

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 6/30	火 7/1	水 7/2	木 7/3	金 7/4	土 7/5	日 7/6
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 湯葉と昆布の彩り和え	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	チリトマトハンバーグ ブロッコリーのコンソメ炒め キャロットラペ 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	7/7 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	7/8 香味ダシの油淋鶏 もちっと水餃子のかにかまあん さつま芋のしも煮 湯葉と昆布の彩り和え	7/9 プリの照り焼き 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	7/10 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 カットパイナップル	7/11	7/12 7/13
7月3回	7/14 ハンバーグサルサソース かぼちゃのチーズ焼き 黒ごま入り根菜サラダ コーンとベーコンのバター炒め	7/15 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 いろどり白和え	7/16 タイ風鶏照焼き(ガイヤーン) 青菜と豚肉のアーモンド炒め 黒酢入り春雨サラダ 杏に豆腐みかん入り	7/17 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 竹の子土佐煮	7/18 きのごきるオムレツチャンピオンソース 鶏の塩こうじハーブ焼き ほうれん草とベーコンのソテー あらびきポテトサラダ	7/19	7/20
7月4回	7/21 <b>海の日</b>	7/22 鶏肉のタイ風スパイシーガパオ 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)	7/23 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 へるー大学かぼちゃ	7/24 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	7/25 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まヨ炒め キャベツと人参のサラダ あんず	7/26	7/27
7月5回	7/28 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ペ	7/29 ハンバーグ和風おろしソース 豚と竹の子のスタミナ炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 豆と豆乳のサラダ	7/30 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	7/31 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 ごぼうサラダ	8/1 助宗醬の香草焼きチーズソース 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め ベーコンとお豆のトマト煮 かぼちゃサラダ	8/2	8/3

**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 6/30	火 7/1	水 7/2	木 7/3	金 7/4	土 7/5	日 7/6
7月1回	プ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	7/1 鶏肉の生巻焼き 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	7/2 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	7/3 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 ワカメのポン酢和え ペペロンチーノ風パスタ	7/4 マグロかつ&コロッケ かぼちゃとウィンナーのコンソメ煮 ほうれん草とベーコンのソテー オクラとイカの梅和え 豚肉のキムチ炒め		
7月2回	7/7 夏野菜の子キンカレー キャベツの中華スープ煮 花真丈とわかめの煮物 オクラと長芋のさっぱり和え 揚げ餃子	7/8 カレイの油淋鶏ソース かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 4種きのこの和風醤油炒め キャベツのゆず和え 豚肉と野菜の甘辛炒め	7/9 青柳肉絲風 野菜たっぷりスープ餃子 がんもどきと里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え かにクリームコロッケ	7/10 サワラの塩麹漬焼き 炊き合わせ アスパラとベーコンのソテー キャベツの七味醤油和え 鶏のさっぱり煮	7/11 豚肉となすの味噌炒め 干草玉子焼き 大根とぜんまいの塩ナムル 小松菜と油揚げの和風炒め さつま芋のはちみつ煮	7/12	7/13
7月3回	7/14 サバの照焼き&焼売 チンゲン菜の中華風玉子炒め 大学芋 キャベツのナッツサラダ 昆布煮	7/15 ケージャンチキン ゴーヤチャンプルー 煮物 チンゲン菜とかにかまのごま和え 塩麻婆豆腐	7/16 ホッケの青しそ風味焼き なすとエリンギの甘辛炒め 炊き合わせ オクラとわかめのサラダ ガリパタチキン	7/17 ハッシュドポーク 肉団子の和風スープ煮 臭たくさんきんぴら 人参とレーズンのサラダ えびカツ	7/18 スケータラの香草パン粉焼きトマトソース 焼売の野菜あんかけ さつま芋と豚肉の照り煮 きゅうりとわかめのごま醤油サラダ オムレツのチリソース	7/19	7/20
7月4回	7/21 <b>海の日</b>	7/22 レモンバターチキンソテー 野菜のポトフ 青菜のさっと煮 きゅうりとくらげの中華和え キャベツとベーコンのガーリック炒め	7/23 白身魚(ホキ)のきのこあんかけ イカと鶏肉の中華炒め 大根とがんも煮 ほうれん草のピーナッツ和え 牛肉のデミソース煮込み	7/24 豚肉と竹の子の玉子炒め ロールキャベツのコンソメカレー風味 小松菜のザーサイ炒め オクラとセロリのおかか和え 炊き合わせ	7/25 天ぷら盛り合わせ 白菜の和風炒め ふきとベーコンのソテー きゅうりと大根の浅漬け 豚肉のすき煮	7/26	7/27
7月5回	7/28 デミソースハンバーグ 洋風おでん 竹の子きんぴら ベーコンとポテトのサラダ 豚と白菜の旨塩炒め	7/29 アジの甘酢ソース 豚肉と白菜のにんにく醤油炒め 五目中華の炊き合わせ 大豆としらすのピリ辛煮 キャベツと玉子の炒め物	7/30 チキンのサルサソース風 点心盛り合わせ なすとアスパラの甘辛炒め 大根のゆず漬 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	7/31 いわしの梅煮 ズッキーニのカレーソテー 大根と五目しんじょの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 鶏とふきの山椒きんぴら	8/1 本格麻婆豆腐 野菜のキッシュ かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ 白菜と鶏のねぎ塩炒め	8/2	8/3

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
7月1回	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
	牛サイコロのソテー チリコンカン 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	鰯の甘酢あんかけ 厚揚げと小松菜の旨みそ炒め ひじき煮 なすと甘辛炒め 黒豆	揚げ鶏のボン酢がけ 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	夏野菜のポークカレー 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		
	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
	エビチリ&焼売 鶏肉と大根のバター醤油煮 星形コロッケ 玉ねぎとわかめの梅和え 人参しりしり	豚肉の甘辛炒め パンネビスクソース 竹輪の炊き合わせ 厚焼き玉子 白菜の梅和え	黄金カレイのとろとろみぞれあん 春雨と挽肉の炒め物 さつま揚げと里芋の煮物 ふきと油揚げの炒り煮 漬物（京華大根）	油淋鶏 水餃子 ビーフン炒め かぼちゃのベーコン煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	サバのゆずみそ煮 豚肉とキャベツのんにく醤油炒め 大根の小エビ煮 お豆のトマト煮 ポテトのバター醤油		
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
鶏肉の甘辛ごま焼き ひじきとれんこんの炒り煮 ウィンナーと野菜のガーリックオイル煮 紫キャベツのサラダ セロリのしそ和え	八宝菜 さつま芋と絹ごし揚げの煮物 キャベツときゅうりの浅漬 ささみフライ かに風味焼売	豚肉のピビンパ風 肉団子のもやしあん 青梗菜の辛子和え 里芋の煮ころがし 漬物	ホッケの照り焼き カレージャーマンポテト 根菜とひじきのサラダ なすと豚肉のみそ炒め コーンバター	牛肉のチャプチェ風 かぼちゃと厚揚げの辛みそそぼろあん がんもと里芋の煮物 玉ねぎと人参のマリネサラダ 白菜の甘酢漬			
7月2回	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
	海の日	豆腐ハンバーグ 豚肉と大根のこってり煮 明太ポテトサラダ 小松菜のじゃこそぼろ オクラの梅塩昆布和え	鶏の唐揚げゆず甘酢あん 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 白菜とかにかまの和え物 みかんキャロットラペ かぼちゃのバター煮	サワラのごま風味焼き さつま芋と豚肉の照り煮 揚げ餃子 ブロッコリーの塩昆布和え 漬物（沢庵）	豚肉のしぐれ煮 冬瓜のエビあんかけ 野菜コロッケ 紅白なます 長芋とオクラのだし酢		
	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
さけの幽庵焼き 肉じゃが 4種野菜のナムル 変わり竹輪天 わかめのじゃこ和え	チキン南蛮 大根のそぼろあん さつま芋の塩ころし煮 小松菜の柚子こしょう和え 佃煮	白身魚のねぎ味噌焼き かぼちゃと豚肉の甘辛だれ ベーコンとチンゲン菜の玉子炒め 厚揚げの生姜煮 人参とコーンのごまドレサラダ	ハンバーグオニオンソース かぶとベーコンのスープ煮 ほうれん草と人参のごま和え イカとアスパラのオイスター炒め 大学芋	麻婆豆腐&肉焼売 えびかつ 春雨の中華炒め 厚焼き玉子 漬物（柴漬）			

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
7月1回	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
	さばの塩麹焼売 干草玉子焼き甘酢あん 豚肉とキャベツのんにく醤油 小松菜のピーナッツ和え なめ茸おろし 白飯（産直金芽米使用）	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か和え 漬物 菜めし（産直金芽米使用）	白身魚（助産タラ）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（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）		
	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
	牛肉と野菜のオイスター炒め さつま揚げと大根の煮物 小松菜とぜんまいのナムル 大学かぼちゃ 白菜とオクラのごま和え 白飯（産直金芽米使用）	いわしの梅煮 青梗菜 みぞれと人参の煮物 大根ときゅうりのじゃこ和え ほうれん草のピーナッツ和え あごだし五目ごはん（産直金芽米使用）	権旨ヒレカツ かに風味焼売 チンゲン菜とツナの玉子炒め いんげんのくたくた煮 漬物 白飯（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 きゅうりのナムル 白飯（産直金芽米使用）	鶏のガリパタ風味焼き ジャーマンポテト アスパラのトマト煮 野菜のサラダ キャベツの塩昆布和え 白飯（産直金芽米使用）		
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
メバルの粕揚げ焼き チンゲン菜とベーコンの炒め物 ひじきのサウザンサラダ 飯風マッシュポテト 煮豆 梅しらすごはん（産直金芽米使用）	夏野菜のポークカレー キャベツとツナの炒め物 なら焼売 大根とセロリの浅漬 コーンバター 白飯（産直金芽米使用）	麻婆豆腐 かにあんかけ餃子 大根の塩ナムル さつま芋の蜜煮 わかめのじゃこ和え 白飯（産直金芽米使用）	とり天青蒸風味 オムレツ甘酢あん 里芋とナスの田楽 春雨サラダ 漬物 白飯（産直金芽米使用）	ホッケのごま照り焼き 卵の花炒り煮 野菜コロッケ 青菜の中華サラダ キャベツの浅漬 白飯（産直金芽米使用）			
7月2回	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
	海の日	ハンバーグトマトガーリックソース ツナとゴヤのチャンプルー かぼちゃと白滝の煮物 オクラとイカの梅和え チンゲン菜のごま和え 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）の香草パン粉焼き さつま芋と切り昆布煮 豚肉とだけのこのチンジャオ風 大根と人参の浅漬 青菜のさっと煮 白飯（産直金芽米使用）	鶏の照焼き 梅しそソース チリピーンズ 小松菜のピーナッツ和え 揚げかぼちゃの甘辛 セロリのピクルス 白飯（産直金芽米使用）	赤魚の煮付け 大根と蒸し鶏のナムル 厚焼き玉子 長芋とベーコンのソテー 佃煮 白飯（産直金芽米使用）		
	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
鶏の照焼き ゆず胡椒風味 洋風きんぴら 木の葉しんじょとかぼちゃの煮物 小松菜と人参のごま和え きゅうりのザーサイ和え 白飯（産直金芽米使用）	サバの幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 肉焼売 長芋とオクラのなめ茸和え コーンのサウザンサラダ 赤飯（産直金芽米使用）	牛肉のしぐれ煮 梅と青じそ薫るチキンカツ 人参とセロリのマリネ 青菜のんにく炒め ピリ辛こんにゃく 白飯（産直金芽米使用）	サワラの西京焼き んにくの芽の炒め物 肉じゃが 白菜ときゅうりの浅漬 大根とぜんまいのナムル 白飯（産直金芽米使用）	豚肉と野菜の甘辛炒め キャベツのザーサイ炒め オクラの昆布和え じゃが芋のバター醤油 青菜の辛子和え 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