

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「夕食宅配なので・・・」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 7/28	火 7/29	水 7/30	木 7/31	金 8/1	土 8/2	日 8/3
7月5回	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	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 豆と豆腐のサラダ	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	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	助宗の香草焼きチキン 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月1回	8/4 豚肉と玉ねぎのガリパタ炒め スパイシーエビマヨ 煮し鶏と小松菜の炒め物 黒酢入り春雨サラダ	8/5 サバの柚子しょうゆソース 肉じゃが ほうれん草と煮し鶏のごま和え 千両なすの甘辛揚げ煮	8/6 チキンのディアボロ風ソース オムレツとキャベツのソテー ごぼうサラダ コーンのバター炒め	8/7 ホッケのごま照り焼き ほぐし煮し鶏のトマト&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	8/8 さっぱり豚しゃぶ青じそソース 厚揚げとブロックリーの肉あんかけ いんげんの胡麻和え 大豆としらすのピリ辛煮	8/9	8/10
8月2回	8/11 お休み （山の日）	8/12 チーズ豚キムチ もちっと水餃子 ブロックリーとコーンのごま和え やわらか昆布煮	8/13 トマトソースのロコモコ風ハンバーグ 鶏ひき肉とキャベツのにんにく醤油炒め キャロットラペ ふんわりブチケーキ（はちみつ味）	8/14 夏休み	8/15 夏休み	8/16	8/17
8月3回	8/18 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バ	8/19 豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉と竹の子のガリパタ炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 明太子ポテトサラダ	8/20 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	8/21 赤魚の甘酢西京焼き 梅と青しそ煮るチキンカツ 厚焼玉子と小松菜の煮浸し 白玉あずき	8/22 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	8/23	8/24
8月4回	8/25 本格バターチキンカレー ブロック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	8/26 シイラの竜田揚げ油淋ソース 厚揚げと小松菜のそぼろあん 春雨中華サラダ きゅうりと鷹爪の青じそドレッシング和	8/27 チキンのメキシカン風ソース かにクリームコロッケ 小松菜とツナのごま和え カットパイナップル	8/28 オムレツのデミグラスソース 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	8/29 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	8/30	8/31

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

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 7/28	火 7/29	水 7/30	木 7/31	金 8/1	土 8/2	日 8/3
7月5日 回	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 さつま芋の塩こうじ煮 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 厚揚げの生巻煮 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）		
8月1日 回	牛肉のデミグラスソース 大根の炊き合わせ 夏野菜のマリネ 厚揚げの生巻煮 小松菜のピーナッツ和え	鯉の南蛮揚げ 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 バターコーン	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 厚焼き玉子 里芋の煮ころがし 漬物	チキンカレー さつま芋のそぼろ煮 れんこんのペペロン風 白身魚フライ 人参のシリシリ	8/9	8/10
8月2日 回	8/11 お休み （山の日）	8/12 天ぷら盛り合わせ 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	8/13 豚肉のおろしぼん酢だれ 炊き合わせ 青菜のゆず胡椒和え うの花 揚げ焼売	8/14 夏休み	8/15 夏休み	8/16	8/17
8月3日 回	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 なすの揚げだし 豚肉ともやしの焙煎ごま炒め 漬物	8/19 ホイコーロー 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 あさりの生巻煮	8/20 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 ささみフライ 切干大根の塩麹和え	8/21 鶏の唐揚げ 絹ごし揚げと椎茸の煮物 白菜の浅漬け 金平ごぼう 大豆とじゃこの甘辛煮	8/22 白身魚（助懸鰯）の煮付け かき揚げ きのこと鶏肉のバター醤油炒め 竹の子の土佐炒め 明太ポテトサラダ	8/23	8/24
8月4日 回	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 昆布の佃煮	8/26 サバの甘酢あんかけ 豚肉とささぎの甘辛カレー炒め ジャーマンポテト 梅じそ大根 セロリのピクルス	8/27 鶏の塩麹焼き えびかつ 梅と青じそ薫るチキンカツ 人参とセロリのマリネ 青菜のにんにく炒め ピリ辛こんにゃく 白飯（産直金芽米使用）	8/28 ホキの香草焼き ブルコギ風スタミナ炒め 揚げ餃子 ブロッコリーのごま和え つきこんの味噌煮	8/29 ハンバーグトマトソース さつま芋と豚肉の照り煮 なすの焼き浸し ふきとあさりの炒り煮 きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ	8/30	8/31

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 7/28	火 7/29	水 7/30	木 7/31	金 8/1	土 8/2	日 8/3
7月5日 回	鶏の照焼き ゆず胡椒風味 洋風さんぴら 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だし 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 青菜のにんにく炒め 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 にんにくの芽の炒め物 肉じゃが 白菜ときゅうりの浅漬け 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）		
8月1日 回	8/4 赤魚のゆずこしょう風味 野菜炒め 煮物 韓国風サラダ オクラのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）	8/5 鶏肉の黒酢ソース 塩麻婆豆腐 チンゲン菜のザーサイ和え こんにゃくのピリ辛煮 菜めし（産直金芽米使用）	8/6 白身魚（ホキ）のもろみ漬け焼き 肉焼売 ピーマン炒め キャベツと蟹カマの胡麻山椒和え セロリの梅和え 白飯（産直金芽米使用）	8/7 牛肉のブルコギ風 じゃが芋のピリ辛あん がんもと大根の煮物 ベーコンと野菜の焙煎ナッツサラダ コーンバター醤油 白飯（産直金芽米使用）	8/8 まぐろカツ&オムレツ とろけるカレー 高野豆腐とかぼちゃの煮物 玉ねぎとツナのサラダ 大根のしそ和え 白飯（産直金芽米使用）	8/9	8/10
8月2日 回	8/11 お休み （山の日）	8/12 三元豚となすの味噌炒め ひじきの健康煮 青菜のおかか和え かぼちゃのレーズン煮 オクラの梅和え 白飯（産直金芽米使用）	8/13 鮭のガーリックバターソースアーモンド添 野菜コロッケ イカと白菜の炒め物 青菜のおかか和え ワカメのさっぱり和え 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	8/14 夏休み	8/15 夏休み	8/16	8/17
8月3日 回	8/18 極旨ヒレカツ カレージャーマン 小松菜と竹輪の煮浸し 人参とツナのサラダ 大根のおかか醤油和え 白飯（産直金芽米使用）	8/19 サワラのねぎ味噌焼き 枝豆人参生巻揚げと椎茸の煮物 小松菜の塩だれ和え お豆のドライカレー ツナとワカメのナムル 鶏だしの炊き込みご飯（産直金芽米使用）	8/20 牛肉の甘辛煮 ひじき煮 チンゲン菜とぜんまいのナムル カニ風味焼売 キャベツの塩炒め 白飯（産直金芽米使用）	8/21 秋刀魚の蒲焼き風 キャベツのペペロン炒め 竹輪とかぼちゃの煮物 大根ときゅうりの梅風味漬 青菜のなめ茸和え 白飯（産直金芽米使用）	8/22 ハンバーグブラウンソース キャベツと小松菜のおかか煮 ポテトサラダ セロリのさんぴら 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	8/23	8/24
8月4日 回	8/25 ホッケの塩麹漬焼き 豚肉となすの味噌炒め えびしんじょと大根の煮物 コーンサラダ 青菜のさっと煮 梅しらすごはん（産直金芽米使用）	8/26 スパイシーケイジャン唐揚げ キャベツと挽肉の中華炒め 炊き合わせ 青菜のごま和え 大根の浅漬け柚子風味 白飯（産直金芽米使用）	8/27 サバの味噌煮 揚げ餃子&焼売 白菜とイカの旨煮 大根の梅ナムル 人参のシリシリ 白飯（産直金芽米使用）	8/28 牛肉のチャブチェ風 がんもの煮物 白菜とイカの炒め物 キャベツとツナのさっぱりサラダ オクラの和え物 白飯（産直金芽米使用）	8/29 シイラの和風野菜あんかけ 肉味噌大根 白菜とツナのボン酢和え 欧風マッシュポテト 青菜のごま和え 夏野菜とかエビの炊き込みご飯（産直金芽米使用）	8/30	8/31

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

