

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
3月1回	2/27 <small>※土曜おすすめ</small>	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
	天ぷら 豚と里芋の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ かにあんかけ餃子	豚肉と白菜の味噌鍋風 梅しそチキンカツ 五目巾着の炊き合わせ キャベツとカニカマの和え物 鶏肉と小松菜の玉子炒め	白身魚の香草焼きチーズ入り ふろふき大根 大豆としらすのピリ辛煮 ワカメのポン酢和え 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	おろし焼き肉 炊き合わせ 麻婆豆腐 人参とキャベツのサラダ カレーコロッケ	サワラのタンドリー風 豆腐と野菜の揚げびたし ごぼうと山菜のきんぴら 白菜と野沢菜のゆず風味和え 鶏肉のトマトソース		
3月2回	3/6	3/7	3/8	3/9 <small>※土曜おすすめ</small>	3/10	3/11	3/12
	本格麻婆豆腐 野菜のキッシュ 大根の貝柱あん オクラとイカの梅和え キャベツのザーサイ炒め	赤魚の煮付け 野菜たっぷりスープ餃子 ほうれん草と白滝の煮浸し ポテトサラダ 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め	鶏の唐揚げ ポトフ 4種類のこの和風醤油炒め 大根の梅ナムル（22.2.18お弁当） えびとほうれん草の煮浸し	海鮮中華旨煮 なすとエリンギの甘辛炒め 大根と厚揚げのそぼろあん きゅうりとセロリのマヨサラダ かにクリームコロッケ	牛肉と竹の子の玉子炒め 炊き合わせ 小松菜のザーサイ炒め オクラのなめ茸和え 豆腐ハンバーグ玉ねぎソース		
3月3回	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17 <small>※土曜おすすめ</small>	3/18	3/19
	海老カツ 白菜と豚肉のオイスター炒め 野菜とウインナーのアヒージョ セロリのおかか和え さつま芋のレモン煮	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	スケソータラの野菜蒸し ラザニア風 ふきと五目しんじょの煮物 さつま芋サラダ 鶏肉のソテー おろしポン酢	牛肉とごぼうのしぐれ煮 オムレツのピスクソース インゲン塩だれ炒め 菜の花の辛子和え チキンクリーム煮	銀鮭の塩焼き れんこんとさつま揚げの甘辛炒め かぼちゃの炊き合わせ 小松菜の白和え 鶏の唐揚げ		
3月4回	3/20 <small>※土曜おすすめ</small>	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26
	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 鶏唐の黒酢ソース	春分の日	アジのごま照り焼き 白菜のスープ煮 真アジ入りつみれと里芋の煮物 菜の花のザーサイ和え 牛肉の甘辛煮	鶏の生姜焼き&香草パン粉焼き キャベツと帆立の中華炒め 大根の野沢菜和え 彩り大豆煮 カレーコロッケ	メバルの西京焼き&焼売 もやしとピーマンのチャンプルー さつま芋と豚肉の甘辛煮 ほうれん草とツナの韓国風チヂミ 昆布煮		
3月5回	3/27	3/28 <small>※土曜おすすめ</small>	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
	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 ペンネクリームソース しらすともやしの辛子和え ソーセージ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 ピ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 貝だくさん昆布煮		

◎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 635円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
3月1回	ハンバーグ爽やかレモンの和風ソース 千草焼きのかに風味あんかけ 五目しんじょと里芋の炊き合わせ もやしとぜんまいの炒め物 オクラのなめ茸和え	白身魚のカレーチーズ焼き ポークオニオン 高野豆腐と椎茸の煮物 厚焼玉子 きゅうりと蒸し鶏のサラダ	豚肉のスタミナ焼き 厚揚げの辛みそ炒め 野菜コロッケ 大根の梅肉和え コーンサラダ	さわらの菜種焼き 肉じゃが なすのねぎごまだれ 人参ときのこのサラダ ピーマンのおかか和え	チキンのブラウンソース ホタテと野菜の旨塩炒め れんこんのコチマヨ炒め 大学芋 紫キャベツのマリネ		
	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
3月2回	メバルの西京焼き 豚肉のキムチ炒め なすのトマト煮 アスパラとベーコンのソテー かに風味焼売	彩り豚しゃぶ 五目しんじょ煮 キャロットサラダ 菜の花のおひたしわさび和え 黒豆	ホキの揚げ出し がんもの煮物 ブ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 厚焼玉子	豚肉と玉ねぎの炒め物 大根のみそ田楽 白菜とかにかまの和え物 青菜のさっと煮 ポテトのバター醤油	アジの香草焼き 肉団子のトマト煮 かぼちゃ煮 ゆずこしょうマヨサラダ オクラのおかか和え		
	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19
3月3回	豚肉の生姜焼き かぼちゃのクリーム煮 たけのこと菜の花の炊き合わせ もやしと油揚げの煮びたし 肉焼売	天ぷら盛り合わせ 大根のそぼろあん 人参の白和え 青菜の煮びたし セロリの塩昆布サラダ	牛肉とニラのみそ炒め 厚揚げとふきの煮物 チンゲン菜とベーコンの炒め物 さつま芋のレーズン煮 佃煮	白身（助惣鱈）の甘酢あんかけ ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 えびかつ チャブチェ キャベツの浅漬	鶏の唐揚げ&かぼちゃコロッケ ベーコンと野菜の洋風煮 れんこんの黒こしょう炒め ふきとひき肉のとりみ煮 青菜のピーナッツ和え		
	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26
3月4回	さわらの塩こうじ焼き 五目きんぴら ブロッコリーのごま和え 鶏団子のおろし煮 こんにゃくの甘辛煮	春分の日	チキンのトマトソース 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 青菜の辛子和え	秋刀魚の南蛮漬け&揚げ餃子 中華旨煮 がんもとさつま芋の煮物 大根の辛味和え 白菜のピーナッツ和え	ポークソテーオニオンソース 菜種炒め 白菜のおかか和え 甘辛肉団子 ポムピン		
	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
3月5回	鯖のおろし煮 ポトフ 春菊の白和え 厚焼玉子 ワカメのさっぱり和え	鶏と豆腐の揚げ出しガリパタ仕立て じゃが芋のそぼろあん 大根サラダ 小松菜のお浸し 漬物	おでん 豚肉とごぼうのピリ辛炒め カレーコロッケ 菜の花の柚子ひたし 人参とコーンのサウザンサラダ	牛肉のしぐれ煮 炊き合わせ さつま芋とれんこんの金平 キャベツとベーコンのソテー 煮豆	ホッケの照り焼き クリームパンネ もやしとほうれん草のナムル 揚げ出し豆腐 紫キャベツのマリネ		

◎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
	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
3月1回	メバルの粕漬け焼き ビーフン炒め 焼売 菜の花のごま和え さつま芋サラダ 白飯（産直金芽米使用）	チキンのパンプ焼きトマトソース 五目しんじょとかぼちゃの煮物 イカと白菜の塩だれ炒め 玉ねぎとかにカマの和風ゆず風味サラダ セロリのピクルス 白飯（産直金芽米使用）	サバの味噌焼き 豚肉とチンゲン菜のザーサイ炒め 炊き合わせ オクラとキャベツのおかか和え コーンサラダ 白飯（産直金芽米使用）	豚ロース肉のすき煮 えびしんじょの炊き合わせ 水餃子 きゅうりとセロリの浅漬け ワカメのさっと煮 菜めし（産直金芽米使用）	白身魚の和風野菜おろし チリビーンズ 白菜ときゅうりの浅漬け さつま芋のレーズン煮 ほうれん草のピーナッツ和え 彩り蒸し寿司（産直金芽米使用）		
	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
3月2回	トマトクリームソースのチキンソテー 白菜とぜんまいの玉子炒め 大根と人参の浅漬け カニ風味焼売 オクラのおかか和え 白飯（産直金芽米使用）	さけの西京焼き 具だくさんひじき煮 大根の肉味噌だれ 菜の花のごま和え さつま芋サラダ たけのこごはん（産直金芽米使用）	豚肉と野菜の甘辛炒め 厚焼玉子 じゃが芋のピリ辛あん ほうれん草のなめ茸和え 大根の浅漬け柚子風味 白飯（産直金芽米使用）	ホッケの照り焼き 温野菜サラダ 白菜とさつま揚げの和風炒め きゅうりと大根の梅和え ほうれん草のお浸し 白飯（産直金芽米使用）	鶏肉の香味揚げ野菜あん ごぼうと山菜のきんぴら 花がんと大根の煮物 小松菜のザーサイ和え コーンバター 白飯（産直金芽米使用）		
	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19
3月3回	さわらのチリソース 白菜と干しえびの煮浸し 厚焼玉子 五目豆 青菜のピーナッツ和え 白飯（産直金芽米使用）	極旨ヒレカツ 野菜炒め ほうれん草の辛子和え 大豆としらすのピリ辛煮 わかめのお浸し 梅しらすごはん（産直金芽米使用）	メバルの粕漬け焼き ひじきの健康煮 野菜コロッケ キャベツと人参の梅ドレ和え コーンバター醤油 白飯（産直金芽米使用）	鶏のガリパタ風味焼き ビーフン炒め ふんわり蒸しと大根の煮物 小松菜の塩だれ和え 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）		
	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26
3月4回	豚しゃぶの青じそソース インゲンのペパロン炒め 磯辺仕立ての一口ささみフライ ミックス豆の粒マスタードサラダ ほうれん草のんにくソテー あさりごはん（産直金芽米使用）	春分の日	カレイと野菜の黒酢ソース 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 人参サラダ 白飯（産直金芽米使用）	鶏肉の治部煮風 かにあんかけ餃子 春雨の中華炒め ポテトサラダ こんにゃくと油揚げのピリ辛炒め 菜めし（産直金芽米使用）	白身魚のレモンバターソース 梅しそチキンカツ 鶏ひじき煮 大根とワカメのねぎごま和え オクラの和え物 白飯（産直金芽米使用）		
	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
3月5回	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ごまドレ和え 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 ポムピン（マッシュポテトフライ） 紫キャベツのマリネ 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。