

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。

注文した内容は、休止・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「夕食宅配で・・・」とお伝えください。

**東都生協 コールセンター**

(通話料無料) **0120-1010-68**

受付時間：月曜日～金曜日(土日休み) 9時～18時30分

**KARADA元気(おかずのみ)コース 1食あたり799円(税込み)**

	月	火	水	木	金	土	日
	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
12月1回	韓国風ヤンニョムチキン 干草玉子焼き貝柱あん 大根とコーンのゆず醤油サラダ やわらか昆布煮	さばのカレーパン粉焼き チリコンカン かぼちゃと人参の炊き合わせ オクラのツナ和え	三元豚と玉ねぎの生姜炒め 白身魚フライのタルタル添え 小松菜と油揚げの和風炒め 明太子ポテトサラダ	チキンとナスのトマト煮 かぼちゃコロッケ ほうれん草とコーンのソテー レッドキャベツのラペ	本格!ピリ辛麻婆豆腐 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め きゅうりとわかめのサラダ ごま団子		
	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
12月2回	タイ風鶏唐揚げ(ガイトート) 青菜と豚肉の炒め物 黒酢入り春雨サラダ 杏仁豆腐みかん入り	魚介と豚肉の八宝菜 山椒香る鶏の照焼き わかめときゅうりの中華サラダ 千両なすの甘辛揚げ煮	鮭とブロッコリーのアヒージョ かにクリームコロッケ キャベツとセロリのサラダ あらびきポテトサラダ	牛もも肉のおろし焼き肉 絹ごし揚げとかぼちゃの煮物 鶏肉と小松菜の玉子炒め きんぴらごぼう	デミソースハンバーグ キャベツとソーセージのガーリックソテー にんじんのグラッセ 豆と豆乳のサラダ		
	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
12月3回	サバの柚子しょうゆソース 肉じゃが ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 千両なすの甘辛揚げ煮	三元豚の回鍋肉 肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ チンゲン菜と玉子の中華炒め 春雨中華サラダ	鶏肉のタイ風スパイシーガパオ 春雨とイカの炒め物 キャベツの白ドレッシング和え パンプキンサラダ	チキン南蛮 野菜とイカの旨煮 ブロッコリーと卵の中華炒め オクラのツナ和え	豚肉と玉ねぎのガリパタ炒め スパイシーエビマヨ 蒸し鶏と小松菜の炒め物 黒酢入り春雨サラダ		
	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
12月4回	タンドリーチキン オムレツとほうれん草ソテー いんげんのピーナッツ和え レッドキャベツのラペ	豚カツの玉子あん 鶏とチンゲン菜の塩炒め 黒ごま入り根菜サラダ なすのおろしソースかけ	鶏とさつま芋のクリーム煮 ブロッコリーとかにかまの玉子炒め 人参とコーンのサラダ 肉団子の黒酢ソース	ハンバーグトマトガーリックソース ブロッコリーのコンソメ炒め キャロットラペ あらびきポテトサラダ	白身魚(スケソウダラ)の甘酢あんかけ イカと鶏肉の中華炒め ごぼうサラダ 厚焼玉子		
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
12月5回	<p>12月28日～1月5日は、製造工場の年末年始休暇の為、夕食宅配はお休みいたします。                      年明けは、1月6日(月)からお届けを開始します。                      なお、年明け1月6日週のご注文、または変更・休止のご連絡は、年内12月25日(水)までとなりますのでご注意ください!</p>						

**国産応援ご膳(おかずのみ)コース 1食あたり864円(税込み)**

	月	火	水	木	金	土	日
	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
12月1回	サバの塩焼き もやしと豚ロース肉のオイスター炒め 青菜のさっと煮 白菜ときゅうりのサラダ 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	揚げ鶏の黒酢ソース 白菜の旨煮 つきこんと竹輪のきんぴら わかめのさっぱりサラダ なすの肉味噌炒め	赤魚のごま煮 鶏天 青菜のザーサイ炒め 大根とじゃこの梅和え 昆布煮	豚肉と豆腐の味噌チゲ風 野菜のキッシュ がんもの含め煮 オクラと蒸し鶏の和え物 黒豚焼売	白身魚の香草パン粉焼きトマトソース れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 彩り野菜のおろしソース 白菜ときゅうりのさっぱりサラダ 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め		
	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
12月2回	鶏の照り焼き&鶏のねぎ塩焼き きのこペンネのグラタン風 ふきと人参の炒り煮 白菜とじゃこの七味醤油和え メンチカツ	アジのタンドリー焼き 炊き合わせ キャベツときこのの <sup>ハ</sup> ロ <sup>ン</sup> チ <sup>ノ</sup> 風 大根のしそ和え 鶏肉の香味揚げ野菜あん	豚ロースの生姜焼き かに玉あん豆腐 小松菜と油揚げの和風炒め ひじきのサラダ 大根の味噌そぼろあん	黄金カレイのみぞれあん とりれんこんの甘酢炒め アスパラソテー 白菜と油揚げの辛子和え 炊き合わせ	鶏団子の白湯鍋風 にら饅頭&餃子 ふきとベーコンのソテー キャベツとわかめの和風サラダ 大学いも		
	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
12月3回	鮭のきのこあんかけ キーマカレー風コロッケ ナポリタン オクラのおかか和え 鶏肉と小松菜の玉子炒め	豚ロース肉と玉ねぎのスタミナ炒め 赤魚の和風ゆずおろし 白菜とオクラのおかか和え チリコンカン 揚げ餃子	いわしの梅煮 豚肉の青じそ炒め きゅうりとセロリのマヨサラダ 厚焼玉子 炊き合わせ	豚肉のすき煮風 ポテトとブロッコリーのバター炒め 大根とオクラのじゃこ和え なすの生姜醤油 梅と青紫蘇のチキンカツ	ホッケの照り焼き 北海道コーンたっぷりフライ ツナと野菜のサラダ 南瓜のいとこ煮 豚肉のプルコギ風		
	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
12月4回	鶏の唐揚げ ウィンナーと野菜のアヒージョ なすの揚げたし キャベツのさっぱり柑橘サラダ 小松菜と高野豆腐の煮浸し	白身魚(スリ)の香草焼きチキソース オムレツのピスクソース 蒸し鶏と野菜のサウザンサラダ かぼちゃの柚子はちみつ煮 ミニグラタン	ホワイトソースのロールキャベツ かぼちゃとウィンナーの <sup>ソ</sup> ウ <sup>ザ</sup> ン <sup>煮</sup> 小松菜とじゃこの玉子炒め 野菜のデリサラダ タンドリーチキン	本格麻婆豆腐 五目しんじょの炊き合わせ チンゲン菜の炒り煮 大根のマヨポン酢和え れんこんつくねの甘辛焼き	豚肉と竹の子の中華風玉子炒め 炊き合わせ 青菜とじゃこのさっと煮 お豆とかにかまの <sup>サ</sup> ラ <sup>ダ</sup> さつま芋と厚揚げのそぼろあん		
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
12月5回	<p>12月28日～1月5日は、製造工場の年末年始休暇の為、夕食宅配はお休みいたします。                      年明けは、1月6日(月)からお届けを開始します。                      なお、年明け1月6日週のご注文、または変更・休止のご連絡は、年内12月25日(水)までとなりますのでご注意ください!</p>						

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 689円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
12月1回	豚肉とたけのこの生姜焼き がんとれんこんの煮物 明太ポテトサラダ じゃことチンゲン菜の炒め物 野菜とベーコンのトマト煮	鮭の塩麹焼き 肉団子の甘酢からめ お豆のごまサラダ 鶏とふきのきんぴら チンゲン菜のじゃこ炒め	豚ひれ肉の酢豚 オムレツトマトソース 小松菜のソテー 大根なます 佃煮	クリームコロッケ 肉じゃが 揚げ餃子 もやしとニラの塩ナムル 人参のごま味噌炒め	ヤンニョムチキン 五目しんじょとかぶの煮物 高野豆腐のオランダ煮 キャベツとピーマンのソテー 漬物		
	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
12月2回	赤魚の西京焼き 揚げ出し豆腐 ジャーマンポテト 豚肉大根 かに風味シューマイ	豚肉のはちみつ照り焼き 冬瓜のえびあんかけ 小松菜の煮びたし 竹輪の甘辛炒め 煮豆	黄金カレイの甘酢あんかけ 白菜とイカのオイスター炒め キャベツとかにかまのサラダ 人参とミックスビーツのサラダ コーンバター	牛柳川風 枝豆人参しょうが揚げの煮物 厚揚げと小松菜の煮びたし 大根の炒め物 こんにゃくの味噌煮	ホッケの照り焼き 白麻婆豆腐 白菜とわかめの煮浸し ささみフライ 佃煮		
	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
12月3回	三元豚のすき煮 炊き合わせ オニオンサラダ ほうれん草のじゃこそぼろ こんにゃくの甘辛煮	豆腐ハンバーグ和風ソース 豚肉と小松菜のふんわり玉子炒め 野菜コロッケ 金平ごぼう セロリのピクルス	チキンステーキのクリームソース ベーコン風味の和風ポトフ 玉子焼き 大根と人参の甘酢和え オクラのさっぱり和え	メバルの梅風味 五目巾着と大根の煮物 豚肉と青菜の炒め物 春雨のマヨサラダ 紫キャベツのマリネ	豚肉と小松菜のオイスター炒め れんこんの挟み揚げ 蒸し鶏ともやしの柚子和え かぼちゃのいとこ煮 えのきとわかめの和え物		
	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
12月4回	まぐろかつ&かぼちゃコロッケ 麻婆茄子 さつま芋のガリバタ炒め 白菜ときゅうりのさっぱり和え 切干大根の塩麹和え	チーズハンバーグデミグラスソース じゃが芋とベーコンのソテー グラタン 大根と人参のサラダ ポムデュセス	さわらのトマトソースかけ ブロッコリーのスパゲティ チーズ入りチキンカツ オムレツ ミックスベジタブルソテー	タンドリーチキン&照り焼きチキン 塩こうじ肉じゃが お豆のサラダ 水餃子 キャロットサラダ	サバ味噌煮 鶏だんごとキャベツの煮物 白和え きのこソテー 梅きゅうり		
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
12月5回	<p>12月28日～1月5日は、製造工場の年末年始休暇の為、夕食宅配はお休みいたします。 年明けは、1月6日(月)からお届けを開始します。 なお、年明け1月6日週のご注文、または変更・休止のご連絡は、年内12月25日(水)までとなりますのでご注意ください！</p>						

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 689円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
12月1回	サバの西京焼き がんとさつま芋の煮物 白菜ときゅうりの浅漬け 青菜のにんにく炒め 大根とぜんまいのナムル 菜めし（産直金芽米使用）	鶏竜田のみぞれ煮 白菜とベーコンのソテー いわしつみれと人参の煮物 青菜のピーナッツ和え わかめのナムル 白飯（産直金芽米使用）	麻婆豆腐 チンジャオロース 五目しんじょの炊き合わせ 小松菜の白和え 人参とコーンのサウザンサラダ 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）	アジのカレーパン粉焼き 肉焼売 白菜のクリーム煮 キャベツとかにかまのサラダ オクラの和え物 白飯（産直金芽米使用）		
	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
12月2回	青椒肉絲 五目しんじょとさつま芋の煮物 揚げ餃子 春菊の白和え 大根のおかか醤油和え 白飯（産直金芽米使用）	エビカツ アスパラとベーコンのソテー 竹輪とかぼちゃの煮物 キャロットサラダ 青菜のさっと煮 白飯（産直金芽米使用）	豚肉のトマすき煮 チンゲン菜と小エビの炒め物 ポトフ 大根とオクラのさっぱり和え 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	秋刀魚の蒲焼き風 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 関東炊き風 白菜と蒸し鶏の梅ドレ和え さつま芋サラダ 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	ビーフカレー いんげんとツナのソテー 野菜コロッケ 白菜ときゅうりの白ドレサラダ コーンの柑橘ドレッシング和え 白飯（産直金芽米使用）		
	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
12月3回	天ぷら盛り合わせ 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 赤飯（産直金芽米使用）	鶏肉のハーブ塩麹焼き キャベツとインゲンのガーリックソテー 花がんと大根の煮物 きゅうりとセロリのおかかマヨ ツナとワカメの中華サラダ 白飯（産直金芽米使用）	豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース ビーフ炒め さつま揚げとれんこんの煮物 小松菜の塩だれ和え 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	豚ヒレカツのごま味噌ソース ごろっと野菜のアヒージョ ほうれん草のバター醤油 えび風味焼売 きゅうりとわかめのサラダ 白飯（産直金芽米使用）	ホッケのごま照り焼き 肉味噌大根ゆず風味 白菜と人参の白ドレサラダ 冬至かぼちゃ チンゲン菜のじゃこ炒め 白飯（産直金芽米使用）		
	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
12月4回	ハッシュドポーク 春雨の中華炒め オムレツ キャベツとかにかまのサラダ 人参のごま味噌炒め 白飯（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）のトマトソース 星のコロッケ 白菜のクリーム煮 オクラとツナのサウザンドレッシング和え ほうれん草のバター醤油 白飯（産直金芽米使用）	スパイシーケイジャン唐揚げ グラタン アスパラとベーコンのソテー ミックス豆の粒マスタードサラダ 紫キャベツのマリネ ターメリックライス（産直金芽米使用）	白身魚のゆずこしょう風味 鶏と白菜の炒め物 焼売 ワカメとツナの胡麻ドレサラダ 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	牛肉のすき煮 じゃが芋のそぼろあんかけ うの花 しらすとワカメのゆず風味和え コーンバター醤油 白飯（産直金芽米使用）		
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
12月5回	<p>12月28日～1月5日は、製造工場の年末年始休暇の為、夕食宅配はお休みいたします。 年明けは、1月6日(月)からお届けを開始します。 なお、年明け1月6日週のご注文、または変更・休止のご連絡は、年内12月25日(水)までとなりますのでご注意ください！</p>						

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**  
(通話料無料) **0120-1010-68**

受付時間  
月曜日～金曜日（土日休み）  
9時～18時30分



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