

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
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
1月1回	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(月)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！						
1月2回	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
	牛バラ肉のプルコギ風 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	鶏肉の唐揚げ ぶりぶり海老のチリソース 黒酢入り春雨サラダ 杏仁豆腐みかん入り	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	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	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 いろいろ白和え		
1月3回	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19
	成人の日	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 キャベツとにんじんのサラダ あんず	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	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	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		
1月4回	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
	チキンのトマトチーズかけ 北海道コーンたっぷりフライ ブロッコリーのガーリック炒め レッドキャベツのラペ	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	白湯餃子鍋風 厚揚げとブロッコリーの肉あんかけ いんげんの胡麻和え 大豆としらすのピリ辛煮	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	赤魚の煮付け 鶏の西京漬け焼き かぼちゃと人参の炊き合わせ 黒豆		
1月5回	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
	さばのタンドライ焼き 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	タイ風鶏照焼き(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	ロコモコ風ハンバーグ キャベツとソーセージのガーリックソテー キャロットラペ6.25 ふんわりブチケーキ(はちみつ味)	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 ミニ春巻 きゅうりとわかめの中華サラダ	鶏のレモンペッパー焼き 温野菜のチーズソース オクラとパプリカのさっぱり和え パンプキンサラダ		

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
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
1月1回	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(月)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！						
1月2回	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
	鮭の香草焼き 白菜の和風炒め かぼちゃとウィンナーのチーズソース 青菜のピーナッツ和え 梅と青しそのチキンカツ	鶏の唐揚げ じゃが芋と蓮根の味噌トマト煮 厚焼玉子 オクラのなめ茸和え 炊き合わせ	赤魚の和風ゆずおろし キャベツのガリバタ炒め 野菜のコンソメ煮 もやしのザーサイ和え 鶏のねぎ塩焼き	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 塩麻婆豆腐	揚げカレイの甘辛だれ 豚肉と野菜の中華カレー炒め 小松菜ともやしの塩だれサラダ 人参シリシリ にら饅頭		
1月3回	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19
	成人の日	黒豚メンチ 関東炊き 青菜のソテー 豆サラダ 牛肉の甘辛煮	ホッケの塩麹焼き 肉団子の酢豚風 さつま芋の刻み昆布煮 小松菜のピーナッツ和え 鶏の唐揚げ山椒風味	豚肉のブラウンソース煮 もやしとチンゲン菜の中華風炒め 彩り野菜のおろしソース 白菜と小えびのお浸し クリーミーコーンコロッケ	スケソータラの野菜蒸し 肉じゃが キャベツとベーコンのソテー お豆の胡麻サラダ 餃子		
1月4回	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
	豚肉ときこのさっぱり炒め さつま揚げと大根の煮物 パンネビスクソース きゅうりとわかめの中華サラダ 野菜コロッケ	メバルの変わり揚げ イカと鶏肉の中華炒め ふきと人参の炒り煮 紫キャベツのゆずサラダ 豚角煮	鶏肉のソテー トマトソース 白菜とイカのオイスター炒め さつま芋と五目真丈の煮物 チンゲン菜とかにかまのごま和え グラタン	2種のフライのタルタル添え 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	デミソースハンバーグ キャベツと帆立のピリ辛炒め がんもと南瓜の煮物 大根のフレンチサラダ 豚と白菜の塩炒め		
1月5回	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
	サバの塩焼き 白菜の和風炒め 肉野菜炒め オクラのなめ茸和え 鶏唐の黒酢ソース	鶏肉のきじ焼き 豚ヒレカツのごま味噌ソース 青菜とベーコンのソテー 春雨サラダ じゃが芋とひじきの煮物	海鮮中華旨煮 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め がんもとかぶの煮物 さつま芋のチーズサラダ 牛肉のすき煮	肉豆腐 ちくさ玉子焼き キャベツのザーサイ炒め ワカメのポン酢和え 本格麻婆茄子	アジの南蛮漬け もやしとピーマンのチャンプルー 豚肉じゃが きゅうりとセロリのマヨサラダ 鶏肉のサルサソース		

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
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
1月1回	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（月）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！						
1月2回	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
	デミソースハンバーグ オムレツ さっぱりみかんサラダ ごぼうサラダ コーンバター醤油	さげのちゃんちゃん焼き 厚揚げの塩そばあんかけ さつまいものゆず煮 白菜とセロリのサラダ 煮豆	ホイコーロー 白身魚フライ 刻み昆布煮 大根サラダ 焼売	鱈の野菜あんかけ がんもとさつまいもの煮物 甘辛肉団子 きざみレモンのコールスロー ワカメとかにかまのさっぱり和え	鶏肉ときのこのクリーム煮 ブロッコリーのスパゲティ 大根の小エビ煮 パンプキンサラダ なすのナムル		
1月3回	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19
	成人の日						
		天ぷら盛り合わせ 干草焼きのかに風味あんかけ ぶきのそぼろ煮 にんにくの芽とベーコンのソテー ほうれん草のごま和え	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め 五目しんじょとかぶの煮物 かにクリームコロッケ キャベツのピーナッツ和え 人参のチーズ風味サラダ	鱈の塩麹焼き 大根の味噌そぼろあん 春雨の中華炒め 高野豆腐のあっさり煮 青菜の辛子和え	豚肉のピビンパ風 煮物 お豆のトマト煮 大根サラダ 白身魚のつみれ煮		
1月4回	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
	白身魚の香草カレーパン粉焼き 麻婆野菜 白菜のおかか和え 揚げ出し豆腐 欧風マッシュポテト	豚角煮 かぶと鶏そぼろのとろみ煮 大学芋 なすの揚げびたし 煮豆	八宝菜 肉団子のカレー煮込み チンゲン菜のピーナッツ和え ポテトサラダ 白滝の甘辛煮	鶏の唐揚げ ナポリタン さつまいものコンソメ煮 ほうれん草のごま風味炒め わかめのナムル	赤魚の西京焼き れんこんの挟み揚げ もやしのシャキシャキサラダ 厚焼玉子 切干大根のごま油炒め		
1月5回	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
	牛サイコロのソテー ペンネトマトソース ブロッコリーとベーコンの粉チーズ和え もやしとほうれん草のザーサイ和え 揚げ焼売	白身魚（助惣鱈）のチリソース ソーセージとキャベツのコンソメ炒め オニオンサラダ オムレツ 青菜のにんにくソテー	豚ロース肉のみそ焼き ジャーマンポテト チンゲン菜とえのきのおひたし インゲンと竹輪のソテー 切干大根のはりはり漬け	ホッケの照り焼き かき揚げ ほうれん草のソテー なすのピリ辛だれ オクラのごまドレ和え	鶏肉のうま梅ソース かぼちゃの炊き合わせ 揚げ餃子 キャベツのごまマヨサラダ 漬物		

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
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
1月1回	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（月）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！						
1月2回	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
	プリの照り焼き チンジャオロース えびしんじょとれんこんのゆばあんかけ 紅白なます 佃煮 赤飯（産直金芽米使用）	韓国風ヤンニョムチキン もやしとニラのチャンプルー 煮物 オクラとかにかまの梅和え チンゲン菜のごま和え カレーピラフ（産直金芽米使用）	サバの味噌煮 煮物 白菜の旨煮 大根の梅ナムル こんにゃくのピリ辛煮 白飯（産直金芽米使用）	牛肉のブルコギ風 なすとじゃが芋のピリ辛あん がんもの炊き合わせ 青菜のピーナッツ和え コーンバター 白飯（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）のタルタルチーズ焼き かぼちゃとやわらかつみれの煮物 キャベツのさっぱり柑橘サラダ かに風味焼売 大根のおかか醤油和え 白飯（産直金芽米使用）		
1月3回	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19
	成人の日						
		豚肉の子ゲ鍋風 野菜コロッケ 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）	銀鮭の西京焼き 豚肉とキャベツのにんにく醤油 磯辺仕立ての一口ささみフライ 大根とワカメのねぎごま和え 青菜の辛子和え 菜めし	鶏のハニーマスタード焼き 洋風さんびら さつまいもと切り昆布煮 キャベツときゅうりの柚子和え 煮豆 白飯（産直金芽米使用）	メバルの粕漬け焼き ピーフン炒め 焼売 菜の花のごま和え さつまいもサラダ 白飯（産直金芽米使用）		
1月4回	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
	タンドリーチキン ジャーマンポテト お豆のトマト煮 キャベツと大根葉の浅漬け 青菜のバター醤油 ターメリックライス（産直金芽米使用）	豆腐ハンバーグ野菜おろし 絹ごし揚げと人参の煮物 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め ポテトサラダ粒マスタード入り 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	三元豚となすの味噌炒め ひじきの健康煮 青菜のおかか和え かぼちゃのレーズン煮 オクラの和え物 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 五目しんじょと大根の煮物 セロリのサラダ ワカメのさっと煮 白飯（産直金芽米使用）	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 さつまいもの柚子はちみつ煮 紫キャベツのマリネ 白飯（産直金芽米使用）		
1月5回	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
	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）	三元豚のねぎ塩炒め 干草玉子焼き甘酢あん 竹輪とかぼちゃの煮物 春菊の白和え（冬） 佃煮 あごだし五目ごはん（産直金芽米使用）	サワラのごま照り焼き 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）	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）	まぐろカツ&オムレツ とろけるカレー 青菜と干しえびの煮浸し さつまいものレーズン煮 大根のしそ和え 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**

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