

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
	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
9月5回	銀鮭の塩焼き 野菜たっぷりチゲ きゅうりとくらげの中華和え かに風味シューマイ 鶏肉とほうれん草の塩炒め	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	白身魚(スリッパ)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	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	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		
	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
10月1回	ハンバーグデミグラスソース 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ヂミ 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		
	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
10月2回	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		
	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
10月3回	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 ペンネトマトソース 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 チンゲン菜とソーセージのソテー 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		
	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
10月4回	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 霧島黒豚ロールキャベツのトマト煮 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		

◎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
	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
9月5回	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 がんもと人参の煮物 きゅうりと切干の生姜和え コーンのサウザンサラダ	青じそドレッシングの鱈南蛮 ペンネトマトソース お豆のごまサラダ 人参の金平 ほうれん草のお浸し	ハンバーグのシャンピニオンソース 麻婆春雨 さつま芋のコンソメ煮 高野豆腐のあっさり煮 おつまみきゅうり		
	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
10月1回	銀鮭の幽庵焼き 青じそとしめじのパスタ 揚げ豆腐とえびの薄くす煮 オクラとかにかまの塩昆布和え セロリのピクルス	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	サワラの更紗蒸し&ささみカツ 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 厚焼き玉子 人参とコーンのごまドレ和え	キーマカレー コンソメ煮 青菜とベーコンのソテー 大根と貝柱のサラダ 漬物	黄金カレイの唐揚げ甘酢あん 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		
	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
10月2回	ビーフシチュー キャベツのシンプルパスタ なすのカポナータ風 ブロッコリーのごま和え 欧風マッシュポテト	赤魚（メヌケ）の粕漬焼き じゃが芋のチーズマヨソース 肉団子の甘辛煮 オムレツ 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	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	豚肉とキャベツのオイスター炒 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		
	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
10月3回	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	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（助宗鱈）のみぞれ煮 肉じゃが ほうれん草の辛子和え 黒豚焼売 漬物	デミソースハンバーグ マカロニサラダ キャベツとピーマンの旨塩炒め 野菜コロッケ 豆ひじき	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		
	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
10月4回	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	さんまのイタリアンソテー 麻婆豆腐 大根の塩麹煮 厚焼き玉子 ベーコンと玉ねぎのソテー	鶏のきじ焼き柚子胡椒風味 味噌田楽 南瓜のいとこ煮 ベーコンと玉ねぎのマリネ 人参のシリシリ	白身魚（ホキ）のカレーチーズ じゃが芋と人参のバター煮 花がんとれんこんの煮物 白和え オクラのなめ茸和え	パンプキンコロッケ&キッシュ 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		

◎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
	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
9月5回	サバの塩焼き 豚肉と竹の子のオイスター炒め 大根と人参のさっぱり和え さつま芋とワカメの煮物 人参とコーンの梅ドレッシング和え 赤飯（産直金芽米使用）	豚肉と野菜の甘辛炒め なすのみそ炒め 厚焼き玉子 ほうれん草の辛子和え 油揚げと枝豆の高菜炒め 白飯（産直金芽米使用）	白身魚のガリバタ風味焼き ビーフン炒め 絹ごし揚げと人参の煮物 小松菜の塩だれ和え 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	鶏肉のチリソース 青菜のにんにく炒め もやしの中華サラダ かぼちゃのそぼろあん ピリ辛こんにゃく 白飯（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）		
	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
10月1回	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（産直金芽米使用）	黄金カレイ唐揚げの梅あんかけ オムレツ ビーフン炒め しらすとワカメの中華和え オクラのおかか和え 白飯（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	豚ロース肉のすき煮風 カレーコロッケ 炊き合わせ 長芋とオクラの和えもの セロリの梅しそ和え 十八穀ご飯（産直金芽米使用）		
	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
10月2回	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（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	さんまのやわらか煮 鶏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（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	サワラのカレー揚げ 白菜と干しえびの煮浸し 厚焼き玉子 五目豆 青菜のピーナッツ和え 白飯（産直金芽米使用）		
	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
10月3回	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（産直金芽米使用）	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 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（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）のガリバタ風味焼き ビーフン炒め 絹ごし揚げと人参の煮物 小松菜の塩だれ和え 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）		
	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
10月4回	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（産直金芽米使用）	鶏の唐揚げ 洋風さんびら さつま芋と切り昆布煮 白菜のねぎごま和え 漬物 白飯（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	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 コーンサラダ 菜めし（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。