

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 4/28	火 4/29	水 4/30	木 5/1	金 5/2	土 5/3	日 5/4
4月5日 回	助京屋の香草焼きチキソース 鶏肉とキャベツのガリハタ炒め ベーコンとお豆のトマト煮 かぼちゃサラダ	昭和の日	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 湯葉と昆布の彩り和え	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	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月1日 回	こどもの日	みどりの日 振替休日	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バ	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 ふんわりプケケーキ（はちみつ味）	豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉と竹の子の生薑炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 明太子ポテトサラダ	5/10	5/11
5月2日 回	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
	鶏肉の唐揚げ ぶりぶり海老のチリソース 春雨中華サラダ 杏仁豆腐みかん入り	チーズ豚キムチ もちっと水餃子 ブロッコリーとコーンのごま和え やわらか昆布煮	さばのカレーパン粉焼き 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	牛バラ肉のブルコギ風 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	鶏肉のねぎ塩焼き 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（燗宝夢）		
5月3日 回	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
	豚肉と玉ねぎのガリハタ炒め 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	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 カットパイナップル	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 湯葉と昆布の彩り和え	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	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		
5月4日 回	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1
	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 キャベツと人参のサラダ あんず	サバの味噌煮 鶏肉の梅しそ風味焼き 大根と人参の煮物 いりとり白和え	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	ホッケのごま照り焼き ほぐし蒸し鶏のトマト＆ガーリック風味 小松菜としめじの塩だれ炒め かぼちゃサラダ	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		

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 4/28	火 4/29	水 4/30	木 5/1	金 5/2	土 5/3	日 5/4
4月5日 回	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	昭和の日	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種き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	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 豚に玉子のキムチ炒め	ブルコギ風スタミナ炒め かき揚げ ポ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月1日 回	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
	こどもの日	みどりの日 振替休日	白身魚（ホキ）の香草焼きチキソース ポトフ 本格麻婆春雨 蒸し鶏ときゅうりの香味だれ ハッシュドポーク	豚肉と豆腐の味噌チヂミ風 野菜のキッシュ ピーマンのごま油炒め ワカメのボン酢和え 鶏の梅じそ焼き	まぐろかつ＆豆腐ハンバーグ 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		
5月2日 回	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
	豚肉のすき煮 キーマカレーコロッケ インゲンのごま和え ひじき煮 ナポリタン	天ぷら盛り合わせ 肉じゃが 小松菜としめじのソテー オクラと大根の浅漬け 鶏の油淋鶏ソースかけ	デミソースハンバーグ 大根と豚肉の甘辛生薑炒め キャベツとコーンのサラダ こんにゃくと油揚げの炒り煮 オムレツのトマトソース	ホッケの照り焼き かぼちゃと厚揚げのそぼろあん ほうれん草と人参の煮浸し きゅうりと蒸し鶏のサラダ 豚肉のブルコギ風	青梗肉絲風 本格麻婆豆腐 大根の梅和え 小松菜とじゃこのごま油炒め 揚げ餃子		
5月3日 回	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
	白身魚（助京タラ）のチリソース れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 肉団子のツナ煮 オクラと貝柱の青じそ和え 鶏肉のレモンバター焼き	鶏肉の生薑焼き じゃが芋とひじきの煮物 パンネのラザニア風 きゅうりと大根の浅漬け キャベツとベーコンのガーリック炒め	サバの竜田揚げ チンゲン菜の中華風玉子炒め さつま芋のゆず煮 キャロットサラダ パンネビスコース	豚肉と根菜のスタミナ炒め いわしの梅煮 ブロッコリーと海老の塩炒め 大根と野沢菜のゆず風味和え 南瓜とがんもの煮物	赤魚の煮付け キャベツの和風炒め ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ かぼちゃコロッケ		
5月4日 回	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1
	豚肉と竹の子の玉子炒め 白菜と厚揚げの和風そぼろ煮 ふきと五目しんじょの煮物 きゅうりとくらげの中華和え かぼちゃとれんこんの甘辛ごま照り	海老チリ 豆腐と野菜の揚げだし 白菜と大根菜のごま和え 大豆煮 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	チキンカレー メンチカツ 彩り野菜のおろしソース マカロニサラダ シューマイ	白身魚（ホキ）のごま西京焼き 鶏肉とキャベツの和風ペペロンチーノ さつま芋と豚肉の照り煮 ほうれん草と蒸し鶏の韓国風チヂミ コーンコロッケ	豚肉とじゃが芋のオイスター炒め 炊き合わせ ブロッコリーと海老の塩炒め オニオンサラダ 昆布煮		

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 4/28 お盆 29日	火 4/29	水 4/30	木 5/1	金 5/2	土 5/3	日 5/4
4月5日 回	三元豚の生姜焼き 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	カレイと野菜の黒酢ソース さつま芋と豚肉の煮物 もやしのナムル 大根サラダ 野菜とベーコンのトマト煮	鶏の唐揚げ 五目巾着と大根の煮物 キャベツのごま和え 金平ごぼう 漬物	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月1日 回	こどもの日	みどりの日 振替休日	牛肉のしぐれ煮 枝豆人参しょうが揚げの煮物 キャベツとかにかまのサラダ イカとチンゲン菜のソテー 大根の梅風味和え	アジの和風エスカベッシュ 豚さつま ナポリタン 大根サラダ 煮豆	鶏肉と彩り野菜の香味だれ 豚肉と白菜のオイスター炒め 炊き合わせ きゅうりともやしの中華サラダ 漬物（京華大根）	5/10	5/11
5月2日 回	5/12 お盆 29日 豆腐ハンバーグおろしソース たけのこと鶏肉、菜の花の炊き合わせ 白菜のおかか和え パンパンサラダ 煮豆	5/13 鶏天の甘酢あんかけ さつま芋としんじょの煮物 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め キャベツのしらす昆布和え きゅうりのピクルス	5/14 サバと大根の味噌煮 豚肉となすのスタミナ炒め 厚焼玉子 切り干し大根のバリバリ和風サラダ セロリの金平	5/15 豚肉とキャベツのオイスター炒め 麻婆大根 野菜コロッケ 青菜のピーナッツ和え 漬物（柴漬）	5/16 白身魚（ホキ）の中華野菜あんかけ 竹輪の煮物 青菜のにんにく炒め なすのピリ辛だれ オクラのさっぱり和え	5/17	5/18
5月3日 回	5/19 鶏の唐揚げ南蛮風 じゃが芋とソーセージのバター醤油炒め なすの肉みそかけ 紅白なます 人参のごま味噌炒め	5/20 お盆 29日 エビチリ&焼売 きざみ青じそとしめじの Pasta 揚げ餃子 里芋の煮ころがし こんにゃくの甘辛煮	5/21 豚にら玉のキムチ炒め 絹ごし揚げの煮物 マカロニサラダ じゃが芋のごま味噌バター和え オクラとわかめの酢の物	5/22 さわらの生姜焼き ポークオニオン かにクリームコロッケ 白菜のごま昆布和え かぼちゃのいとこ煮	5/23 ハンバーグきのこソース じゃが芋のクリーム煮 インゲンの胡麻味噌和え 春雨サラダ 漬物	5/24	5/25
5月4日 回	5/26 お盆 29日 天ぷら盛り合わせ じゃが芋とソーセージのガーリック炒め ひじきの炒り煮 胡麻マヨごぼうサラダ 漬物（沢庵）	5/27 豚肉のピピンバ風 たけこのそぼろ煮 根菜とひじきのサラダ さつま芋のレモン煮 オクラのおかか和え	5/28 麻婆豆腐&干辛焼き 鶏肉と里芋の照り焼き 小松菜の香味炒め かぼちゃのバター醤油味 コーンのマヨ和え	5/29 タンドリーチキン&照り焼きチキン 大根とさつま揚げの煮物 かぼちゃコロッケ ほうれん草と油揚げのお浸し 白菜のゆず漬	5/30 赤魚の西京漬け焼き 絹ごし揚げと椎茸の煮物 厚焼玉子 蒸し鶏と青菜のソテー カニ風味焼売	5/31	6/1

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 4/28	火 4/29	水 4/30	木 5/1 お盆 29日	金 5/2	土 5/3	日 5/4
4月5日 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がし しば漬け 白飯（産直金芽米使用）	昭和の日	豚角煮 ワカメとかにかまの甘酢和え 小松菜と白滝の煮浸し さつま芋の蜜煮 小松菜の香味炒め お豆のピリ辛煮 白飯（産直金芽米使用）	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 たけのこと山菜のごはん（産直金芽米使用）	鶏の照焼き 梅しそソース チリピーンズ 木の葉しんじょとかぼちゃの煮物 白菜とニラのザーサイ和え きゅうりの漬漬け 白飯（産直金芽米使用）		
5月1日 回	こどもの日	みどりの日 振替休日	5/7 お盆 29日 ホッケの塩麹漬焼き かぼちゃとウィンナーのソテー煮 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め れんこんと豆のサラダ 青菜のピーナッツ和え あごだし五目ごはん（産直金芽米使用）	5/8 鶏肉の黒酢ソース ジャーマンポテト 昆布煮 れんこんの梅ナムル 漬物 白飯（産直金芽米使用）	5/9 サバの味噌煮 オムレツのかに風味あんかけ 白菜とイカの旨煮 大根と人参の柑橘サラダ オクラの和え物 白飯（産直金芽米使用）	5/10	5/11
5月2日 回	5/12 お盆 29日 牛肉ときこのガリパタ炒め キャベツとベーコンのソテー 炊き合わせ 小松菜とかにかまのねぎごま和え 野菜のトマト煮 ケチャップライス（産直金芽米使用）	5/13 海老カツ 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 欧風マッシュポテト 白飯（産直金芽米使用）	5/14 チキンのトマトバジルソース 野菜のガーリックオイル煮 キャベツときゅうりのさっぱり和え 五目豆 青菜のさっと煮 白飯（産直金芽米使用）	5/15 白身魚（ホキ）の油淋鶏ソース ジャーマンポテト 三色ナムル パンパンサラダ セロリの漬漬け 白飯（産直金芽米使用）	5/16 豚肉の生姜炒め ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 ポテトサラダ 青菜と干しえびの煮浸し たらもの明太のおつまみ天 白飯（産直金芽米使用）	5/17	5/18
5月3日 回	5/19 お盆 29日 カレイの選菜あんかけ いんげん&鶏肉のソテー 野菜コロッケ 青菜の白和え ワカメの中巻くらげ和え たけのこと山菜のごはん（産直金芽米使用）	5/20 豚肉と玉ねぎのスパイシー炒め 揚げ餃子&焼売 なすのカボナータ風 チンゲン菜と竹輪のお浸し 漬物 白飯（産直金芽米使用）	5/21 ゆず醤油ソースの豆腐ハンバーグ 竹輪の炊き合わせ きゅうりと白菜の漬漬け ひじきとツナのサラダ 人参のハニーマスタードマリネ 白飯（産直金芽米使用）	5/22 鶏の塩こうじ唐揚げ 真アジ入りつみれと人参の煮物 ピーン炒め 小松菜とツなのごま和え 明太ポテトサラダ 白飯（産直金芽米使用）	5/23 白身魚（メルルサ）の香辛パン粉焼き 厚揚げと切り昆布の煮物 豚肉とたけこのチンジャオ風 大根の梅ナムル 大学芋 白飯（産直金芽米使用）	5/24	5/25
5月4日 回	5/26 お盆 29日 タンドリーチキン 小松菜と竹輪の煮浸し キャベツの塩昆布和え かぼちゃの白ごまあん セロリの金平 ターメリックライス（産直金芽米使用）	5/27 サケのごま照り焼き 高野豆腐の煮物 イカと白菜の炒め物 青菜の辛子和え なめ茸おろし 白飯（産直金芽米使用）	5/28 きのこソースハンバーグ じゃが芋とひじきの煮物 厚焼玉子 キャベツのおかか和え こんにゃくの甘辛煮 白飯（産直金芽米使用）	5/29 秋刀魚の蒲焼き風 豚肉と竹の子のオイスター炒め 大根と人参の漬漬け 大学かぼちゃ コーンバター 白飯（産直金芽米使用）	5/30 肉豆腐 ひじき煮 チンゲン菜とぜんまいのナムル えび風味焼売 漬物 白飯（産直金芽米使用）	5/31	6/1

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

受付時間
月曜日～金曜日（土日休み）
9時～18時30分

検索

