

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月1回	5/2 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 さつま芋となすの天ぷら	5/3 憲法記念日	5/4 みどりの日	5/5 こどもの日	5/6 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	5/7	5/8
5月2回	5/9 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	5/10 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	5/11 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	5/12 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	5/13 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	5/14	5/15
5月3回	5/16 白身魚（スリ）の香草焼きチズソース 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	5/17 鶏天の青じそおろしソース 青菜とイカの中華炒め ポテトとウィンナーのマスタード炒め 白菜としらすのお浸し コロッケ	5/18 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	5/19 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	5/20 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	5/21	5/22
5月4回	5/23 牛肉と竹の子の玉子炒め 野菜たっぷりチゲ ふき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	5/24 海老チリ 豆腐と野菜の揚げびたし 白菜と大根葉のごま和え 大豆煮 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	5/25 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	5/26 白身魚（ホキ）のごま西京焼き 牛肉ときのこの甘辛炒め さつま芋と豚肉の照り煮 ほうれん草と蒸し鶏の韓国風チゲ キャベツとベーコンのチャンプルー	5/27 豚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	5/28	5/29
6月1回	5/30 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	5/31 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	6/1 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	6/2 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	6/3 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	6/4	6/5

◎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
	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
5月1回	 カレイと野菜の黒酢ソース さつまいもと昆布の煮物 もやしナムル 豚肉と小松菜の炒め物 野菜とベーコンのトマト煮	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	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 がんも煮 ごま昆布		
5月2回	 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 白菜のゆず漬け	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	ハニレモンチキン&カレーコロッケ 豚肉と白菜のオイスター炒め 炊き合わせ きゅうりともやしの中華サラダ 大学芋	サバと蓮根の柚子胡椒南蛮 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	5/14	5/15
5月3回	 牛柳川風 枝豆人差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	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	鶏の唐揚げ南蛮風 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	サンマ竜田のおろし和え キャベツ生姜風味炒め 炊き合わせ 小松菜のさっと煮 漬物	三元豚のキムチ炒め マグロかつ 根菜とひじきのサラダ さつまいものレモン煮 きゅうりのピクルス	5/21	5/22
5月4回	 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 もやしと青菜のザーサイ和え	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	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 きゅうりととかにかまのサラダ	鶏天のゆばあんかけ さつまいもとしんじょの煮物 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	あんかけ豆腐ハンバーグ 麻婆大根 青菜のピーナッツ和え なすのピリ辛だれ かぼちゃのいとこ煮	5/28	5/29
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 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 大根とさつまいもの煮物 野菜コロッケ 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	6/4	6/5

◎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
	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
5月1回	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 きゅうりの浅漬け 白飯（産直金芽米使用）	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	 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）		
5月2回	 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 さつまいものチーズサラダ 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 大根の甘酢漬け 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 セロリの浅漬け 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）	5/14	5/15
5月3回	 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 青菜のなめ草和え 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 さつまいものレーズン煮 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ら 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 大根と人参の柑橘サラダ オクラの和え物 白飯（産直金芽米使用）	5/21	5/22
5月4回	 タンンドリーチキン 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 なめ草おろし 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）	秋刀魚の蒲焼き風 豚肉と竹の子のオイスター炒め 大根と人参の浅漬け 大学かぼちゃ コーンバター 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）	5/28	5/29
6月1回	 白身魚の香草パン粉焼き さつまいもと切り昆布煮 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）	 ホッケの塩麹漬焼き かぼちゃとウィンナーのコンソメ煮 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 青菜のピーナッツ和え 五目ごはん（産直金芽米使用）	6/4	6/5

◎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。