

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 6/2	火 6/3	水 6/4	木 6/5	金 6/6	土 6/7	日 6/8
6月1回	魚介と豚肉の八宝菜 山椒香る鶏の照焼き 玉ねぎとかにかまの中華サラダ 千両なすの甘辛揚げ煮	タンドリーチキン オムレツとほうれん草ソテー いんげんのピーナッツ和え レッドキャベツのラベ	ハンバーグと風ガ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	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 きゅうりとしらすの中華サラダ	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 ふんわりプチケーキ（はちみつ味）		
6月2回	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	赤魚の甘辛西京焼き 梅ときざみ青しそ薫るチキンカツ 厚焼玉子と小松菜の煮浸し 白玉あずき	牛もも肉のおろし焼き肉 絹ごし揚げとかぼちゃの煮物 鶏肉と小松菜の玉子炒め 黒ごま入り根菜サラダ	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	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	6/14	6/15
6月3回	豚しゃぶ胡麻ドレッシング 厚揚げとブロッコリーの肉あんかけ きんぴらごぼう オクラとかにかまの浅漬け	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	豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉と竹の子のガリバタ炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 明太子ポテトサラダ	鶏肉の塩麹唐揚げ イカとなすのチリソース れんこんの梅ナムル 杏仁豆腐みかん入り	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 千両なすの甘辛揚げ煮	6/21	6/22
6月4回	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	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 ひじき煮	鶏肉の梅紫蘇焼き 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	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	6/28	6/29
7月1回	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 湯菜と昆布の彩り和え	豚肉と玉ねぎのオイスター炒め スパイシーエビマヨ 蒸し鶏と小松菜の炒め物 黒酢入り春雨サラダ	チリマトハンバーグ ブロッコリーのコンソメ炒め キャロットラベ あらびきポテトサラダ	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	豚肉のブルコギ風 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	7/5	7/6

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 6/2	火 6/3	水 6/4	木 6/5	金 6/6	土 6/7	日 6/8
6月1回	赤魚のごま煮 大根とお豆腐揚げのかにかまあんかけ 白菜と小えびのお浸し 大学かぼちゃ 豚肉のオイスター炒め	鶏肉のおろし梅ソース ポトフ 小松菜のザーサイ炒め 人参とツナサラダ きのこクリームパスタ	さばのタンドリー焼き 香味だれ水餃子 セロリのおかか和え こんにゃくと椎茸の炒り煮 なすの肉味噌炒め	ガリバタポーク イカと鶏肉の中華炒め パンパンキンサラダ 菜の花とじゃこの玉子炒め かにクリームコロッケ	黄金カレイと野菜の黒酢あん 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 キャベツとベーコンのソテー お豆の胡麻サラダ にら饅頭		
6月2回	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 赤魚の和風ゆずおろし 大根の野沢菜和え 厚焼玉子 具だくさんやきそば	天ぷら盛合わせ 青菜とホタテのピリ辛炒め ほうれん草とツナのゆず風味サラダ なすの揚げ浸し 豚肉のブラウンスソース	じゃが芋と鶏肉の甘辛 キャベツとベーコンのねぎ塩炒め 菜の花のお浸し こんにゃくとピリ辛煮 ポークオニオン	鮭の西京焼き&焼売 チリコンカン じゃが芋とアスパラのバター風味 小松菜とちくわのお浸し 鶏唐の黒酢ソース	豚肉と根菜のスタミナ炒め 炊き合わせ ペンネビスクソース きゅうりとわかめの中華サラダ コロッケ	6/14	6/15
6月3回	白身魚（ホキ）のピリ辛焼き 肉じゃが ひじき煮 オクラのなめ茸和え 揚げ餃子	豚カツの玉子あん 豆乳がんもと大根の煮物 いんげんとかいカのソテー マカロニサラダ 鶏の照焼き	ブリの塩麹漬焼き 天ぷら キャベツと蒟蒻のさっと煮 野菜のピクルス 鶏肉と小松菜のソテー	鶏の唐揚げ ポトフ 4種きのこベーコンの和風醤油炒め セロリのナッツサラダ かにあんかけ餃子	豚しゃぶ胡麻ドレッシング キャベツと鶏のねぎ塩炒め かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ コロッケ	6/21	6/22
6月4回	とり天 抹茶塩 白菜とさつま揚げの和風炒め 煮物 大根の柚子風味和え ブロッコリーと海老ソテー	助京タラのしモンバターソース 白揚げの炊き合わせ ポテトのマスタード炒め 大根の梅しらす和え 豚と野菜のピリ辛炒め	チーズイン照り焼きハンバーグ 干草焼きの貝柱風味あん 白菜とオクラのおかか和え チリコンカン 鶏とふきの山椒きんぴら	サワラのねぎ味噌焼き 鶏肉と竹の子の高菜炒め ツナと野菜のサラダ 煮物 豚レバー竜田のおろしソース	回鍋肉 鶏の塩麹唐揚げ 竹の子のザーサイ炒め 小松菜とツナのごま和え えびしんじょと大根の煮物	6/28	6/29
7月1回	ブリの香味柚子あんかけ 肉団子の黒酢あん 小松菜のじゃこ炒め セロリとパプリカのサラダ 鶏のしそ唐揚げ	鶏肉の生姜焼き じゃが芋とひじきの煮物 かに風味焼売 大根の彩りサラダ 厚焼玉子	赤魚の西京焼き 肉じゃが ズッキーニのトマト煮 大根の野沢菜和え ヒレカツ	肉豆腐 ひき肉とお豆のドライカレー キャベツのザーサイ炒め ワカメのボン酢和え ベベロンチーノ風パスタ	マグロかつ＆コロッケ かぼちゃとフィナーのコンソメ煮 ほうれん草とベーコンのソテー オクラとかいカの梅和え 豚肉のキムチ炒め	7/5	7/6

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 6/2	火 6/3	水 6/4	木 6/5	金 6/6	土 6/7	日 6/8
6月1回	ハンバーグ和風柚子胡椒ソース 厚揚げとふきの煮物 揚げかぼちゃのはちみつ風味 わかめのさっぱりサラダ ピリ辛こんにゃく	白身魚のガリパタソース ささげと鶏肉のソテー 肉シューマイ 白菜とコーンの塩ナムル 人参とコーンのサウザンサラダ	キーマカレー ペンネビスクソース さつま芋とお豆の焙煎ごまサラダ オムレツ わかめのナムル	黄金カレイの甘酢あんかけ スープ水餃子 絹ごし揚げの煮物 さつま芋のレーズン煮 漬物（京華大根）	ケージャンチキン ジャーマンスイートポテト 大根の小エビ煮 青菜とツナの和え物 あじのつみれ煮		
6月2回	焼き鮭の香味ソース ゴーヤチャンプルー 白菜ときゅうりのゆず胡椒和え なすのピリ辛みそ炒め 揚げ焼売	鶏肉の南蛮漬け ホタテと野菜の旨塩炒め 人参とさつま芋のバター煮 れんこんのスパイシー炒め オクラの梅塩昆布和え	揚げサバの山椒風味 肉団子のコンソメ煮 チンゲン菜のじゃこそぼろ 玉ねぎとツナの辛味醤油和え 漬物（柴漬）	豚ロースの生姜焼き かぼちゃコロッケ 炊き合わせ 白身魚のつみれ煮 オクラと長芋の和え物	白身魚のねぎ味噌焼き 大根と豚肉の甘辛生姜炒め 厚揚げとベーコンのバター醤油炒め 白菜とピーマンの旨塩炒め 煮豆		
6月3回	ブルコギ風 海鮮八宝菜 野菜のガーリックオイル煮 ひじきと大豆のきんぴら煮 佃煮	白身魚（助徳鱈）のチリソース 鶏肉とインゴンの炒め物 キャベツの煮浸し 五目しんじょとふきの煮物 コーンバター	鶏肉の梅肉入りおろしソース しぎなす 高野豆腐のオランダ煮 冬瓜のあんかけ ゆず白菜	サワラの西京焼き 大根と豚肉の南蛮煮 野菜コロッケ 鶏肉と青梗菜のソテー 長芋の梅おかつ和え	豚肉のしぐれ煮 ちくさ玉子焼き 春雨の中華炒め セロリと竹輪のきんぴら 大学かぼちゃ		
6月4回	ホッケの照り焼き 油淋鶏風 大根の韓国ナムル風サラダ 里芋のゴマみそ和え 枝豆の高菜炒め	鶏と野菜の黒酢炒め キャベツと厚揚げの和風煮 なすのねぎごまだれ 白菜とオクラの梅和え 青菜のさっと煮	豆腐ハンバーグおろしソース しらたきのチャプチェ ちくわとさつま芋の煮物 かぼちゃのベーコン煮 ブロッコリーのなめ茸和え	回鍋肉 じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め ほうれん草とごまコーンのサラダ 高野豆腐のあっさり煮 セロリのピクルス	ホキの和風野菜あんかけ ただのこと鶏肉、菜の花の炊き合わせ 厚焼き玉子 さつま芋のレーズン煮 漬物		
7月1回	牛サイコロのソテー チリコンカーン 人参の焙煎ごまサラダ たらと明太のおつまみ揚げ 長芋の梅ジュレ	鯉の甘酢あんかけ 厚揚げと小松菜の旨みそ炒め ひじき煮 なすの甘辛炒め 黒豆	揚げ鶏のボン酢かけ 大根の炊き合わせ 高野豆腐とふきの煮物 竹の子の土佐炒め ピリ辛こんにゃく	赤魚の西京焼き 炒り鶏風 ほうれん草とエリンギのごま和え カニクリームコロッケ 焼売	夏野菜のボークカレー オムレツのトマトソース ワカメのかにかまの中華サラダ 金平ごぼう 大学芋		

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 6/2	火 6/3	水 6/4	木 6/5	金 6/6	土 6/7	日 6/8
6月1回	サバの唐揚げおろしボン酢かけ ごろっと野菜のアヒージョ 炊き合わせ キャロットサラダ 青菜のさっと煮 梅しらすごはん（産直金目米使用）	三元豚とじゃが芋のオイスター炒め クリーミーコーンコロッケ 花がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 佃煮 白飯（産直金目米使用）	海鮮中華丼煮 炊き合わせ かに風味焼売 大根ときゅうりの柑橘サラダ 佃煮 白飯（産直金目米使用）	鶏肉のカレー香草パン粉焼き 煮物 春雨の中華炒め キャベツのおかつ和え ワカメのさっと煮 白飯（産直金目米使用）	ホッケの塩麴漬焼き 野菜コロッケ うの花 もやしときゅうりのナムル オクラの和え物 白飯（産直金目米使用）		
6月2回	鶏肉の南蛮漬け かにあんかけ餃子 大根とツナのサラダ こんにゃくのおかつ煮 セロリの浅漬け 十八穀ご飯（産直金目米使用）	白身魚（ホキ）のトマトソース 炊き合わせ 青菜と干しえびの煮浸し 煮し鶏と野菜のサラダ ひじきの炒り煮 白飯（産直金目米使用）	豚しゃぶ大根おろし 青じそソース 大根のえびあんかけ いんげんとベーコンのソテー 白菜とぜんまいの中華サラダ 煮豆 白飯（産直金目米使用）	アジのごま照り焼き 磯辺仕上のささみフライ ひじきと大豆の煮物 セロリのサラダ 人参とコーンのサラダ 白飯（産直金目米使用）	牛肉のブルコギ風 なすとじゃが芋のピリ辛あん 炊き合わせ ほうれん草のピーナッツ和え コーンバター 白飯（産直金目米使用）		
6月3回	白身魚の和風野菜あんかけ 鶏とごぼうのきんぴら かぼちゃと椎茸の煮物 キャベツときゅうりのサラダ オクラとかにかまのさっぱり和え 白飯（産直金目米使用）	鶏のレモンパッパー焼き ふろふく大根 じゃが芋とソーセージのガーリック炒め 白菜と人参のサラダ 枝豆の高菜炒め カレーピラフ（産直金目米使用）	秋刀魚の蒲焼き風 昆布煮 高野豆腐とかぼちゃの煮物 小松菜の辛子和え 漬物 白飯（産直金目米使用）	ハンバーグサルサソース 豆腐となすの揚げびたし 鶏とれんこんのきんぴら 大根とワカメの青じそ風味 人参のシリシロ 白飯（産直金目米使用）	海老カツ チンゲン菜のじゃこそぼろ さつま芋と絹揚げの貝柱あんかけ ささげと切干大根のごまドレ和え 佃煮 白飯（産直金目米使用）		
6月4回	ボークカレー 干草玉子焼き甘酢あん うの花 韓国風サラダ ほうれん草のごま和え ターメリックライス（産直金目米使用）	天ぷら盛り合わせ じゃが芋のそぼろあんかけ ピーマン炒め 白菜とかにかまのサラダ セロリのしそ和え 白飯（産直金目米使用）	鶏肉のトマト煮込み 小松菜と高野豆腐の煮浸し がんもととかぼちゃの煮物 キャベツの塩昆布和え きゅうりの梅肉和え 白飯（産直金目米使用）	赤魚（メヌケ）の味噌焼き 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め やわらかつまみれと椎茸の煮物 ポテトサラダ ワカメのさっと煮 白飯（産直金目米使用）	肉団子と野菜の黒酢あんかけ さつま揚げとキャベツのおかつ炒め 厚焼き玉子 長芋とオクラのなめ茸和え きゅうりのナムル 白飯（産直金目米使用）		
7月1回	さばの塩麴漬焼き 干草玉子焼き甘酢あん 豚肉とキャベツのにんにく醤油 小松菜のピーナッツ和え なめ茸おろし 白飯（産直金目米使用）	牛肉のねぎ塩炒め ひじきの甘辛炒り煮 磯辺仕立ての一口ささみフライ オクラとキャベツのおかつ和え 漬物 菜めし（産直金目米使用）	白身魚（助徳タラ）のトマトカレーソース チンゲン菜とえびの炒め物 玉ねぎと豆のサラダ 大学いち 人参の一味和え 白飯（産直金目米使用）	油淋鶏 小松菜のじゃこ炒め がんもと大根の煮物 ワカメとかにかまの中華和え 佃煮 白飯（産直金目米使用）	黄金カレイの甘酢あん えびしんじょの炊き合わせ 白菜とかにかまの和風サラダ こんにゃくの甘辛炒め 漬物 白飯（産直金目米使用）		

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

受付時間
月曜日～金曜日（土日休み）
9時～18時30分



検索