

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 9/1	火 9/2	水 9/3	木 9/4	金 9/5	土 9/6	日 9/7
9月1回	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	白身魚フライ&ちくわのゆかり揚げ 豚肉と玉子のそぼろ炒め ごぼうサラダ きゅうりとわかめの青じそドレ和え	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 竹の子土佐煮	助宗タラのレモンバターソース 鶏肉とブロッコリーの香草焼き きのこ和風醤油ソテー あらびきポテトサラダ	鶏唐揚げのねぎ塩だれ 白菜と豚肉のキムチ炒め 大根と椎茸の煮物 湯葉と昆布の彩り和え		
9月2回	チリトマトハンバーグ ブロッコリーのコンソメ炒め キャロットラペ カットパイナップル	ハニーマスタードチキン ゴーヤチャンプルー 春雨サラダ（黒酢入り） コーンと枝豆の彩りソテー	サバの味噌煮 鶏の照焼きゆず胡椒風味 大根と人参の煮物 いりどり白和え	豚肉と玉ねぎのオイスター炒め スパイシーエビマヨ 煮し鶏と小松菜の炒め物 春雨中華サラダ	アジのごま照焼き 柚子香る肉味噌ふろふき大根 かに風味焼売とブロッコリー ひじき煮	9/13	9/14
9月3回	敬老の日	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	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	さばのタンドリー焼き 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	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	9/20	9/21
9月4回	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
	黄金カレイと野菜の黒酢あん 豚肉と野菜の旨煮 ブロッコリーと卵の中華炒め オクラのツナ和え	秋分の日	鶏肉のタイ風スパイシーガバオ 春雨とイカの炒め物 キャベツのサウザンサラダ ふんわりブチケキ（はちみつ味）	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	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		
10月1回	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
	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	オムレツのトマトソース 鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草とベーコンのソテー あらびきポテトサラダ	コconaツッ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	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	鶏肉の梅菜蘇焼き 白菜と豚肉のオイスター炒め 水菜とツナの胡麻和え 竹の子土佐煮		

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 9/1	火 9/2	水 9/3	木 9/4	金 9/5	土 9/6	日 9/7
9月1回	鶏のごま味噌焼き キャベツとさつま揚げの和風炒め 揚げなすのそぼろあん パンパンキンサラダ 海鮮中華旨煮	黄金カレイと野菜の黒酢あん 大焼売 煮物 きゅうりとわかめのしらすポン酢和え 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉の塩麹炒め チーズ入りチキンカツ 大豆とベーコンの炒め物 春雨サラダ ピリ辛エリンギこんにゃく	赤魚の青じそ風味焼き ビーフシチューグラタン風 ごぼうとベーコンのみそ炒め 大根の塩昆布和え なすと鶏天のみぞれあん	ハンバーグトマトガーリックソース 煮物 ポトフ 紫キャベツの柑橘サラダ 鶏の照焼き ゆず胡椒風味		
9月2回	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
	海老チリ がんもの含め煮 アスパラと豚肉のソテー わかめの中華サラダ 塩靴唐揚げ	豚肉とごぼうのしぐれ煮 青菜と鶏肉のピリ辛玉子炒め 煮し野菜のバターソース 白菜と小えびのお浸し 揚げ餃子	サバの塩焼き 南瓜とがんもの炊き合わせ ベーコンとお豆のトマト煮 オクラと貝柱のさっぱり和え キャベツと玉子の担々風炒め	回鍋肉 ちくさ焼き ごぼうのごま酢和え なすの揚げだし 梅と青じそのチキンカツ	豆腐ハンバーグ和風野菜あん しらたきのチャプチェ インゲンとベーコンのソテー ポテトサラダ 鶏肉のデミソース		
9月3回	敬老の日	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
		ポークチャップ ごろっと野菜のアヒージョソース ひじき煮 白菜とオクラのごま和え ささみフライ	エビカツと白身魚フライのタルタル添 春雨の中華炒め 五目真丈の炊き合わせ 春菊と人参のナッツサラダ 豚肉とごぼうの甘辛炒め	チキンソテーガーリックソース イカときこの中華炒め ジャーマンポテト ほうれん草の辛子和え かにあんかけ餃子	ホッケの照り焼き さつま揚げと大根の煮物 挽肉とお豆のカレー きゅうりとカニかまのサラダ 厚揚げの甘辛ごま照り		
9月4回	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
	黒豚メンチ 鶏ひじき煮 竹の子のザーサイ炒め ほうれん草とえのきの和え物 牛肉の甘辛煮	秋分の日	アジの南蛮漬 キャベツと豚肉の中華炒め 小松菜のじゃこ炒め 野菜のピクルス さつま芋のレモン煮	青梗肉絲風 かぼちゃとお豆腐揚げの貝柱あん 鶏と長ねぎのピリ辛炒め お豆とツナのサラダ かにクリームコロッケ	白身魚とじゃが芋のガリパタ焼き 野菜たっぷりチゲ きゅうりとくらげの中華和え シューマイ 鶏肉とほうれん草の塩炒め		
10月1回	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
	豚カツの玉子あん ほうれん草のたっぷり野菜炒め 高野豆腐の炊き合わせ もやしとピーマンのナムル 鶏の山椒照焼き	サバの塩麹焼き 白菜の和風炒め ポテトのバター炒め オクラのなめ茸和え スパイシーケイジャン唐揚げ	豚肉と豆腐の味噌チゲ風 温野菜サラダチーズソース インゲンとベーコンのソテー キャベツとアーモンドのサラダ 昆布煮	鮭のきのことあんかけ 焼き栗コロッケ オクラとイカのおかか和え 里芋とナスの田楽 豚肉とねぎの玉子炒め	チーズダッカルビ にら饅頭のかにあんかけ 小松菜とベーコンのソテー キャベツの白ドレ和え 塩麻婆豆腐		

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 9/1	火 9/2	水 9/3	木 9/4	金 9/5	土 9/6	日 9/7
9月1回	さけの幽庵焼き がんもの煮物 チンゲン菜のじゃこそぼろ さつま芋のレーズン煮 焼売	塩麴唐揚げ 大根とツナのさっと煮 きのこワカメの生巻和え 青菜のソテー 漬物	アジの和風エスカベッシュ 肉かぼちゃ なすのカボナータ風 オムレツ コーンのサウザンサラダ	厚揚げの豚キムチ炒め 冬瓜のえびあんかけ インゲンとベーコンのソテー ブロッコリーのごま和え たらと明太のおつまみ天	白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 野菜炒め パンブキンサラダ 佃煮		
9月2回	9/8 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め 厚揚げとふきの煮物 野菜コロッケ 小松菜のじゃこそぼろ 漬物	9/9 おろしゆず醤油ソースの豆腐ハンバーグ 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮びたし 大根とぜんまいの炒め物 きゅうりの塩昆布和え	9/10 タンドリーチキン&照り焼きチキン 麻婆春雨 白菜のゆず漬 ほうれん草とわかめの梅和え こんにゃくの土佐炒め	9/11 メバルの西京焼き 青梗肉絲風 マカロニサラダ クリーミーコロッケ セロリの柚子胡椒金平	9/12 豚肉の生巻焼き 里芋とつみれの煮物 煮なます なすの甘辛炒め オクラのおかか和え	9/13	9/14
9月3回	9/15 敬老の日	9/16 エビチリ&焼売 なすと鶏肉の甘辛煮 ベーコンとキャベツのソテー 大根のべっこう煮 人參とピーマンの土佐炒め	9/17 三元豚のすき煮 ポトフ いんげんと具柱の塩だれ炒め キャベツとピーマンのソテー 煮豆	9/18 鰯の香味焼き 大根と肉団子の中華煮 ごぼうのカラフルサラダ なすの揚げ浸し ワカメのさっぱり和え	9/19 チキン南蛮 パンネトマトソース 小松菜と油揚げの炒め物 4種野菜の梅ナムル 大学かぼちゃ	9/20	9/21
9月4回	9/22 ホキの竜田揚げ&コンクリムコロッケ ポークケチャップソテー がんもと人參の煮物 南瓜のバター醤油味 漬物	9/23 秋分の日	9/24 デミソースハンバーグ ベーコンと小松菜の玉子炒め 明太ポテトサラダ 人參の金平 ほうれん草のお浸し	9/25 ホッケの照焼き&ささみフライ 豚肉れんこん 大根サラダ オムレツ お豆の醤油煮	9/26 厚揚げ肉豆腐 かぶと肉団子の味噌煮 ごぼうのきんぴら さつま芋の梅尾煮 きゅうりの柚子胡椒和え	9/27	9/28
10月1回	9/29 サバ味噌 焼売 にんにくの芽のソテー 里芋の煮ころがし きゅうりと煮し鶏のごまだれサラダ	9/30 豚肉の韓国風炒め えびかつ 大根のナムル 厚焼玉子 人參とコーンの焙煎ナッツドレ和え	10/1 黄金カレイのゆばあんかけ さつま芋のそぼろ煮 紫キャベツのサラダ 高野豆腐のあっさり煮 チンゲン菜のごま和え	10/2 鶏と野菜の黒酢炒め 五目きんぴら 大根とオクラの梅和え キャベツのしそ風味漬 ちくわとこんにゃくの甘辛煮	10/3 赤魚（メヌケ）の煮付け 炊き合わせ お豆のごまサラダ かぼちゃコロッケ 漬物	10/4	10/5

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 9/1	火 9/2	水 9/3	木 9/4	金 9/5	土 9/6	日 9/7
9月1回	9/1 タンドリーチキン ジャーマンポテト ズッキーニのトマト煮 野菜のさっぱりサラダ 佃煮 ターメリックライス（産直金芽米使用）	9/2 ホッケの照り焼き 煮物 白菜とイカの旨煮 大根の梅ナムル ほうれん草のお浸し 白飯（産直金芽米使用）	9/3 豚肉と玉ねぎの生巻炒め 干草玉子焼き 白菜と油揚げの煮びたし さつま芋のチーズサラダ オクラの浅漬 白飯（産直金芽米使用）	9/4 赤魚の煮付け 小松菜と高野豆腐の煮浸し かにクリームコロッケ キャベツとパプリカのサラダ きゅうりのザーサイ和え 白飯（産直金芽米使用）	9/5 豚肉のごま味噌鍋風 コーンコロッケ 大根とこんにゃくの煮物 オクラとかにかまの和え物 煮豆 白飯（産直金芽米使用）		
9月2回	9/8 アジの南蛮漬 鶏肉と白菜のザーサイ炒め オムレツのデミカレーソース 青菜と干しえびの煮浸し コーンのサウザンサラダ 白飯（産直金芽米使用）	9/9 チーズハンバーグブラウンソース いんげんとツナのソテー キャベツの白ドレサラダ スクランブルエッグ セロリのしそ和え ガリパタチキンピラフ（産直金芽米使用）	9/10 白身魚のサルサソース 豚肉となすの味噌炒め 野菜コロッケ 春雨サラダ ほうれん草のピーナッツ和え 白飯（産直金芽米使用）	9/11 鶏の香味焼き青紫蘇風味 チンゲン菜と木耳のソテー ポトフ 大根と人參の野沢菜和え オクラのおかか和え 白飯（産直金芽米使用）	9/12 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 さつま芋のレーズン煮 紫キャベツのマリネ 白飯（産直金芽米使用）	9/13	9/14
9月3回	9/15 敬老の日	9/16 豚にレカツのレモンタルタルソース 春雨の中華炒め がんもの炊き合わせ ひじきの彩りサラダ 大根のしそ和え 赤飯（産直金芽米使用）	9/17 赤魚の味噌焼き 昆布煮 大豆とベーコンのトマト煮 キャベツとにんじんのサラダ ほうれん草のお浸し 白飯（産直金芽米使用）	9/18 牛肉のスタミナ炒め 炊き合わせ チンゲン菜とツナのナムル じゃが芋のバター醤油 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	9/19 サバの塩麹漬焼き 豚肉と竹の子のオイスター炒め 大根と人參のさっぱり和え さつま芋と竹輪の煮物 人參とコーンの梅ドレッシング和え 白飯（産直金芽米使用）	9/20	9/21
9月4回	9/22 豚肉と野菜の甘辛炒め なすのみそ炒め 厚焼玉子 ほうれん草の辛子和え 油揚げと枝豆の高菜炒め 白飯（産直金芽米使用）	9/23 秋分の日	9/24 天ぷら盛り合わせ 豚肉と菊の炒め物 炊き合わせ コールスローサラダ 青菜のごま和え 栗ごはん（産直金芽米使用）	9/25 鶏肉のチリソース 青菜のにんにく炒め もやしの中華サラダ かぼちゃのそぼろあん ピリ辛こんにゃく 白飯（産直金芽米使用）	9/26 白身魚のガリパタ風味焼き ビーフン炒め 絹ごし揚げと人參の煮物 小松菜の塩だれ和え 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	9/27	9/28
10月1回	9/29 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 人參とピーマンのおかか炒め かに風味焼売 小松菜と竹輪のお浸し 人參とコーンのごまドレ和え 白飯（産直金芽米使用）	9/30 海老カツ オムレツ甘酢あん 里芋とナスの田楽 玉ねぎとワカメの中華和え オクラのおかか和え 白飯（産直金芽米使用）	10/1 鶏肉の香辛パン粉焼き ほうれん草のバター醤油 大根のかにかまあんかけ キャベツとツナのさっぱりサラダ ワカメの中華くらげ和え 松茸ごはん（産直金芽米使用）	10/2 白身魚（助産タラ）のトマトソース チンゲン菜とキャベツの炒め物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 ひじきのサウザンサラダ 大根のおかか醤油和え 白飯（産直金芽米使用）	10/3 牛肉のしぐれ煮 焼き栗コロッケ キャロットサラダ 青菜のにんにく炒め ピリ辛こんにゃく 白飯（産直金芽米使用）	10/4	10/5

コールセンターにおかけの際は、最初に「夕食宅配の件で・・・」と伝えてください。

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

