

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 ほうれん草とトリツグの塩だれが 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 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 | 昭和の日 | | 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 フロコ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 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 フロコ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 | 昭和の日 | 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マだれ 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 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） | 昭和の日 | 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。