

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
6月1回	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
	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 オクラと貝柱の青じそ和え 鶏肉のハーブ焼き	鶏肉の生姜焼き じゃが芋とひじきの煮物 ペンのラザニア風 きゅうりと大根の浅漬け キャベツのカラフルサラダ	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 ペネビスソース	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	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		
6月2回	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 赤魚の和風ゆずおろし 大根の野沢菜和え 厚焼玉子 貝だくさんやきそば	天ぷら盛合わせ 青菜とイカのピリ辛炒め ほうれん草とツナのゆず風味サラダ なすの揚げ浸し 牛肉のブラウンソース	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 キャベツとベーコンのねぎ塩炒め 菜の花のお浸し こんにゃくのピリ辛煮 ポークオニオン	銀鮭の塩焼き チリコンカン じゃが芋とアスパラのバター風味 小松菜とちくわのお浸し 鶏唐の黒酢ソース	牛肉と根菜のスタミナ炒め 炊き合わせ ペネビスソース きゅうりとわかめの中中華サラダ コロッケ		
6月3回	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
	赤魚のごま煮 大根とお豆腐揚げのかにかまあんかけ 白菜と小えびのお浸し 大学かぼちゃ 豚肉のオイスター炒め	鶏肉のトマト煮込み ポトフ 小松菜のザーサイ炒め 大根と人参のゆず漬 ペペロンチーノ風パスタ	さばのタンドリー焼き かにかまかけ餃子 セロリのおかか和え こんにゃくと椎茸の炒り煮 豚肉のねぎ塩炒め	ガリパタポーク イカと鶏肉の中華炒め 明太子ポテトサラダ 菜の花とじゃこの玉子炒め にら饅頭	黄金カレイと野菜の黒酢あん 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 キャベツとベーコンのソテー お豆の胡麻サラダ 鶏とふきの山椒きんぴら		
6月4回	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
	とり天 青紫蘇風味 白菜とさつま揚げの和風炒め 煮物 大根のフレンチサラダ かに風味シューマイ	国産真鱈のレモンバターソース 白揚げの炊き合わせ ポテトのマスタード炒め 大根とじゃこの梅和え 豚と野菜のピリ辛炒め	牛肉と玉ねぎの生姜炒め 干草焼きの貝柱風味あん 白菜とオクラのおかか和え チリコンカン かにクリームコロッケ	サワラのねぎ味噌焼き 鶏肉と竹の子の高菜炒め ツナと野菜のサラダ 煮物 国産豚レバー竜田のおろしソース	回鍋肉 鶏の塩麴唐揚げ 竹の子のザーサイ炒め 小松菜とツナのごま和え 五目しんじょと大根の煮物		
6月5回	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3
	金華サバの塩焼き 天ぷら キャベツと蒟蒻のさっと煮 野菜のピクルス 鶏肉と小松菜のソテー	豚カツの玉子あん 豆乳がんと大根の煮物 アスパラとイカのソテー マカロニサラダ 鶏の照焼き	白身魚のレモンベッパー焼き 肉じゃが ひじき煮 オクラのなめ茸和え 揚げ餃子	鶏の唐揚げ ポトフ 4種きのこの和風醤油炒め セロリのおかか和え オムレツのかにかまかけ	本格麻婆豆腐 白菜と鶏のねぎ塩炒め かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ カレーコロッケ		

◎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
	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
6月1回	豚ひれ肉のポークチャップ きざみ青じそとしめじのパスタ 小松菜の香味炒め 揚げ出し豆腐 人参のごま味噌炒め	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	ハンバーグきのこソース じゃが芋とソーセージのガーリック炒め ひじきの炒り煮 白菜とニラのサラダ おつまみきゅうり	麻婆豆腐 大根とさつま揚げの煮物 野菜クロック 豚肉とチンゲン菜の炒め物 人参のきんぴら	タンドリーチキン&照り焼きチキン たけのこの中華炒め 白菜の塩昆布和え かぼちゃのバター醤油味 コーンのマヨ和え		
	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
6月2回	ホッケの照り焼き 梅ときざみ青じそ香るチキンカツ 野菜のガーリックオイル煮 玉ねぎとツナの辛味醤油和え オクラの梅和え	牛肉のブラウンソース ホタテと野菜の旨塩炒め キャベツとかにかまのサラダ 五目しんじょとふきの煮物 わかめのナムル	黄金カレイの甘酢あんかけ 肉団子のコンソメ煮 大根のレモン風味和え 白菜とピーマンの旨塩炒め コーンバター	鶏の唐揚げ じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め キャベツのごま和え 高野豆腐のあっさり煮 大根のはりはり漬け	赤魚（メヌケ）の煮付け ゴーヤチャンプルー 白菜ときゅうりのゆず胡椒和え れんこんのスパイシー炒め 焼売		
	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
6月3回	牛肉のしぐれ煮 海鮮八宝菜 チンゲン菜のじゃこそぼろ 里芋と五目がんもの煮物 漬物	銀鮭の塩焼き 天ぷら キャベツとチキンのマスタードサラダ 冬瓜のあんかけ セロリのピクルス	回鍋肉 オムレツデミソース 春雨の中華炒め なすのピリ辛だれ さつま芋の甘煮	白身魚（白糸鱈）のチリソース 炊き合わせ 豚肉と野菜のソテー キャベツとベーコンのコンソメ風味 煮豆	キーマカレー 油淋鶏風 厚焼玉子 白菜とオクラの梅和え 大根葉のおかか和え		
	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
6月4回	サバの塩焼き 炊き合わせ 大根と蒸し鶏の中華サラダ 里芋のゴマみそ和え 枝豆の高菜炒め	三元豚の生姜炒め ペンネビスクソース さつま芋とお豆の焙煎ごまサラダ イカとチンゲン菜のソテー 白身魚のつみれ煮	豆腐ハンバーグ和風ソース 豚肉白菜 ひじきとツナのサラダ 金平ごぼう ブロッコリーのなめ茸和え	鶏と野菜の黒酢炒め スープ水餃子 なすのねぎごまだれ さつま芋のレーズン煮 紫キャベツのマリネ	サワラの西京焼き 豚とキャベツの塩炒め 絹ごし揚げの煮物 野菜クロック 青菜のさっと煮		
	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3
6月5回	ヒレカツ&エビカツ たけのこと鶏肉、菜の花の炊き合わせ 大根の小エビ煮 わかめのさっぱりサラダ ピリ辛こんにゃく	ホキの和風野菜あんかけ アスパラと鶏肉のソテー 肉シューマイ 白菜とニラの塩ナムル 人参とコーンのサウザンサラダ	ケージャンチキン 玉ねぎとベーコンのペロンチーノ風 炊き合わせ 豚肉と青梗菜のソテー セロリのナムル	白身魚のねぎ味噌焼き しぎなす 揚げ餃子 大根と人参のサラダ わかめのごま炒め	ハンバーグトマトソース がんもの煮物 揚げさつま芋のはちみつ風味 切干大根のきんぴら マルチーズ		

◎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
	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
6月1回	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 大根の梅ナムル 青菜のさっと煮 白飯（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け 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 真アジ入りつみれと人参の煮物 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）	ホッケの塩麹漬焼き かぼちゃとウィンナーのソテー 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 青菜のピーナッツ和え 五目ごはん（産直金芽米使用）		
	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
6月2回	豚しゃぶの梅おろし 青じそソース アスパラとベーコンのソテー 大根のえびあんかけ 白菜とぜんまいの中華サラダ 煮豆 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	白身魚の和風野菜あんかけ 鶏とごぼうのきんぴら 五目しんじょとかぼちゃの煮物 キャベツときゅうりのサラダ オクラとかにかまのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）	牛肉のブルコギ風 なすとじゃが芋のピリ辛あん えびしんじょの炊き合わせ ほうれん草のピーナッツ和え コーンバター 白飯（産直金芽米使用）	海老カツ チンゲン菜のじゃこそぼろ さつま芋と絹厚揚げの貝柱あんかけ ささげと切干大根のごまドレ和え セロリのピクルス 白飯（産直金芽米使用）	肉団子と野菜の黒酢あんかけ さつま揚げとキャベツのおかか炒め 厚焼玉子 長芋のなめ茸和え きゅうりのナムル 白飯（産直金芽米使用）		
	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
6月3回	海鮮中華旨煮 炊き合わせ かに風味焼売 大根ときゅうりの柑橘サラダ 佃煮 黒豚めし（産直金芽米使用）	鶏肉の香草パン粉焼き 煮物 春雨の中華炒め キャベツのおかか和え ワカメのさっと煮 白飯（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）のトマトソース ジャーマンポテト 青菜と干しえびの煮浸し 蒸し鶏と野菜のサラダ ひじきの炒り煮 白飯（産直金芽米使用）	ポークカレー 干草玉子焼き甘酢あん うの花 韓国風サラダ ほうれん草のごま和え サフランライス（産直金芽米使用）	赤魚（メヌケ）の味噌焼き 昆布煮 高野豆腐とかぼちゃの煮物 小松菜の辛子和え オクラの和え物 白飯（産直金芽米使用）		
	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
6月4回	三元豚とじゃが芋のオイスター炒め クリーミーコーンクロック 花がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 黒豆 白飯（産直金芽米使用）	黄金カレイ唐揚げおろしポン酢かけ ごろっと野菜のアヒージョ アスパラとベーコンのソテー キャロットサラダ 青菜のさっと煮 きのこごはん（産直金芽米使用）	牛肉と車麩のすき煮 かにあんかけ餃子 大根とツナのサラダ こんにゃくのおかか煮 セロリの浅漬け 白飯（産直金芽米使用）	サワラのごま照り焼き 磯辺仕上のささみフライ ひじきと大豆の煮物 セロリのサラダ 人参とコーンのサラダ 白飯（産直金芽米使用）	鶏のレモンペッパー焼き 洋風きんぴら かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 白菜と人参のサラダ 枝豆の高菜炒め 白飯（産直金芽米使用）		
	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3
6月5回	ブリの照り焼き 豆腐と長芋の揚げびたし ビーフン炒め 白菜とかにかまのサラダ セロリのしそ和え 菜めし（産直金芽米使用）	牛肉と野菜の焼肉風 じゃが芋のそぼろあんかけ うの花 大根とワカメの青じそ風味 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	白身魚のねぎ味噌焼き 野菜クロック 鶏とれんこんのきんぴら ほうれん草とツナのピーナッツ和え 紫キャベツのマリネ 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 がんもとかぼちゃの煮物 キャベツの塩昆布和え 人参とコーンのごまドレ和え 白飯（産直金芽米使用）	秋刀魚の蒲焼風 豚肉とキャベツのんにく醤油炒め やわらかつみれと椎茸の煮物 明太子ポテトサラダ ワカメのさっと煮 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。