

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「夕食宅配なので・・・」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 9/29	火 9/30	水 10/1	木 10/2	金 10/3	土 10/4	日 10/5
10月1回	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	コナ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		
10月2回	いわしフライのタルタル添え 筑前煮 いんげんの胡麻和え つきこんと山菜のきんぴら	香味ダシの油淋鶏 もちっと水餃子のかにかまあん さつま芋のレモン煮 湯葉と昆布の彩り炒め	シイラのチリソース かぼちゃコロッケ 大根と人参のゆず風味和え ひじき煮	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	豚肉の青葱肉絲風 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め かに風味焼売 きゅうりとわかめの中華サラダ	10/11	10/12
10月3回	10/13 スポーツの日(祝日)	10/14 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	10/15 豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉と竹の子のかりぱた炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 明太子ポテトサラダ	10/16 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 かぼちゃサラダ	10/17 タンドリーチキン オムレツとほうれん草ソテー いんげんのピーナツ和え レッドキャベツのラバ	10/18	10/19
10月4回	10/20 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	10/21 赤魚の甘酢京焼き ごちそうメンチカツ 厚焼玉子と小松菜の煮浸し 湯葉と昆布の彩り炒め	10/22 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	10/23 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	10/24 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 干煎なすの甘辛揚げ煮	10/25	10/26
10月5回	10/27 牛肉のブルコギ風 とんかつ チンゲン菜とぜんまいのナムル 肉団子の黒酢あん	10/28 きのこ香るオムレツチ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	10/29 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	10/30 チキンのチーズスタッカルピ風 ひき肉と小松菜の春雨炒め もやしとわかめの青じそサラダ ひじき煮	10/31 鶏肉の唐揚げ イカとなすのチリソース 黒酢入り春雨サラダ 杏仁豆腐みかん入り	11/1	11/2

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 9/29	火 9/30	水 10/1	木 10/2	金 10/3	土 10/4	日 10/5
10月1回	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 鶏の山椒照り焼き	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 スパイシーエイジャン唐揚げ	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 にら饅頭のかにかまかけ 小松菜とベーコンのソテー キャベツの白ドレ和え 塩菜豆腐		
10月2回	10/6 天ぷら盛り合わせ オムレツのチリソース アスパラと鶏肉のソテー 白菜の甘酢漬け さつま芋と豚肉のピリ辛炒め	10/7 豚肉のデミグラスソース 大根とお豆腐揚げのかにかまあんかけ チンゲン菜とソーセージのソテー 大根とオクラの塩昆布和え 梅と青しそのチキンカツ	10/8 赤魚の煮付け 白菜と豚肉の旨塩炒め ふきと五目しんじょの煮物 きゅうりと大根の浅漬け なすと鶏たのみぞれあん	10/9 鶏の唐揚げ 豆腐と野菜の帆立風味あん もやし炒め パンキンサラダ エリンギのオイスターソース炒め	10/10 白身魚(ホキ)のクリームソース カレーポトフ 豆ひじき きゅうりと蒸し鶏のサラダ 豚とキャベツのザーサイ炒め	10/11	10/12
10月3回	10/13 スポーツの日(祝日)	10/14 チキンのクリーム煮 炊き合わせ 小松菜とじゃこのさっと煮 セロリとパプリカのマリネ にら饅頭	10/15 海鮮中華旨煮 焼き栗コロッケ つきこんと山菜のきんぴら ほうれん草の白和え 豚肉のブルコギ風	10/16 豚とじゃが芋のオイスター炒め 霧島黒豚ロールキャベツのトマト煮 ブロッコリーと海老の塩炒め オニオンサラダ 大根とさつま揚げの煮物	10/17 いわしの梅煮 イカと鶏肉の中華炒め 切干大根と油揚げのうす味煮 紫キャベツのゆずサラダ 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	10/18	10/19
10月4回	10/20 揚げ鶏のぼん酢和え 関東炊き ジャーマンポテト 白菜ときゅうりのゆずサラダ 干しえびと小松菜の煮浸し	10/21 サバ味噌ごぼう添え もやしとピーマンのチャンプル 炊き合わせ セロリのおかか和え 鶏のレモンペッパー焼き	10/22 豆腐ハンバーグきのこあん 南瓜グラタン風 ふきと人参の炒り煮 ひじきのサラダ 豚肉のねぎ塩炒め	10/23 ホッケのごま照り焼き 豚肉と白菜の白湯鍋風 ペンネトマトソース 春雨サラダ バター香る醤油フライださつま芋	10/24 ポークジンジャー 赤魚の和風ゆずおろし 白菜とオクラのおかか和え 大豆とベーコンの炒め物 揚げ餃子	10/25	10/26
10月5回	10/27 いわしフライのタルタル添え 肉団子とかぼのクリーム煮 野菜炒め オクラの和風ゆず和え 鶏肉の照り焼き	10/28 鶏肉のごま味噌焼き キャベツとさつま揚げの和風炒め 煮物 パンキンサラダ なすの豚味噌炒め	10/29 白身魚の香りパン粉焼きトマトソース ごぼうおから きのこことベーコンの和風ソテー じゃが芋と蒸し鶏の香味和え 豚肉と菜の花の玉子炒め	10/30 黒豚メンチ 豚肉のチャップチェ風 アスパラとコーンのバター炒め 白菜の七味醤油和え さつま芋と刻み昆布の煮物	10/31 プリの幽庵焼き 韓国風ヤンニョムチキン 五目巾着の含め煮 大根とじゃこの梅和え 白菜中華旨煮	11/1	11/2

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
	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
10月1回	サバ味噌焼売 にんにくの芽のソテー 里芋の煮ころがし きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ	豚肉の韓国風炒め えびかつ 大根のナムル 厚焼玉子 人参とコーンの焙煎ナッツドレ和え	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	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	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月2回	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
	ビーフシチュー キャベツのシンプルパスタ なすのカボナータ風 ブロッコリーのごま和え ミートボール	いわしフライタルタルソース 麻婆豆腐 豚肉とれんこんの炒め煮 厚焼玉子 漬物	豚ロースとキャベツのオイスター炒め 高野豆腐とひじきの炒り煮 春雨と油揚げの煮びたし 玉ねぎとツナの豆サラダ ピリ辛こんにゃく	白身魚（助宗鱈）のみぞれ煮 肉じゃが ほうれん草の辛子和え 焼売 紫キャベツのマリネ	鶏の塩麹唐揚げ ビーフン炒め にんにくの芽のソテー なすの甘辛炒め ベーコンと玉ねぎのソテー		
10月3回	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
	スポーツの日（祝日）	八宝菜 鶏肉と小松菜のソテー 野菜コロッケ インゲンとベーコンのソテー セロリの金平	ガリパタチキン 青じそとエリンギのパスタ 白菜のあっさりうま煮 三色ナムル 漬物（野沢菜漬）	アジの和風野菜あんかけ 焼売&餃子 小松菜と人参の和え物 大根ときゅうりの梅和え 煮豆（黒豆）	豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐とつみれの煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 大根のサラダ 紫キャベツの柑橘風味		
10月4回	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
	さけの幽庵焼き 焼き栗コロッケ 鶏チリ オクラとかにかまの塩昆布和え 漬物（京華だいこん）	ホワイトソースハンバーグ マカロニサラダ キャベツとピーマンの旨塩炒め オムレツ 豆ひじき	赤魚の唐揚げ甘酢だれ チキンとポテトのハーブ炒め 肉団子の甘辛煮 切干大根の彩りサラダ 人参のシリシリ	鶏のきじ焼き 味噌田楽 南瓜のいとこ煮 ベーコンと玉ねぎのマリネ 大根ときゅうりの漬漬	サバの塩麹焼き なすの肉みそがけ 金平ごぼろ さつま芋のレーズン煮 パブリカのイタリアンソテー		
10月5回	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2
	厚揚げ肉豆腐 炊き合わせ コーンとほうれん草のソテー 彩り野菜のマリネ 大学芋	白身魚（ホキ）のオニオンソース キャベツと鶏団子のスープ煮 花がんとれんこんの煮物 白和え オクラのなめ草和え	チキンの和風トマトソース 椎茸とさつま芋の煮物 青菜と人参の沢庵ナムル 春雨の中華炒め 切干大根の塩麹和え	サワラのきのこクリームソース かぼちゃの炊き合わせ 小松菜と人参の和風マヨサラダ 厚焼玉子 おつまみきゅうり	豆腐ハンバーグ&ヒレカツ 中華煎茶 チンゲン菜のじゃこそぼろ 五目しんじょ煮 えのきとわかめの酢の物		

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
	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
10月1回	豚肉と玉ねぎのカレー炒め 人参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 人参とコーンのごまだれ和え 白飯（産直金芽米使用）	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）	鶏肉の香草パン粉焼き 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）	白身魚（助宗タラ）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）	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月2回	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
	ホッケと里芋の胡麻みそだれ 白目としんじょと大根の煮物 キャベツとパブリカのサラダ 佃煮 あごだし五目ごはん（産直金芽米使用）	三元豚のねぎ塩炒め 干芋玉子焼き甘酢あん 竹輪とかぼちゃの煮物 青菜のおかか和え ごま昆布 白飯（産直金芽米使用）	いわしの梅煮 鶏肉ともやしの焼き肉炒め 厚揚げのオクラあんかけ 白菜ときゅうりのゆず風味 さつま芋サラダ 白飯（産直金芽米使用）	ピリ辛麻婆豆腐 イカとキャベツの塩だれ炒め 大根とツナの梅ごまナムル 欧風マッシュポテト つきこんの味噌煮 白飯（産直金芽米使用）	サバの味噌煮 うの花 肉団子と春雨の中華煮 玉ねぎと蒸し鶏のゆずしょうゆ和え 切干大根の塩麹和え 白飯（産直金芽米使用）		
10月3回	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
	スポーツの日（祝日）	ハンバーグきのおおろし 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）	シイラのバターボン酢 チンゲン菜と油揚げの煮びたし 肉焼売 キャベツとオクラの塩昆布和え コーンサラダ さつま芋ごはん（産直金芽米使用）	鶏の塩麹唐揚げ 洋風きんぴら さつま芋と切り昆布煮 白菜のねぎごま和え 青菜のバター醤油 白飯（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）のジャンピニオンソース 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 佃煮 白飯（産直金芽米使用）		
10月4回	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
	豚ロース肉のすき煮風 野菜コロッケ 炊き合わせ 長芋とオクラの和えもの セロリの梅しそ和え 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	赤魚（メヌケ）の中華オイスターあん 豚肉となすの味噌炒め つみれとさつま芋の煮物 キャベツとかにかまのごまだれサラダ 漬物 白飯（産直金芽米使用）	牛肉と野菜の焼き肉風 大根とツナのナムル 煮物 こんにゃくのおかか煮 オクラのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）	アジのねぎ味噌焼き ビーフン炒め 絹ごし揚げと人参の煮物 小松菜の塩だれ和え 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	バターチキンカレー風 キャベツとベーコンの炒め物 大根とツナの柑橘風味 へるしー大学かぼちゃ おつまみきゅうり ターメリックライス（産直金芽米使用）		
10月5回	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2
	ブリの照り焼き 肉にあんかけ餃子 かにかまとかぼちゃの煮物 小松菜と竹輪のごまマヨ和え きゅうりの中華くらげ和え 栗ごはん（産直金芽米使用）	鶏竜田のみぞれ煮 ごろっと野菜のアヒージョ チリピーズ れんこんの梅ナムル わかめのゆず和え 白飯（産直金芽米使用）	サバのカレーパン粉焼き 白菜と干しえびの煮浸し 厚焼玉子 五目豆 青菜のピーナツ和え 白飯（産直金芽米使用）	豚カツの玉子あん 白菜とベーコンのソテー 大根と人参の梅ドレ和え 大豆としらすのピリ辛煮 わかめのお浸し 白飯（産直金芽米使用）	パンピンググラタン風 青葱肉絲 かに風味焼売 キャベツと人参のみかんサラダ 大根のおかか醤油和え 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

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

受付時間
月曜日～金曜日（土日休み）
9時～18時30分

