

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

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 3/31	火 4/1	水 4/2	木 4/3	金 4/4	土 4/5	日 4/6
4月1回	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パタ炒め 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 柚子香る肉味噌ろふき大根 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		
4月2回	4/7 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	4/8 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	4/9 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	4/10 タイ鶏照焼き（ガイヤーン） 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	4/11 牛もも肉のブルコギ風 海鮮チヂミ ちんげん菜とぜんまいのナムル 肉団子の黒酢あん	4/12	4/13
4月3回	4/14 いわしフライのタルタル添え 筑前煮 チンゲン菜とかにかまのサラダ 湯葉と昆布の彩り和え	4/15 チキンのガリパタ焼き ブロッコリーと大根の肉あんかけ れんこんの柚子しょうきんぴら きゅうりとわかめのさっぱり和え	4/16 牛バラ肉のおろし焼き肉 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	4/17 ブリの照り焼き 柚子香る肉味噌ろふき大根 かに風味焼売とブロッコリー ひじき煮	4/18 スパイシーケイジャンチキン 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 ごぼうサラダ	4/19	4/20
4月4回	4/21 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	4/22 揚げ鶏の黒酢ソース 野菜とイカの旨煮 ブロッコリーと卵の中華炒め 竹の子土佐煮（燗宝夢）	4/23 サバの塩焼漬焼き 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	4/24 豚ヒレカツのごま味噌ソース 鶏とチンゲン菜の塩炒め 厚焼玉子と刻み昆布煮 彩り白菜漬け	4/25 本格バターチキンカレー ブロッコリーのツナたま炒め キャベツとにんじんのサラダ セロリのピクルス	4/26	4/27
4月5回	4/28 助宗屋の香草焼きチーズソース 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め ベーコンとお豆のトマト煮 かぼちゃサラダ	4/29 昭和の日	4/30 香味ダシの油淋鶏 もちっと水餃子のかにかまあん さつま芋のしも煮 湯葉と昆布の彩り和え	5/1 鰯のバターボン酢 チーズ入りチキンカツ チンゲン菜と白滝の煮浸し あらびきポテトサラダ	5/2 豚肉と玉ねぎのオイスター炒め 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	5/3	5/4

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 3/31	火 4/1	水 4/2	木 4/3	金 4/4	土 4/5	日 4/6
4月1回	海老チリ 豚肉と白菜の塩麴炒め 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	豚肉と玉ねぎの生煮炒め にら鱈頭と揚げ餃子 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		
4月2回	4/7 鶏肉のきじ焼き 花真丈と大根の炊き合わせ ピーマン炒め ほうれん草とリゾット 野菜コロッケ	4/8 白身魚（ホキ）のきのごあんかけ もやしと豚肉のキムチ炒め ひじき煮 小松菜と小エビの和風マヨサラダ 筑前煮	4/9 肉豆腐 れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 菜の花とササミのごま山椒サラダ かぼちゃのレーズン煮 オムレツチリソース	4/10 鮭の幽庵焼き いわしつみれの和風スープ煮 ひじきの梅風味サラダ かに風味焼売 鶏肉となすのおろしボン酢だれ	4/11 豚肉ともやしのチンジャオ風 白身魚フライのタルタル添え 彩り大豆煮 いんげんのごま和え ソーセージとキャベツのカレー炒め	4/12	4/13
4月3回	4/14 アジの山椒照り焼き 肉じゃが パンネビスクソース セロリとパプリカのマリネ チキンのクリーム煮	4/15 鶏のハニーマスタード焼き 干草玉子焼き 大根の和風サラダ なすの揚げ浸し まぐろかつ	4/16 ブリの照り焼きと帆立の香味焼き 鶏れんこんの甘酢炒め かぼちゃとブロッコリーのチーズソース もやしのザーサイ和え じゃが芋とひじきの煮物	4/17 ポークカレー 炊き合わせ 青菜としめじのさっと煮 スパゲティサラダ 鶏肉と彩り野菜の香味だれ	4/18 赤魚のみそ焼き 豚肉とねぎの玉子炒め さつま芋のレーズン煮 チンゲン菜の七味醤油和え 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	4/19	4/20
4月4回	4/21 チーズハンバーグ ブラウンソース 炊き合わせ ピーマンと竹輪のおかか金平 人参とセロリのサラダ 豚肉と菜の花の玉子炒め	4/22 ホックのごま照り焼き 温野菜サラダ 肉野菜炒め お豆のフレンチサラダ 豚肉のすき煮	4/23 豚肉のチャプチェ風 オムレツのかにかまかけ 大根とじゃこの梅和え 彩り大豆煮 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん	4/24 天ぷら盛り合わせ チキンのガリパタ焼き 小松菜と人参の和風ツナサラダ ピリ辛エリンギこんにゃく 豆腐ハンバーグ和風おろしソース	4/25 本格麻婆豆腐 野菜たっぷり白湯スープ餃子 オクラと大根の浅漬け かぼちゃと椎茸の煮物 鶏の唐揚げ	4/26	4/27
4月5回	4/28 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 豚肉とごぼうの時雨煮	4/29 昭和の日	4/30 ガーリックオニオンソースのチキンソテー キャベツと帆立の中華炒め 4種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	5/1 サバの塩焼き 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 豚にら玉のキムチ炒め	5/2 ブルコギ風スタミナ炒め かき揚げ 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	5/3	5/4

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 3/31	火 4/1	水 4/2	木 4/3	金 4/4	土 4/5	日 4/6
4月1回	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 なすの生薑醤油 パンパンソー風サラダ 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 たけのこ豚肉の煮物 焼売 小松菜の生薑煮 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 ワカメの生薑和え		
4月2回	黄金カレイのゆばあんかけ ふきと鶏肉の煮物 ひじきの炒り煮 春雨サラダ えび風味シューマイ	揚げ鶏のチリソース ナポリタン風ビーフン がんもも里芋の煮物 たけのこの金平 人参とコーンのごまドレ和え	照り焼き豆腐ハンバーグ&ささみフライ 炊き合わせ さつま芋のガリバタ炒め ウィンナーと玉ねぎのポークチャップ風 セロリのごま酢漬	ビーフシチュー 鶏肉とキャベツの和風ペロンチーノ 五目しんじょの煮物 大根と人参のサラダ オクラのさっぱり和え	白身魚（助徳）のみぞれ和え&揚げ餃子 じゃが芋のごま煮 豆サラダ キャベツときゅうりの浅漬け コーンバター醤油	4/12	4/13
4月3回	ホイコーロー かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 高野豆腐のあっさり煮 明太ポテトサラダ セロリの金平	鮭の塩こうじ焼き 麻婆豆腐 野菜クロック ゆでキャベツのマスタード風味 煮豆	鶏肉のカレー香草パン粉焼き&つくね 干草焼きのかに風味あん じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め いんげんとえのきの煮びたし ごま昆布	ホッケの照り焼き 肉団子の甘酢からめ 人参とツナのジンジャーサラダ ごぼうと油揚げの炒り煮 大根のゆかり漬	ハンバーグジャリアピンソース ジャーマンポテト 豚肉と青梗菜のソテー なすのトマト煮 黄色のカリフラワーピクルス	4/19	4/20
4月4回	エビチリ&焼売 鶏とじゃが芋の甘辛煮 パコとキャベツの炒め物 かぼちゃのバターあえ キャロットラペ	鶏肉のオイスター醤油焼き 冬瓜のひき肉あんかけ ひじきのサラダ 青菜の塩こうじごま和え 油揚げと枝豆の高菜炒め	サワラのごま風味焼き 甘辛鶏ごぼう 豚肉と青菜の塩炒め なすの揚げびたし ワカメのさっぱり和え	豚肉のチャプチェ風 菜の花のバスタ 切干大根と山菜の炒め煮 白菜の塩昆布和え 大学芋	赤魚（メヌケ）の煮付け 厚揚げと豚大根のにんにく醤油炒め 3種野菜の梅ナムル 厚焼玉子 煮豆	4/26	4/27
4月5回	三元豚の生薑焼き かぼちゃとベーコンの和風煮 菜の花の辛子マヨネーズ和え がんも煮 かに風味焼売	昭和の日			秋刀魚の蒲焼き&竹輪天 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 人参のきんぴら	5/3	5/4

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 3/31	火 4/1	水 4/2	木 4/3	金 4/4	土 4/5	日 4/6
4月1回	アジのごま照り焼き オムレツのビスコース キャベツのザーサイ炒め 春巻の白和え 人参のシリシリ 白飯（産直金芽米使用）	鶏のレモンパッパー焼き 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 厚揚げのピリ辛和え 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 青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 煮し野菜のバターソース ほうれん草とベーコンのソテー 大根と煮し鶏のナムル 佃煮 白飯（産直金芽米使用）		
4月2回	なすと豆腐のダブル麻婆 真アジ入りつみれとかぼちゃの煮物 ビーフン炒め こんにゃくの田楽 ほうれん草のごま和え 白飯（産直金芽米使用）	ブリの照り焼きと帆立の香味焼き 野菜のコンソメ煮 チリコンカン 白菜とかにかまの浅漬け きゅうりのザーサイ和え 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	チキン南蛮 チンゲン菜とツナのソテー 大根とぜんまいの梅ドレ和え 煮物 欧風マッシュポテト 白飯（産直金芽米使用）	豆腐ハンバーグ和風ソース ほうれん草とベーコンの炒め物 ふうふき大根 人参とレーズンのサラダ きゅうりとかにかまのサラダ 白飯（産直金芽米使用）	メンチカツ さつま芋と切り昆布煮 豚肉と大根のこのオイスター炒め 大根と人参の柑橘風味 青菜のさつと煮 白飯（産直金芽米使用）	4/12	4/13
4月3回	助宗タラの和風ゆずおろし ポテトサラダ粒マスタード入り 豆腐がんもと人参の煮物 二つの玉子炒め 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	鶏肉のトマト煮込み 小松菜と高野豆腐の煮浸し さつま揚げとかぼちゃの煮物 キャベツの塩昆布和え 人参とコーンのサラダ 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）	豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め ポテトのバター炒め 青菜と干しえびの煮浸し オクラとワカメのさっぱり和え 煮豆 白飯（産直金芽米使用）	さばの塩焼き 五目しんじょとさつま芋の煮物 小松菜と白菜のごま和え お豆のドライカレー セロリの金平 白飯（産直金芽米使用）	4/19	4/20
4月4回	ハンバーグマッシュルームソース れんこんとさつま揚げの炒り煮 小松菜と油揚げの生姜醤油炒め パンパンサラダ ワカメのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）	アジの南蛮漬け ポトフ ひじきの健康煮 セロリとパプリカの塩だれ和え なめ茸おろし 白飯（産直金芽米使用）	ポークカレー ふきと花がんもの炊き合わせ 白菜の中華風玉子炒め ゆず大根 春雨のごま和え ターメリックライス（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）のタルタルチーズ焼き 高野豆腐の炊き合わせ キャベツのさっぱり柑橘サラダ えび風味焼売 セロリの浅漬け 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）	4/26	4/27
4月5回	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ネーズ しば漬け 白飯（産直金芽米使用）	昭和の日		赤魚の味噌焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 いわしつみれとさつま芋の煮物 春雨のごまマヨサラダ たくあん たけのこ山菜のごはん（産直金芽米使用）	鶏の照り焼き 梅しそソース チリビーンズ 木の葉しんじょとかぼちゃの煮物 白菜と二つのザーサイ和え きゅうりの浅漬け 白飯（産直金芽米使用）	5/3	5/4

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

