

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
5月1回	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
	昭和の日	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 豚肉の牛柳川風	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	鮭のバターポン酢 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 豚肉と菜の花の玉子炒め	憲法記念日	みどりの日	子どもの日
5月2回	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
	振替休日	鶏唐揚げのゆず醤油ソース 青菜とイカの中華炒め ポテトとソーセージのマスタード炒め 白菜としらすのお浸し 黒豚焼売	白身魚（ホキ）の香草焼きチヌソース ポトフ 本格麻婆春雨 キャベツと蒸し鶏のゆず胡椒和え ハッシュドポーク	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 鶏の梅じそ焼き	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月3回	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
	豚肉のすき煮 キーマカレーコロッケ インゲンのごま和え ひじき煮 ナポリタン	天ぷら盛り合わせ 肉じゃが 小松菜としめじのソテー オクラと大根の浅漬け 鶏の油淋鶏ソースかけ	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	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 豚肉のプルコギ風	豚肉の青椒肉絲風 本格麻婆豆腐 大根の梅和え 大豆としらすのピリ辛煮 揚げ餃子		
5月4回	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26
	白身魚（助宗タラ）のチリソース れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 肉団子のソテー煮 オクラと貝柱の青じそ和え 鶏肉のレモンペッパー焼き	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 キャベツとベーコンのガーリック炒め	サバの照り焼き山椒風味 チンゲン菜の中華風玉子炒め 大学芋 キャベツのマリネ パンネビスコース	豚肉と根菜のスタミナ炒め いわしの梅煮 ブロッコリーと海老の塩炒め 大根と野菜菜のゆず風味和え 南瓜とがんもの煮物	赤魚の煮付け 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		
5月5回	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
	豚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	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	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	白身魚（ホキ）のごま西京焼き 豚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炒め キャベツとベーコンのチャンプルー	豚肉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		

◎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月1回	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
	昭和の日	豚肉の生姜焼き かぼちゃとベーコンの和風煮 白菜とわかめの煮浸し がんも煮 厚焼玉子	カレイと野菜の黒酢ソース さつまいもと豚肉の煮物 もやしのナムル 大根サラダ 野菜とベーコンのトマト煮	鶏の唐揚げ&ちくわ天 五目巾着と大根の煮物 キャベツのごま和え 金平ごぼう 漬物	憲法記念日	みどりの日	子どもの日
5月2回	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
	振替休日	サンマ竜田のおろし和え&揚げ 肉団子とかぼちゃ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 人参のきんぴら	牛肉のしぐれ煮 枝豆人参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 大根の梅風味和え	アジの和風エスカバッシュ 鶏肉とじゃが芋のピリ辛煮 ナポリタン 大根サラダ 煮豆	ハニーレモンチキン&コロック 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 佃煮		
5月3回	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
	豆腐ハンバーグおろしソース たけのこと鶏肉、菜の花の炊き合わせ 白菜のおかか和え パンプキンサラダ 煮豆	鶏天の甘酢あんかけ 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 キャベツのしらす昆布和え きゅうりのピクルス	サバ味噌 豚肉となすのスタミナ炒め 厚焼玉子 キャベツと玉ねぎのソテー セロリの金平	豚肉とキャベツのオイスター炒め（国内製） 麻婆大根 野菜コロック 青菜のピーナッツ和え 佃煮	白身魚（ホキ）の中華野菜あんかけ 竹輪の煮物 青菜のにんにく炒め なすのピリ辛だれ オクラのさっぱり和え		
5月4回	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26
	鶏の唐揚げ南蛮風 じゃが芋とソーセージのバター醤油炒め 白菜の塩昆布和え 紅白なます 人参のごま味噌炒め	エビチリ&焼売 きざみ青じそとしめじの Pasta 揚げ餃子 里芋の煮ころがし こんにゃくの甘辛煮	豚肉のキムチ炒め 絹ごし揚げの煮物 マカロニサラダ じゃが芋のごま味噌バター和え オクラとわかめの酢の物	さわらの生姜焼き ポークオニオン かにクリーミーコロック 白菜の塩昆布和え かぼちゃのいとこ煮	ハンバーグきのこソース じゃが芋のクリーム煮 インゲンの胡麻味噌和え 春雨サラダ 漬物		
5月5回	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
	天ぷら盛り合わせ 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 胡麻マヨごぼうサラダ おつまみきゅうり	豚肉のピピンパ風 たけこのそぼろ煮 根菜とひじきのサラダ さつまいものレモン煮 オクラのおかか和え	麻婆豆腐&干草焼き 鶏肉と里芋の照り焼き 小松菜の香味炒め かぼちゃのバター醤油味 コーンのマヨ和え	タンドリーチキン&照り焼チキン 大根とさつまいも揚げの煮物 かぼちゃコロック 豚肉と小松菜の炒め物 白菜のゆず漬	赤魚の西京漬け焼き 絹ごし揚げと椎茸の煮物 厚焼玉子 蒸し鶏と青菜のソテー カニ風味焼売		

◎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月1回	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
	昭和の日	ホッケの山椒照り焼き 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サラダ 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	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）	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 青菜のなめ茸和え 赤飯（産直金芽米使用）	憲法記念日	みどりの日	子どもの日
5月2回	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
	振替休日	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 紫キャベツのマリネ 白飯（産直金芽米使用）	カレイの湯葉あんかけ いんげんと鶏肉のソテー 野菜コロック 青菜の白和え ワカメの中華くらげ和え たけこのごはん（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ゴマドレ和え 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月3回	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
	豚肉ときこのガリバタ炒め キャベツとベーコンのソテー 炊き合わせ 小松菜とかにかまのねぎごま和え 野菜のトマト煮 ピラフ（産直金芽米使用）	海老カツ 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 青菜のさっと煮 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 三色ナムル パンプキンサラダ セロリの浅漬け 白飯（産直金芽米使用）	豚肉の生姜炒め ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 ポテトサラダ 青菜と干しえびの煮浸し たららの明太のおつまみ天 白飯（産直金芽米使用）		
5月4回	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26
	白身魚の香草パン粉焼き 厚揚げと切り昆布の煮物 豚肉とたけこのチンジャオ風 大根の梅ナムル 大学芋 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 なすのカボナータ風 チンゲン菜と竹輪のお浸し 切干大根の塩麹和え 白飯（産直金芽米使用）	ゆず醤油ソースの豆腐ハンバーグ 竹輪の炊き合わせ きゅうりと白菜の浅漬け ひじきとツナのサラダ 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 ピーマン炒め 小松菜とツナのごま和え 明太ポテトサラダ 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煮 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め れんこんと豆のサラダ 青菜のピーナッツ和え あごだし五目ごはん（産直金芽米使用）		
5月5回	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
	タンドリーチキン 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 セロリの金平 ターメリックライス（産直金芽米使用）	サケのごま照り焼き 高野豆腐の煮物 イカと白菜の炒め物 青菜の辛子和え なめ茸おろし 白飯（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）		

◎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。