東都生協の夕食宅配

献立予定表

2025年8月

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

東都生協 コールセンター (通話料無料) 0 1 2 0 - 1 0 1 0 - 6 8

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	火	水	木 🤐	金	±	В
7 月 5	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
	チキンとナスのトマト煮	ハンバーグ和風おろしソース	さばのカレーパン粉焼き	スパイシーケイジャンチキン	助宗鱈の香草焼きチーズソース		
	かぼちゃコロッケ	豚と竹の子のスタミナ炒め	チリコンカン	オムレツとほうれん草ソテー	鶏肉とキャベツのガリバタ炒め		
	ほうれん草とコーンのソテー	小松菜と干しえびの煮浸し	かぼちゃと人参の炊き合わせ	いんげんのピーナッツ和え	ベーコンとお豆のトマト煮		
Ö	レッドキャベツのラペ	豆と豆乳のサラダ	オクラのツナ和え	ごぼうサラダ	かぼちゃサラダ		
	8/4 🚟	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
	豚肉と玉ねぎのガリバタ炒め	サパの柚子しょうゆソース	チキンのディアボラ風ソース	ホッケのごま照り焼き	さっぱり豚しゃぶ青じそソース		
8	スパイシーエピマヨ	肉じゃが	オムレツとキャベツのソテー	ほぐし蒸し鶏のトマト&ガーリック風味	厚揚げとブロッコリーの肉あんかけ		
月	蒸し鶏と小松菜の炒め物	ほうれん草と蒸し鶏のごま和え	ごぼうサラダ	小松菜としめじの塩だれ炒め	いんげんの胡麻和え		
	黒酢入り春雨サラダ	千両なすの甘辛揚げ煮	コーンのバター炒め	かぼちゃサラダ	大豆としらすのピリ辛煮		
	8/11	8/12 🚌	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
		チーズ豚キムチ	トマトソースのロコモコ風ハンバーグ				
8		もちっと水餃子	鶏ひき肉とキャベツのにんにく醤油炒め				
8月2回	お休み	プロッコリーとコーンのごま和え	キャロットラペ	夏休み	夏休み		
ō	(山の日)	やわらか昆布煮	ふんわりプチケーキ(はちみつ味)	友がの	支下の		
	8/18 🔐	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
	タンドリーチキン	豆腐ハンバーグおろしソース	韓国風ヤンニョムチキン	赤魚の甘糀西京焼き	豚肉のプルコギ風		
8	オムレツとほうれん草ソテー	豚肉と竹の子のガリバタ炒め	千草玉子焼き貝柱あん	梅と青しそ薫るチキンカツ	海鮮チヂミ		
月3	いんげんのピーナッツ和え	小松菜と干しえびの煮浸し	大根とコーンのゆず醤油サラダ	厚焼玉子と小松菜の煮浸し	ちんげん菜とぜんまいのナムル		
Ŏ	レッドキャベツのラペ	明太子ポテトサラダ	やわらか昆布煮	白玉あずき	肉団子の黒酢あん		
	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
	本格パターチキンカレー	シイラの竜田揚げ油淋ソース	チキンのメキシカン風ソース	オムレツのデミグラスソース	鶏肉のねぎ塩焼き		
8	プロッコリーのツナたま炒め	厚揚げと小松菜のそぼろあん	かにクリームコロッケ	鶏肉の香草パン粉焼き	白菜と豚肉のオイスター炒め		
月 4 回	キャベツとにんじんのサラダ	春雨中華サラダ	小松菜とツナのごま和え	ほうれん草とベーコンのソテー	水菜とツナの胡麻和え		
	セロリのピクルス	きゅうりと蟹カマの青じそドレッシング和	カットパイナップル	あらびきポテトサラダ	竹の子土佐煮		

国産応援ご膳(おかずのみ) コース 1食あたり 864m(税込み)

	月	火	水 🚅	木	金	±	В
	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
	デミソースハンバーグ	アジの甘酢ソース	チキンのサルサソース風	いわしの梅煮	本格麻婆豆腐		
7	洋風おでん	豚肉と白菜のにんにく醤油炒め	点心盛り合わせ	ズッキーニのカレーソテー	野菜のキッシュ		
月 5	竹の子きんぴら	五目巾着の炊き合わせ	なすとアスパラの甘辛炒め	大根と五目しんじょの煮物	かぼちゃと椎茸の炊き合わせ		
Ö	ベーコンとポテトのサラダ	大豆としらすのピリ辛煮	大根のゆず漬け	ほうれん草のピーナッツ和え	お豆サラダ		
	豚と白菜の旨塩炒め	キャベツと玉子の炒め物	肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	鶏とふきの山椒きんぴら	白菜と鶏のねぎ塩炒め		
	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
	赤魚の和風ゆずおろし	黒豚メンチ	八宝菜	豚ロースの生姜焼き	さわらのさらさ蒸し		
	竹輪とさつま芋の天ぷら	チリコンカン	黒豚焼売	豆腐と野菜の揚げびたし	炊き合わせ		
月	ほうれん草と人参のお浸し	竹の子のザーサイ炒め	かぼちゃと厚揚げのそぼろあん	人参の玉子炒め	とりとセロリの塩炒め		
ė	なすのピリ辛だれ	ほうれん草とエリンギの柑橘風味和え	わかめときゅうりの中華サラダ	紫キャベツのサラダ	キャロットラペ		
	豚バラと玉ねぎのねぎ塩炒め	牛肉の甘辛煮	旨辛油淋鶏風	大根の味噌そぼろあん	コロッケ		
	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
		鶏肉の塩麹焼き	アジのレモンペッパー焼き				
8		キャベツの中華スープ煮	白菜と豚肉のキムチ炒め				
8月2回	お休み	煮物	ペンネポロネーゼ	夏休み	夏休み		
ò	(山の日)	オクラとイカのさっぱり和え	キャベツの塩昆布和え	友がの	复体の		
	(20)	揚げ餃子	鶏の唐揚げ				
	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
	ハンパーグトマトガーリックソース	天ぷら盛り合わせ	さっぱり豚しゃぶ	さばのタンドリー焼き	揚げ鶏の甘酢和え		
8	白菜の和風炒め	麻婆なす	クリーミーコーンコロッケ	さつま芋と五目しんじょの煮物	点心盛り合わせ		
月 3	オクラと大根の浅漬け	れんこんとワカメの煮物	アスパラとイカのソテー	きゅうりと大根の梅和え	ピスク仕立てのポテトサラダ		
Ö	大豆煮	ゆず大根	野菜のピクルス	厚焼玉子	キャベツとえびのねぎ塩炒め		
	まぐろカツ	かに風味焼売	鶏の照焼き ゆず胡椒風味	小松菜と鶏肉の煮浸し	煮物		
	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
	焼き鮭の香味ソース	豚肉となすの味噌炒め	ブリの照り焼き	焼き肉風炒め	ホッケのゆず風味焼き		
8	豚肉のピピンバ風	筑前煮	肉じゃが	炊き合わせ	がんもの含め煮		
月 4	きのことベーコンの和風ソテー	かぼちゃと椎茸の炊き合わせ	ほうれん草とベーコンのソテー	えびと小松菜のソテー	アスパラと豚肉のソテー		
	野菜サラダ	お豆サラダ	しらすと大根の辛子和え	なすの香味和え	わかめの中華サラダ		
	ヒレカツ	かにあんかけ餃子	ナポリタン	オムレツチリソース	鶏の唐揚げ山椒風味		

おかず(おかずのみ) コース 1食あたり 689円(税込)

月 7/28 さけの幽庵焼き	<u>火</u> 7/29	水	木	金	土	
3810	7/29					
さけの幽庵焼き		7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
	チキン南蛮	白身魚のねぎ味噌焼き	ハンパーグオニオンソース	麻婆豆腐&肉焼壳		
肉じゃが	大根のそぼろあん	かぼちゃと豚肉の甘辛だれ	かぶとベーコンのスープ煮	えびかつ		
4種野菜のナムル	さつま芋の塩こうじ煮	ベーコンとチンゲン菜の玉子炒め	ほうれん草と人参のごま和え	春雨の中華炒め		
変わり竹輪天	小松菜の柚子こしょう和え	厚揚げの生姜煮	イカとアスパラのオイスター炒め	厚焼き玉子		
わかめのじゃこ和え	佃煮	人参とコーンのごまドレサラダ	大学芋	漬物(柴漬)		
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
牛肉のデミグラスソース	鯵の南蛮漬け	豚にら玉のキムチ炒め	赤魚の香味だれ	チキンカレー		
大根の炊き合わせ	豚じゃがピーマンのオイスター炒め	じゃが芋の貝柱あんかけ	麻婆なす	さつま芋のそぼろ煮		
夏野菜のマリネ	かぼちゃのサラダ	キャロットサラダ	厚焼き玉子	れんこんのペペロン風		
厚揚げの生姜煮	プロッコリー炒め	高野豆腐とひじきの煮物	里芋の煮ころがし	白身魚フライ		
小松菜のピーナッツ和え	パターコーン	えび風味焼売	漬物	人参のシリシリ		
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
	天ぷら盛り合わせ	豚肉のおろしぽん酢だれ				
	炒り鶏風	炊き合わせ				
お休み	にんにくの芽のソテー	青菜のゆず胡椒和え	百什么	百井2.		
(IIIOA)	野菜の七味醤油和え	うの花	复体の	复かの		
(800)	漬物	揚げ焼売				
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
黄金カレイの唐揚げ&蓮根挟み揚げ		ホッケのゆず風味焼き	鶏の唐揚げ	白身魚(助惣鱈)の煮付け		
がんもとかぼちゃの煮物	千草焼きのかに風味あんかけ	さつま芋と鶏団子の照り煮	絹ごし揚げと椎茸の煮物	かき揚げ		
なすの揚げびたし	ペンネミートソース	豚肉とチンゲン菜の玉子炒め	白菜の浅漬け	きのこと鶏肉のバター醤油炒め		
豚肉ともやしの焙煎ごま炒め	プロッコリーのナムル	ささみフライ	金平ごぼう	竹の子の土佐炒め		
漬物	あさりの生姜煮	切干大根の塩麹和え	大豆とじゃこの甘辛煮	明太ポテトサラダ		
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
家常豆腐	サバの甘酢あんかけ	鶏の塩糀焼き	ホキの香草焼き	ハンバーグトマトソース		
かぼちゃとつくねの煮物	豚肉とささげの甘辛カレー炒め	えびかつ	プルコギ風スタミナ炒め	さつま芋と豚肉の照り煮		
小松菜の辛子和え	ジャーマンポテト	ワカメとかにかまの中華サラダ	揚げ餃子	なすの焼き浸し		
チーズ入りチキンカツ	梅じそ大根	ピーマンとじゃこのさっと煮	プロッコリーのごま和え	ふきとあさりの炒り煮		
昆布の佃煮	セロリのピクルス	さつま芋のパター醤油煮	つきこんの味噌煮	きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ		
	中内のデミグラスソース 大根の炊き合わせ 夏野菜のマリネ 厚揚げの生姜煮 小松菜のピーナッツ和え 8/11 お休み (山の日) 8/18 黄金カレイの唐揚げ&蓮根挟み揚げがんもとかぼちゃの煮物 なすの揚げびたし 豚肉ともやしの焙煎ごま炒め 漬物 8/25 家常豆腐 かぼちゃとつくねの煮物 小松菜の辛子和え チーズ入りチキンカツ	中海のデミグラスソース 大根の炊き合わせ 夏野菜のマリネ 厚揚げの生姜素 夢の南蛮漬け 豚じゃがピーマンのオイスター炒め かぼちゃのサラダ ブロッコリー炒め パターコーン 8/11 8/12 まが休み (山の日) 天ぶら盛り合わせ 炒り鶏風 にんにくの芽のソテー 野菜の七味醤油和え 漬物 8/18 8/19 着金カレイの唐揚げ&蓮模挟み揚げ がんもとかぼちゃの煮物 なすの揚げびたし 豚肉ともやしの焙煎ごま炒め 漬物 ボイコーロー 干草焼きのかに風味あんかけ ペンネミートソース ブロッコリーのナムル あさりの生姜煮 8/25 8/26 家常豆腐 かぼちゃとつくねの煮物 小松菜の辛子和え チーズ入りチキンカツ サバの甘酢あんかけ 豚肉とそさげの甘辛カレー炒め ジャーマンポテト 梅じそ大根	中内のデミグラスソース 大根の炊き合わせ 夏野菜のマリネ 厚揚げの生姜素 夢の南蛮漬け 豚じゃがピーマンのオイスター炒め かぼちゃのサラダ ブロッコリー炒め パターコーン 豚にら玉のキムチ炒め じゃが芋の貝柱あんかけ キャロットサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 えび風味焼売 8/11 8/12 8/13 大ぶら盛り合わせ 炒り鶏風 にんにくの芽のソテー 野菜の七味醤油和え 漬物 豚肉のおろしぼん酢だれ 炊き合わせ 専菜のゆず胡椒和え うの花 揚げ焼売 8/18 8/19 ボッケのゆず風味焼き さつま芋と蝿団子の深り煮 豚肉ともやしの焙煎ごま炒め 漬物 なすの揚げびたし 豚肉ともやしの焙煎ごま炒め 漬物 スペー フッコリーのナムル あさりの生姜煮 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め ささみフライ 切干大根の塩麹和え 8/25 8/26 8/27 家常豆腐 かにぢゃとつくねの煮物 かにぢゃとつくねの煮物 かい弦の辛子和え チーズ入りチキンカツ サバの甘酢あんかけ 豚肉とささげの甘辛カレー炒め シャーマンポテト 梅じそ大根 鶏の塩靴焼き えびかつ ワカメとかにかまの中華サラダ ピーマンとじゃこのさっと煮	中内のデミグラスソース 大根の炊き合わせ 夏野菜のマリネ 厚揚げの生姜煮 小松菜のピーナッツ和え 鯵の南蛮漬け 豚じゃがピーマンのオイスター炒め かぼちゃのサラダ プロッコリー炒め パターコーン 豚にら玉のキムチ炒め じゃが芋の貝柱あんかけ キャロットサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 えび風味焼売 赤魚の香味だれ 麻婆なす 早芽の素ころがし 漬物 8/11 8/12 8/13 8/14 大休み (山の日) 大ぶら盛り合わせ 炒り鳴風 にんにくの芽のソテー 野菜の七味醤油和え 漬物 豚肉のおろしばん酢だれ 炒き合わせ 物の鳴風 にんにくの芽のソテー 野菜のは水醤の中却棚和え うの花 揚げ焼売 夏休み 湯の店場げ ※当での地では、海の店場が かんもとかぼちゃの煮物 たすの場けびたし 豚肉ともやしの焙煎ごま炒め 漬物 8/20 8/21 ボッケのゆず風味焼き さつま芋と鶏団子の照り煮 がいもとかほかにしたがまのかに風味あんかけ 水ンネミートソース ブロッコリーのナムル あさりの生姜素 ホッケのゆず風味焼き さつま芋と鶏団子の照り煮 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め 白菜の浅漬け 金平ごぼう も立の浅漬け 金平ごぼう か石シスライ ・カマンカライ ・カマンカライ ・カマンカライ ・カマとしゃこの甘辛煮 網の店場付 金平ごぼう 大豆とじゃこの甘辛煮 オーロ・デー ・カマととしゃこの甘辛素 8/28 オーロ・デー ・カマとしたのでの主発 ・カマンパテト 梅じそ大根 オーキの香草焼き ブルコギ風スタミナ炒め リカメとかにかまの中華サラダ フカメとかにかまの中華サラダ フカメとかにかまの中華サラダ カイン・フトンカンとかにかまの中華サラダ カイン・フトンカンとかにかまの中華サラダ カイン・フカスとかにかまの中華サラダ カイン・フカスとかにかまの中華サラダ カイン・フカスとかにかまの中華サラダ カイン・フカスとかにかまの中華サラダ カイン・フロ・フィンといといまのできれえ オーキの香草焼き ブルコギ風スタミナ炒め カイン・フカスとかにかまの中華サラダ フカスとかにかまの中華サラダ フカスとかにかまの中華サラダ カイン・フカスとかにかまの中華サラダ カイン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィ	特の南至漬け おいまり おいまり おいまり おいまり おいまり おいまり おいまり ままり ままり	# 内のデミグラスソース 大根の吹き合わせ

お弁当(ごはん付き) コース 1食あたり 689円(税込)

00	T= (CIG/019C)	コース 一長のたり 〇〇					
	月	火	水	木	金	±	8
	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	サバの幽庵焼き	牛肉のしぐれ煮	サワラの西京焼き	豚肉と野菜の甘辛炒め		1
7	洋風きんぴら	小松菜と油揚げの煮びたし	梅と青じそ薫るチキンカツ	にんにくの芽の炒め物	キャベツのザーサイ炒め		1
月 5	木の葉しんじょとかぼちゃの煮物	肉焼売	人参とセロリのマリネ	肉じゃが	オクラの昆布和え		1
Ö	小松菜と人参のごま和え	長芋とオクラのなめ茸和え	青菜のにんにく炒め	白菜ときゅうりの浅漬け	じゃが芋のバター醤油		i
	きゅうりのザーサイ和え	コーンのサウザンサラダ	ピリ辛こんにゃく	大根とぜんまいのナムル	青菜の辛子和え		i
	白飯(産直金芽米使用)	赤飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)		
	8/4	8/5 🚌	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
	赤魚のゆずこしょう風味	鶏肉の黒酢ソース	白身魚(ホキ)のもろみ漬け焼き	牛肉のプルコギ風	まぐろカツ&オムレツ		
8	野菜炒め		肉燒売	じゃが芋のピリ辛あん	とろけるカレー		1
月1	煮物	塩麻婆豆腐	ピーフン炒め	がんもと大根の煮物	高野豆腐とかぼちゃの煮物		i
ė	韓国風サラダ	チンゲン菜のザーサイ和え	キャベツと蟹カマの胡麻山椒和え	ベーコンと野菜の焙煎ナッツサラダ	玉ねぎとツナのサラダ		i
	オクラのさっぱり和え	こんにゃくのピリ辛煮	セロリの梅和え	コーンパター醤油	大根のしそ和え		1
	白飯(産直金芽米使用)	菜めし(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)		i
	8/11	8/12	8/13 🚟	8/14	8/15	8/16	8/17
		三元豚となすの味噌炒め	鮭のガーリックパターソースアーモンド添				1
8	1.11.	ひじきの健康煮	野菜コロッケ				i
8月2回	お休み	青菜のおかか和え	イカと白菜の炒め物	夏休み	夏休み		
	(山の日)	かぼちゃのレーズン煮	青菜のおかか和え	友 かの	を かい と		i
	(======================================	オクラの梅和え	ワカメのさっぱり和え				i
		白飯(産直金芽米使用)	十八穀ご飯(産直金芽米使用)				
	8/18	8/19 🚌	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
	極旨ヒレカツ	サワラのねぎ味噌焼き	牛肉の甘辛煮	秋刀魚の蒲焼き風	ハンパーグブラウンソース		1
8	カレージャーマン	枝豆人参生姜白揚げと椎茸の煮物	ひじき煮	キャベツのペペロン炒め	キャベツと小松菜のおかか煮		1
月3	小松菜と竹輪の煮浸し	小松菜の塩だれ和え	チンゲン菜とぜんまいのナムル	竹輪とかぼちゃの煮物	ポテトサラダ		i
	人参とツナのサラダ	お豆のドライカレー	カニ風味焼売	大根ときゅうりの梅風味漬け	セロリのきんぴら		i
	大根のおかか醤油和え	ツナとワカメのナムル	キャベツの塩炒め	青菜のなめ茸和え	佃煮		i
	白飯(産直金芽米使用)	鶏だしの炊き込みご飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)		
	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
	ホッケの塩麹漬焼き	スパイシーケイジャン唐揚げ	サバの味噌煮	牛肉のチャプチェ風	シイラの和風野菜あんかけ		
8	豚肉となすの味噌炒め	キャベツと挽肉の中華炒め	揚げ餃子&焼売	がんもの煮物	肉味噌大根		
月 4	えびしんじょと大根の煮物	炊き合わせ	白菜とイカの旨煮	ほうれん草とベーコンの炒め物	白菜とツナのポン酢和え		
Ö	コーンサラダ	青菜のごま和え	大根の梅ナムル	キャベツとツナのさっぱりサラダ	欧風マッシュポテト		
	青菜のさっと煮	大根の浅漬け柚子風味	人参のシリシリ	オクラの和え物	青菜のごま和え		
	梅しらすごはん(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)	白飯(産直金芽米使用)	夏野菜と小エピの炊き込みご飯(童曹金等米使用)		

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/





