

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 11/3	火 11/4	水 11/5	木 11/6	金 11/7	土 11/8	日 11/9
11月1回	分化の日	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	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	サバの塩麹漬焼き 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	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 レッドキャベツのラペ		
11月2回	11/10 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 ふんわりブチケーキ（はちみつ味）	11/11 チリトマトハンバーグ 鶏とブロッコリーの卵炒め キャロットラペ カットパイナップル	11/12 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	11/13 豚肉のピビンパ風 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	11/14 オムレツのきのこクリームソース ガーリックオニオンソースのチキンソテー ジャーマンポテト あんず	11/15	11/16
11月3回	11/17 ケバブ風チキン もちっと水餃子 さつま芋のバター醤油煮 湯菜と昆布の彩り和え	11/18 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	11/19 豚しゃぶ肉と豆腐のピリ辛チゲ鍋風 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	11/20 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	11/21 キーマカレー とんかつ キャベツとツナのサラダ あらびきポテトサラダ	11/22	11/23
11月4回	11/24 振替休日 （勤労感謝の日）	11/25 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 やわらか昆布煮	11/26 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	11/27 イタリアンチーズハンバーグ 鶏となす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	11/28 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 白花生	11/29	11/30

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 11/3	火 11/4	水 11/5	木 11/6	金 11/7	土 11/8	日 11/9
11月1回	分化の日	鶏の照り焼き&香草パン粉焼き にら鱈頭 ゆず大根 彩り大豆煮 南瓜とがんもの煮物	天ぷら盛り合わせ もやしと豚肉のオイスター炒め 小松菜の玉子炒め 人参とレーズンの柑橘マリネ 鶏肉のハーブ焼き	ハンバーグきのこクリームソース 豚肉のチャブチェ風 アスパラとコーンのバター炒め 白菜の七味醤油和え 昆布煮	サバの塩焼き さつま芋とがんもの炊き合わせ お豆のトマト煮 オクラのさっぱり和え 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め		
11月2回	11/10 鶏のごま味噌焼き キャベツとさつま揚げの和風炒め 煮物 パンブキンサラダ いか天ぷらの油淋鶏ソース	11/11 海老チリ かぼちゃとウィンナーのソテー煮 炊き合わせ 白菜のおかか和え キャベツと玉子の坦々風炒め	11/12 青梗肉絲風 肉団子と野菜のスープ煮 つきこんと山菜のきんぴら ほうれん草のマヨ和え かぼちゃコロッケ	11/13 タラの野菜南蛮酢だれ 五目しんじょの炊き合わせ チリコンカン 小松菜と小エビの和風マヨサラダ 豚肉のキムチ炒め	11/14 豚肉のさっぱり焼き 焼き栗コロッケ 大根とオクラの梅ドレ和え 里芋とナスの田楽 キャベツのペペロンチーノ風炒め	11/15	11/16
11月3回	11/17 サケの粕漬焼き 豚に玉の旨辛キムチ炒め 紫キャベツのマリネ 花がんと小松菜の煮物 変わり鶏の唐揚げ	11/18 豚肉となすの生薑炒め 南瓜グラタン風 大根とぜんまいの塩ナムル 青菜と小えびのさっと煮 さつま芋と刻み昆布の煮物	11/19 海鮮中華旨煮 野菜炒め がんもと里芋の煮物 さつま芋のチーズサラダ 牛肉と菜の花の玉子炒め	11/20 鶏肉のハーブスパイス焼き れんこんとさつま揚げの甘辛炒め ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ オムレツオーロラソース	11/21 白身魚のねぎ塩焼き 関東炊き 肉野菜炒め オクラの和風ゆず和え 鶏の照り焼き	11/22	11/23
11月4回	11/24 振替休日 （勤労感謝の日）	11/25 鶏肉のトマトバターカレー煮込み もやしとチンゲン菜の中華風玉子炒め 彩り野菜のおろしソース ワカメのポン酢和え 豚肉と玉ねぎの味噌炒め	11/26 プリのバター照り焼き キャベツの和風炒め ほうれん草の白和え かぼちゃのいとこ煮 かにクリームコロッケ	11/27 白菜と厚揚げの和風そぼろ煮 赤魚のゆずおろし じゃが芋のほたて風味あん きゅうりとセロリのマヨサラダ キャベツのザーサイ炒め	11/28 サワラの香味焼き青じそ風味 にらレバ（国産豚使用） ツナと野菜のサラダ 煮物 鶏のきじ焼き	11/29	11/30

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
	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
11月1回	分化の日	黄金カレイの中華あんかけ なすと豚肉の豆板醤炒め 蓮根とこんにゃくの金平 かに風味焼売 きゅうりと蒸し鶏のナッツサラダ	ポークカレー ペンネミートソース 大根とツナのサラダ 野菜クロック 漬物	メバルの西京焼き 干草焼きのほたて風味あん 豚肉と白菜のソテー 里芋のそぼろあん 煮豆	油淋鶏 ビーフン炒め 春巻の白和え 竹の子の土佐炒め きゅうりとわかめのサラダ		
11月2回	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
	八宝菜 炊き合わせ 小松菜と人参のごまマヨ和え しめじとピーマンの炒めナムル セロリの金平	牛肉とれんこんのブルコギ風 オムレツ オニオンサラダ うの花 ワカメとかにかまのさっぱり和え	タラチリ風 炒り鶏風 ポテトサラダ なすのおろしあん 大学かぼちゃ	韓国風チキンのナッツあえ ホタテと野菜の旨塩炒め キャベツとかにかまのサラダ がんも煮 茄子の青じそ醤油	麻婆豆腐&白身フライ ポークオニオン マヨポテトのチーズのせ 青菜の煮びたし 漬物		
11月3回	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
	牛サイコロソテーオニオンソース ごぼうとさつま揚げの煮物 ほうれん草と人参のごま和え さつま芋のレーズン煮 白菜の梅和え	白身魚（シルバー）のチリソース 大根と肉団子の中華煮 コールスローサラダ 鶏とブロッコリーのあっさり煮 枝豆と大根葉の炒め物	豚肉の生巻焼き 五目しんじょと椎茸の煮物 さつま芋のマヨサラダ 小松菜の煮びたし 漬物	さばのタンドリー焼き だけのこの肉みそ炒め 菜の花の辛子和え 野菜クロック オクラのおかか和え	チーズハンバーグ イカ大根 パンプキンサラダ ほうれん草のじゃこそぼろ こんにゃくの甘辛煮		
11月4回	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
	振替休日 （勤労感謝の日）	サワラの香辛焼き 豚じゃがピーマンのオイスターソース炒め なすとかにかまのさっぱり和え ささみフライ かぼちゃの柚子はちみつ煮	鶏肉となすのおろしぼん酢だれ 炊き合わせ 白菜のあっさりうま煮 三色ナムル お豆のピリ辛煮	ホキの和風野菜あんかけ 鶏肉と小松菜のソテー 厚焼玉子 大根ときゅうりの梅和え 焼売	豚肉ともやしのチンジャオ風 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 青菜とイカの甜麺醤炒め 大根と人参のサラダ きゅうりのザーサイ和え		

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
	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
11月1回	分化の日	鶏肉のデミソース 煮物 チンゲン菜と木耳のソテー もやしの梅ドレ和え パプリカのイタリアンソテー 白米（産直金芽米使用）	海鮮中華煮 五目しんじょの炊き合わせ 厚焼玉子 大根ときゅうりの柑橘サラダ 黒豆 鶏だしの炊き込みご飯（産直金芽米使用）	メンチカツ ポテトサラダ粒マスタード入り 炊き合わせ にらの玉子炒め たくあん 白米（産直金芽米使用）	黄金ガレイの油淋鶏ソース 野菜炒め ミニ照焼き豆腐ハンバーグ 大豆と玉ねぎのサウザンサラダ オクラのなめ茸和え 白米（産直金芽米使用）		
11月2回	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
	牛肉ときこのガリバタ炒め 花がんと大根の煮物 イカと白菜の炒め物 長芋とオクラの和えもの セロリの金平 カレーピラフ（産直金芽米使用）	赤魚（メヌケ）の味噌焼き 昆布煮 小松菜のピーナッツ和え 大学いも きゅうりのザーサイ和え 白米（産直金芽米使用）	ハンバーグトマトソース いんげんとツナのソテー がんもとかぼちゃの煮物 キャベツの中華ドレッシング和え 人参サラダ 白米（産直金芽米使用）	白身魚のマヨポテト〜チーズのせ〜 白菜の中華風玉子炒め 厚揚げのピリ辛汁〜だれ もやしとほうれん草の韓国風和え 切干大根の塩麹和え 白米（産直金芽米使用）	鶏のレモンペッパー焼き 焼き栗クロック きゅうりと大根の梅和え お豆としらすのピリ辛煮 佃煮 白米（産直金芽米使用）		
11月3回	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
	銀鮭の西京焼き 具だくさんひじき煮 さつま芋のレモン煮 ほうれん草の辛子和え セロリのしそ和え 松茸ごはん（産直金芽米使用）	回鍋肉 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 佃煮 白米（産直金芽米使用）	アジ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 えび風味焼売 コーンバター醤油 白米（産直金芽米使用）	とり肉のごまネーゼ焼き 肉味噌大根 うの花 キャベツときゅうりの柚子和え 枝豆の高菜炒め 白米（産直金芽米使用）	サバのタンドリー焼き 豚肉と白菜のソテー もやしと蒸し鶏のナムル 欧風マッシュポテト 青菜のなめ茸和え 白米（産直金芽米使用）		
11月4回	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
	振替休日 （勤労感謝の日）	鶏の照焼き タルタルソース ピーマン炒め 高野豆腐の煮物 小松菜とかにかまのごま和え キャロットサラダ 白米（産直金芽米使用）	白身魚のもろみ漬け焼き ひじきの甘辛炒り煮 かにクリームクロック ソーセージと野菜のサラダ コーンバター 白米（産直金芽米使用）	三元豚と車麩の甘辛煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 春雨の中華炒め 大根とワカメの青じそ風味 セロリのピクルス 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	ホッケのごま照り焼き オムレツのビスコース キャベツのザーサイ炒め ほうれん草のピーナッツ和え 人参のシリシリ 白米（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