

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「夕食宅配ので・・・」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
	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
3月1回	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	赤魚の和風ゆずおろし ごちそうメンチカツ 厚焼玉子と小松菜の煮浸し 黒豆	豚しゃぶ肉と豆腐の味噌鍋風 ブロッコリーと大根の肉あんかけ 小松菜とツナのゆず風味サラダ ひじき煮	きのこ香るオムレツジャンピニオンソース 鶏肉のカレーパン粉焼き ほうれん草とベーコンのソテー あらびきポテトサラダ	香味ダレの油淋鶏 もちっと水餃子のかにかまあん さつま芋のレモン煮 湯葉と昆布の彩り和え		
3月2回	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16
	サバの味噌煮 鶏肉の梅じそ風味焼き 大根と人参の煮物 いりどり白和え	牛肉のプルコギ風 海鮮チヂミ チンゲン菜とぜんまいのナムル 肉団子の黒酢あん	鶏肉の唐揚げ ぶりぶり海老のチリソース 春雨中華サラダ 杏仁豆腐みかん入り	ココナッツ香る鶏肉のグリーンカレー風 ブロッコリーと玉子のこくマヨ炒め キャベツと人参のサラダ あんず	国産サーモンフライのタルタル添え チリコンカン 蒸し鶏とコーンのサラダ かぼちゃのレーズン煮		
3月3回	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
	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	かにクリームコロッケ&えびフライ 鶏の塩こうじハーブ焼き ソーセージとお豆のトマト煮 人参とツナのマリネ	ハンバーグ和風ガーリックオニオンソース 鶏とナスの生姜醤油炒め 小松菜と干しえびの煮浸し きんぴらごぼう	春分の日	鶏肉の柚子胡椒照り焼き 関東風おでん 小松菜のじゃこ炒め 白花豆		
3月4回	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30
	韓国風ヤンニョムチキン 千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	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	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バ		
4月1回	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
	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	豚肉と玉ねぎのガリバタ炒め スパイシーエビマヨ 蒸し鶏と小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ	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	アジのごま照焼き 柚子香る肉味噌ふるふき大根 かに風味焼売とブロッコリー 彩り白菜漬け	チキンのメキシカン風ソース かにクリームコロッケ ほうれん草とツナのごま和え カットパイナップル		

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
	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
3月1回	野菜のキッシュ&ジャーマンポテト 麻婆豆腐 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 豚肉と大根の味噌煮	鶏の唐揚げ ポトフ 4種きのこの和風醤油炒め 大根の梅ナムル えびとほうれん草の煮浸し	サバ味噌 点心盛り合わせ ベーコンとキャベツ炒め ワカメのボン酢和え 鶏肉と小松菜の玉子炒め	豚肉と竹の子の玉子炒め 炊き合わせ 小松菜の中華風炒め オクラのなめ茸和え 豆腐ハンバーグガーリックオニオンソース		
3月2回	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16
	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	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サラダ 昆布煮	豚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	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 おろしボン酢		
3月3回	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 白身魚の甘酢あんかけ 大根の野沢菜和え 厚焼玉子 青じそとエリンギのパスタ	鮭の塩麹焼き 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	ガリバタチキン キャベツと帆立の中華炒め 大根の浅漬け 彩り大豆煮 野菜コロッケ	春分の日	アジのごま照り焼き 白菜のスープ煮 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		
3月4回	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30
	豚肉のすき煮風 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 さつま芋のそぼろ煮	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	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	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		
4月1回	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
	海老チリ 豚肉と白菜の塩麹炒め マカロニサラダ 小松菜の竹輪のさっと煮 梅しそチキンカツ	豚肉と玉ねぎの生姜炒め にら饅頭&揚げ餃子 竹の子きんぴら オクラと貝柱の和風サラダ 五目しんじょと大根の煮物	さわらの塩こうじ焼き チンゲン菜の中華風玉子炒め 大学芋 キャベツのマリネ れんこん入りつくね甘辛だれ	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 赤魚の和風ゆずおろし 白菜ときゅうりの梅和え ふきと小エビの炒り煮 とんかつ	白身魚の香草パン粉焼きトマトソース 豆腐と野菜の旨塩煮 アスパラベーコンソテー 大根と蒸し鶏の和風サラダ 鶏の西京漬け焼き		

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
	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
3月1回	鯖のおろし煮 豚肉のキムチ炒め なすのトマト煮 ささげとベーコンのソテー 青菜のピーナッツ和え	鶏の唐揚げ じゃが芋のそぼろあん もやしとほうれん草のナムル 厚焼玉子 紫キャベツのマリネ	白身（助惣鱈）の甘酢あんかけ 豚肉とごぼうのピリ辛炒め 野菜コロッケ 菜の花の柚子ひたし 人参とコーンのサウザンサラダ	豚ロースの生姜焼き 菜種炒め 白菜のおかか和え 揚げ出し豆腐 ボムデュセス	おでん 肉団子のトマト煮 かぼちゃ煮 チンゲン菜と小エビの炒め物 オクラのおかか和え		
3月2回	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16
	彩り豚しゃぶ ベーコンと野菜の洋風煮 れんこんとツナの梅マヨサラダ ふきとひき肉のとうみ煮 白菜のピーナッツ和え	白身魚のチリソース&揚げ餃子 中華旨煮 がんもとさつま芋の煮物 菜の花のおひたしわさび和え 黒豆	鶏と豆腐の揚げ出しガリパタ仕立て 大根の炊き合わせ さつま芋とれんこんの金平 ほうれん草のごまボン酢和え キャベツの浅漬	アジのチーズピザ焼き 鶏大根 かにクリームコロッケ キャベツの煮びたし セロリの塩昆布サラダ	デミソースハンバーグ かぼちゃのクリーム煮 たけのこと菜の花の炊き合わせ ささみフライ 厚焼玉子		
3月3回	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
	ホキのカラフルソース ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 白菜とかにかまの和え物 チャブチェ 肉焼売	チキンのトマトソース ポトフ 春菊の白和え 玉子と木耳の炒め物 ワカメのさっぱり和え	赤魚のぼん酢餡かけ葱ソース 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	ポークソテーオニオンソース クリームパンネ 和風のキャロットラペ 小松菜のお浸し 漬物		
3月4回	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30
	天ぷら盛り合わせ れんこんと豚肉のみそ炒め 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	牛肉のしぐれ煮 五目しんじょ煮 キャロットサラダ 大根の辛味和え 焼売	サケのエスカベッシュ 豚肉とごぼうのさっと煮 パンプキンサラダ キャベツとベーコンのソテー ポテトのバター醤油	豚肉のデミグラスソース じゃが芋としめじのカレーバター炒め 人参の白和え オムレツ 煮豆	いわしフライタルタルソース 厚揚げの辛みそ炒め 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 青菜の辛子和え		
4月1回	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
	三元豚と春野菜のすき煮 さつま芋と鶏肉の煮物 白菜とベーコンの旨塩炒め 小松菜の白和え 大根のレモン和え	サバの塩焼き 豚肉とじゃが芋の甘辛味噌炒め なすの生姜醤油 パンバンジー風サラダ 厚焼玉子	鶏天のチリソース&揚げ餃子 オムレツ キャベツの梅醤油もみ 玉ねぎとツナの豆サラダ かぼちゃのごま和え	まぐろかつ&とんかつ たけのこと豚肉の煮物 焼売 小松菜の生姜煮 つきこんのピリ辛炒め	ブルコギ風 厚揚げとふきの煮物 カレー風味のマカロニサラダ 野菜の和風ピクルス ワカメの生姜和え		

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
	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
3月1回	鶏天梅じそ風味 ごぼうと山菜のきんぴら 花がんと大根の煮物 菜の花としらすの辛子和え コーンサラダ 彩り蒸し寿司（産直金芽米使用）	ホッケの照り焼き 野菜とウィンナーのチーズソース 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）	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）	アジのチリソース 干草玉子焼き貝柱あん もやし中華サラダ 五目豆 青菜のピーナッツ和え 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月2回	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16
	白身魚のゆずこしょう風味 レンコン挟み揚げ 白菜と竹輪の炒め物 きゅうりとセロリのおかかマヨ チンゲン菜のにんにくソテー 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）	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）	豚肉と菜の花の玉子炒め ポテトのクリーム煮 絹ごし揚げと椎茸の煮物 野菜のサラダ 京華だいこん 白飯（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）		
3月3回	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
	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 ガリパタチキンピラフ（産直金芽米使用）	白身魚のレモンバターソース かぼちゃコロッケ 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）	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 白飯（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 かぼちゃの白ごまあん 大根の梅和え 白飯（産直金芽米使用）		
3月4回	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30
	豚しゃぶの青じそソース インゲンのペペロン炒め 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 ほうれん草のにんにくソテー あさりと昆布の炊き込みごはん（産直金芽米使用）	海老のチリソース 煮物 ポークオニオン れんこんのごまマヨサラダ 大根と人参の甘酢漬け 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）	赤魚の西京焼き 貝だくさんひじき煮 大根の肉味噌だれ 小松菜のザーサイ和え さつま芋サラダ 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	チキンカツのごま味噌ソース かぼちゃとえびしんじょの煮物 オクラの昆布和え 高菜炒め 紫キャベツのマリネ 白飯（産直金芽米使用）		
4月1回	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
	アジのごま照り焼き オムレツのビスクソース キャベツのザーサイ炒め 春菊の白和え 人参のシリシリ 白飯（産直金芽米使用）	鶏のレモンベッパ焼 青菜の煮浸し もやしの梅ドレ和え 欧風マッシュポテト 紫キャベツのマリネ 白飯（産直金芽米使用）	いわしの梅煮 かに風味焼売 厚揚げのピリ辛ネギゴマだれ 春雨サラダ オクラのおかか和え 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 春菜と小エビのごはん（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）		

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

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

受付時間
月曜日～金曜日（土日休み）
9時～18時30分



検索