

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
3月5日	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4
	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 菜の花のごま和え 大学いも	ブリの幽庵焼き 肉じゃが 海老のクリームソースペンネ しらすともやしの辛子和え ウィンナーとアスパラのソテー	黒豚メンチ こんにゃくと厚揚げの田楽 チンゲン菜の生姜醤油炒め ビスク仕立てのポテトサラダ 鶏肉のスタミナ炒め	サバ味噌 点心盛り合わせ キャベツのザーサイ炒め ワカメのポン酢和え 鶏肉と小松菜の玉子炒め	デミチーズハンバーグ イカと豚肉の中華炒め がんもの含め煮 キャベツの梅風味サラダ 貝たくさん昆布煮		
4月1日	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
	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 牛肉のすき煮	豚肉と玉ねぎの生姜炒め にら饅頭 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	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 パンネビスクソース	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 ヒレカツ	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 やきとり 柚子胡椒風味		
4月2日	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
	鶏肉のきじ焼き 花がんと大根の炊き合わせ ビーフン炒め ほうれん草とIリギの塩だれがが 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 イカとしし唐の天ぷら 小松菜と小エビの和風マヨがが 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 カマンベール入りチキンカツ	銀鮭の幽庵焼き 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 チンゲン菜のごま和え ナポリタン		
4月3日	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
	アジの山椒照り焼き 肉じゃが パンネビスクソース 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 貝たくさんやきそば	金目鯛の煮付け 豚肉と白菜のにんにく醤油炒め 野菜のコンソメ煮 もやしのザーサイ和え 鶏のねぎ塩焼き	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日	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2
	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 牛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	豚肉のチャブチェ風 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 黒豚焼売	<b>昭和の日</b>		天ぷら 霧島黒豚ロールキャベツのトマト煮 ほうれん草のピーナツ和え きのこのしぐれ煮 鶏のハニーマスタード焼き	

◎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
3月5日回	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4
	天ぷら盛り合わせ ふろふき大根 人参の白和え 青菜の煮びたし 厚焼玉子	鶏肉のトマトソース じゃが芋としめじのカレーバター炒め かにクリームコロッケ 玉子と木耳の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え	ホキの揚げ出し がんもの煮物 フロッコリーとイカの柚子こしょう炒め ふきとベーコンのソテー キャロットサラダ	牛肉とニラのみそ炒め 五目巾着とかぶの煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 ふきとひき肉のとろみ煮 佃煮	サワラの香草焼き 肉団子のトマト煮 かぼちゃ煮 ゆずこしょうマヨサラダ 黒豆		
4月1日回	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
	チキンチャップ 麻婆豆腐 五目しんじょの煮物 白菜ときゅうりの浅漬け 人参とコーンのごまドレ和え	照り焼き豆腐ハンバーグ 菜の花のパスタ じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め なすのトマト煮 漬物	ビーフカレー オムレツ パプリカとキャベツの炒め物 玉ねぎとツナの豆サラダ セロリの金平	まぐろかつ 肉団子の甘酢からめ ごぼうのカラフルサラダ 小松菜の生姜煮 黒豆	三元豚と春野菜のすき煮 ペネペスソース ひじきのサラダ かぼちゃの黒ごまあん 油揚げと枝豆の高菜炒め		
4月2日回	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
	エビチリ さつま芋と豚肉の煮物 白菜とベーコンの旨塩炒め 小松菜の白和え ワカメの生姜和え	油淋鶏 カレービーフン がんもと里芋の煮物 ツナとほうれん草のマヨごま和え キャロットラペ	サバのカレー風味エスカベッシュ 豚肉と白菜のクリーム煮 なすの生姜醤油 バンバンジーサラダ ほうれん草のナムル	木須肉（ムースロー） 野菜コロッケ 炊き合わせ 野菜の和風ピクルス 青菜の辛子和え	ホッケの照り焼き とり大根の甘辛ごま炒め 豚肉と青梗菜のソテー ポテトサラダ きゅうりのザーサイ和え		
4月3日回	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
	ホイコーロー 干草焼きのかに風味あん ひじきの炒り煮 なすの揚げびたし お豆のピリ辛煮	サワラのごま風味焼き フロッコリーと豚肉の香味炒め 炊き合わせ 大根サラダ 白うりのしば漬	カニ入りクリームコロッケ&キッシュ 鶏とじゃが芋の甘辛煮 3種野菜の梅ナムル 青菜の中華和え コーンバター醤油	黄金カレイの甘酢あんかけ 大根の味噌そぼろあん 厚焼玉子 大学芋 つきこんのピリ辛炒め	鶏の照り焼き じゃが芋の塩煮 高野豆腐のあっさり煮 ピーマンとイカのペッパー炒め もやしのごま酢和え		
4月4日回	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2
	銀鮭の塩焼き ジャーマンポテト 豚とほうれん草の塩炒め 春雨サラダ えび風味シューマイ	鶏天のチリソース 白菜とベーコンの蒸し煮 豆サラダ たけのこの金平 セロリのごま酢漬	白身魚（スケソウダラ）のみぞれ和え 炊き合わせ さつま芋のガリバタ炒め ごぼうと油揚げの炒り煮 オクラのさっぱり和え	<b>昭和の日</b>	三元豚のチャブチェ風 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 切干大根と山菜の炒め煮 キャベツの塩昆布和え ワカメのさっぱり和え		

◎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
3月5日回	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4
	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 キャベツとみかんの白ドレサラダ スクランブルエッグ 人参とコーンのサウザンサラダ ピラフ（産直金芽米使用）	白身魚のゆずこしょう風味 えびかつ 白菜と竹輪の炒め物 きゅうりとセロリのおかかマヨ チンゲン菜のにんにくソテー 白飯（産直金芽米使用）	豚肉と野菜のオイスター炒め 菜種炒め 若竹煮 ささげと切干大根の金ごま和え セロリのピクルス 白飯（産直金芽米使用）	サバのタンドリー焼き 蒸し野菜のバターソース ほうれん草とベーコンのソテー 大根と蒸し鶏のナムル 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	鶏のきじ焼き 青菜の煮浸し もやしの梅ドレ和え 欧風マッシュポテト 紫キャベツのマリネ 白飯（産直金芽米使用）		
4月1日回	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
	サワラのごま照り焼き オムレツのピスクソース 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）	豚ヒレカツのごま味噌ソース かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 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 白飯（産直金芽米使用）	牛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 漬物 白飯（産直金芽米使用）	カレイと大根の煮物 かに風味焼売 厚揚げのピリ辛炸り 春雨サラダ オクラのおかか和え 十八穀ご飯（産直金芽米使用）		
4月2日回	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
	チキン南蛮 チンゲン菜とツナのソテー 大根とぜんまいの赤じそ和え 欧風マッシュポテト 佃煮 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 菜めし（産直金芽米使用）	なすと豆腐のダブル麻婆 真アジと野菜の豆乳よせとかぼちゃの煮物 ビーフン炒め こんにゃくの味噌煮 ほうれん草のごま和え 白飯（産直金芽米使用）	トラウトサーモンの塩焼き 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日回	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
	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 丸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）	赤魚の西京味噌焼き 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 漬物 たけのこのごはん（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日回	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2
	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 明太子ポテトサラダ ワカメのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）	マスの梅あんかけ ポトフ ひじきの健康煮 セロリとパプリカの塩だれ炸り なめ茸おろし 白飯（産直金芽米使用）	ポークカレー ふきと花がんと炊き合わせ 白菜の中華風玉子炒め ゆず大根 春菊のごま和え サフランライス（産直金芽米使用）	<b>昭和の日</b>	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 漬物 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。