけ 白菜とイカの旨煮 大根の梅ナムル オクラの和え物 白飯（産直金芽米使用）	肉豆腐 ひじき煮 チンゲン菜とぜんまいのナムル えび風味焼売 ワカメのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）		

◎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。