

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「夕食宅配での...」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	火	水	木	金	土	日	
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	
12月5回	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 杏仁豆腐みかん入り	12月30日～1月6日は、製造工場の年末年始休暇の為、夕食宅配はお休みいたします。 年明けは、1月7日（水）からお届けを開始します。 なお、年明け1月7日（水）週のご注文、または変更・休止のご連絡は、年内12月24日（水）までとなりますのでご注意ください！					
1月1回	1/5	1/6	1/7 <small>米穀士 おすすめ</small>	1/8	1/9	1/10	
			白身魚（スケソウダラ）の紅白南蛮 鶏の照焼きゆず胡椒風味 お煮しめ いろどり白和え	いわし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	きのこ香るオムレツシ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 ^{アラビキ} アラビキポテトサラダ		
1月2回	1/12	1/13 <small>米穀士 おすすめ</small>	1/14	1/15	1/16	1/17	
	ココナッツ香る鶏肉のグリーンカレー風 プロッコリーと玉子のこくマヨ炒め キャベツとにんじんのサラダ カットパインアップル	香味ダレの油淋鶏 もちっこ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	アヒのこま照焼き 柚子香る肉味噌ふろふき大根 かに風味焼売とプロッコリー ^{アヒ} ひじき煮	ハンバーグ和風ガーリックオニオンソース 鶏とナスの生姜醤油炒め 小松菜と干しあいの煮浸し きんぴらごぼう		1/18	
1月3回	1/19	1/20	1/21 <small>米穀士 おすすめ</small>	1/22	1/23	1/24	
	チキンのトマトチーズがけ 北海道コーンたっぷりフライ プロッコリーのガーリック炒め レッドキャベツのラペ	豚肉と玉ねぎのオイスター炒め 海鮮チヂミ 蒸し鶏と小松菜の炒め物 春雨中華サラダ	白湯餃子鍋風 厚揚げとプロッコリーの肉あんかけ いんげんの胡麻和え 大豆としらすのピリ辛煮	鶏唐揚げのスイートチリソース 春雨のパッタイ風 白菜のゆず醤油サラダ やわらか昆布煮	赤魚の煮付け 鶏の西京漬け焼き かぼちゃと人参の炊き合せ 黒豆		1/25
1月4回	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30 <small>米穀士 おすすめ</small>	1/31	
	さばのタンドリー焼き チリコンカン かぼちゃと人参の炊き合せ オクラのツナ和え	タイ風鶏照焼き（ガイヤーン） 青菜と豚肉の炒め物 黒酢入り春雨サラダ 杏仁豆腐みかん入り	ロコモコ風ハンバーグ キャベツとソーセージのガーリックソテー ^{アヒ} キャロットラペ ふんわりチケーキ（はちみつ味）	チーズ豚キムチ 鶏と揚げなすの甘酢あん ミニ春巻 きゅうりとわかめの中華サラダ	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 パンプキンサラダ		2/1

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	火	水	木	金	土	日	
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	
12月5回	デミソースチーズハンバーグ ポトフ 豚肉とポテトのカレー炒め みかんキャロットラペ マカロニサラダ	12月30日～1月6日は、製造工場の年末年始休暇の為、夕食宅配はお休みいたします。 年明けは、1月7日（水）からお届けを開始します。 なお、年明け1月7日（水）週のご注文、または変更・休止のご連絡は、年内12月24日（水）までとなりますのでご注意ください！					
1月1回	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9 <small>米穀士 おすすめ</small>	1/10	
			赤魚の和風ゆずおろし 炊き合せ 青菜としめじのさっと煮 スパゲティサラダ 塩麻婆豆腐	鶏の唐揚げ じゃが芋と蓮根の味噌トマト煮 厚焼玉子 オクラのなめ茸和え 炊き合せ	鮭の香草焼き 白菜の和風炒め かぼちゃとウインナーのチーズソース 青菜のピーナッツ和え 梅と青しそのチキンカツ		
1月2回	1/12	1/13	1/14 <small>米穀士 おすすめ</small>	1/15	1/16	1/17	
	黒豚メンチ 関東焼き 青菜のソテー ^{アヒ} 豆サラダ 鶏肉とさつま芋と蓮根の甘辛炒め	ホッケの塩麹焼き 肉じゃが キャベツとベーコンのソテー ^{アヒ} 小松菜のピーナッツ和え 鶏肉のみぞれ煮	豚肉のブラウンソース煮 もやしとチングン菜の中華風炒め 彩り野菜のおろしソース 白菜と小えびのお浸し クリーミーコーンコロッケ	サバの塩焼き 豚肉と野菜の中華カレー炒め 小松菜ともやしの塩だれサラダ 人参シリシリ にら饅頭		1/18	
1月3回	1/19	1/20 <small>米穀士 おすすめ</small>	1/21	1/22	1/23	1/24	
	豚肉ときのこのさっぱり炒め さつま揚げと大根の煮物 ベンネビスクソース きゅうりとわかめの中華サラダ 野菜コロッケ	メバルの変わり揚げ イカと鶏肉の中華炒め 心きと人参の炒り煮 紫キャベツのゆずサラダ 豚角煮	鶏肉のソテー トマトソース 白菜とイカのオイスター炒め さつま芋と五目真丈の煮物 チングン菜とかにかまのごま和え グラタン	白身魚（シイラ）の韓国風照り焼き 絹ごし揚げと里芋の炊き合せ 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	デミソースハンバーグ キャベツと帆立のピリ辛炒め がんもと南瓜の煮物 大根のフレンチサラダ 豚と白菜の塩炒め		1/25
1月4回	1/26	1/27	1/28 <small>米穀士 おすすめ</small>	1/29	1/30	1/31	
	黄金カレイの煮付け 豚肉のスタミナ甘辛炒め 野菜のコンソメ煮 もやしのザーサイ和え 揚げ鶏の柚子胡椒葱だれ	鶏肉のきじ焼き 豚ヒレカツのごま味噌ソース 青菜とベーコンのソテー ^{アヒ} 春雨サラダ じゃが芋とひじきの煮物	海鮮中華旨煮 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め がんもとかぶの煮物 さつま芋のチーズサラダ 牛肉のすき煮	肉豆腐 ちぐさ玉子焼き キャベツのザーサイ炒め ワカメのポン酢和え 本格麻婆茄子	アジの南蛮漬け もやしとピーマンのチャンプルー 豚肉じゃが きゅうりとセロリのマヨサラダ 鶏肉のサルサソース		2/1

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
	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
12月5回	サバ味噌煮 鶏だんごとキャベツの煮物 白和え きのこソテー ^{おすすめ} 梅きゅうり	12月30日～1月6日は、製造工場の年末年始休暇の為、夕食宅配はお休みいたします。 年明けは、1月7日(水)からお届けを開始します。 なお、年明け1月7日(水)週のご注文、または変更・休止のご連絡は、年内12月24日(水)までとなりますのでご注意ください！					
1月1回	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
	夕食宅配お休み		鶏肉のうま梅ソース かぼちゃの炊き合わせ 揚げ餃子 インゲンと竹輪のソテー ^{おすすめ} 漬物	鰯の野菜あんかけ がんもとさつま芋の煮物 甘辛肉団子 きざみレモンのコールスロー ワカメとかにかまのさっぱり和え	豚角煮 かぶと鶏そぼろのとろみ煮 大学芋 なすの揚げびたし 煮豆		
1月2回	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
	成人の日		天ぷら盛り合わせ 千草焼きのかに風味あんかけ ふきのそぼろ煮 にんにくの芽とベーコンのソテー ^{おすすめ} 漬物	ホイコーロー ^{おすすめ} 白身魚フライ 刻み昆布煮 大根サラダ 焼壳	赤魚の西京焼き れんこんの挟み揚げ もやしのシャキシャキサラダ 厚焼玉子 切干大根のごま油炒め	豚肉のビビンバ風 煮物 お豆のトマト煮 大根サラダ 白身魚のつみれ煮	
1月3回	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
	さけのちゃんちゃん焼き 厚揚げの塩そぼろあんかけ さつま芋のゆず煮 白菜とセロリのサラダ 煮豆	鶏肉ときのこのクリーム煮 プロッコリーのスパゲティ 大根の小エビ煮 パンプキンサラダ なすのナムル	鰯の塩麹焼き 鶏肉と大根のバター醤油炒め 春雨の中華炒め 高野豆腐のあっさり煮 漬物	牛サイコロのソテー ^{おすすめ} ペンネトマトソース プロッコリーとベーコンの粉チーズ和え もやしとほうれん草のザーサイ和え 揚げ焼壳	白身魚（シルバー）のチリソース ソーセージとキャベツのコンソメ炒め オニオンサラダ オムレツ 青菜のにんにくソテー		
1月4回	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1
	鶏の唐揚げ ナポリタン さつま芋のコンソメ煮 ほうれん草のごま風味炒め 漬物	ハ宝菜 オリーブバジルチキン チングン菜のピーナッツ和え ポテトサラダ 白滝の甘辛煮	デミソースハンバーグ オムレツ さっぱりみかんサラダ ごぼうサラダ コーンバター醤油	ホッケの照り焼き 肉団子のカレー煮込み ほうれん草のソテー ^{おすすめ} なすのピリ辛だれ オクラのごまドレ和え	豚もやし炒めのおりしポン酢かけ 五目しんじょとかぶの煮物 かにクリームコロッケ キャベツのピーナッツ和え 人参のチーズ風味サラダ		

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
	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
12月5回	牛肉のすき煮 じゃが芋のそぼろあんかけ うの花 しらすとワカメのゆず風味和え コーンバター醤油 白飯（金芽米使用）	12月30日～1月6日は、製造工場の年末年始休暇の為、夕食宅配はお休みいたします。 年明けは、1月7日(水)からお届けを開始します。 なお、年明け1月7日(水)週のご注文、または変更・休止のご連絡は、年内12月24日(水)までとなりますのでご注意ください！					
1月1回	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
	夕食宅配お休み		ブリの照り焼き 五目きんぴら えびしんじょとれんこんのゆばあんかけ 紅白なます 佃煮 赤飯	牛肉のブルコギ風 なすとじゃが芋のピリ辛あん がんもの炊き合わせ 青菜のピーナッツ和え コーンバター ^{おすすめ} 白飯	白身魚（ホキ）のタルタルチーズ焼き かぼちゃとやわらかつみれの煮物 キャベツのさっぱり柑橘サラダ かに風味焼壳 大根のおかか醤油和え 白飯		
1月2回	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
	成人の日		豚しゃぶ肉と豆腐のピリ辛チゲ鍋風 野菜コロッケ 大根とこんにゃくの煮物 オクラとかにかまの和え物 漬物 白飯	銀鮭の西京焼き 豚肉とキャベツのにんにく醤油 磯辺仕立ての一口ささみフライ 大根とワカメのねぎごま和え 青菜の辛子和え 菜めし	鶏のハニーマスター焼き 洋風きんぴら さつま芋と切り昆布煮 キャベツときゅうりの柚子和え 煮豆 白飯	メバルの粕漬け焼き ビーフン炒め 焼壳 菜の花のごま和え さつま芋サラダ 白飯	
1月3回	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
	タンドリーチキン ジャーマンポテト お豆のトマト煮 キャベツと大根葉の浅漬け 青菜のバター醤油 ターメリックライス	豆腐ハンバーグ野菜おろし 絹ごし揚げと人参の煮物 豚肉とチングン菜のオイスター炒め ポテトサラダ粒マスタード入り 佃煮 白飯	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 オクラの和え物 白飯	鰯とれんこんの黒酢ソース 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 五目しんじょと大根の煮物 セロリのサラダ ワカメのさっと煮 白飯	塩麻婆豆腐 ワカメとかにかまの甘酢和え 小松菜と白滝の煮浸し さつま芋の柚子はちみつ煮 紫キャベツのマリネ 白飯		
1月4回	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1
	海老のチリソース 煮物 ポークオニオン れんこんのごまヨーグルト 大根と人参の甘酢漬け 白飯	三元豚のねぎ塩炒め 千草玉子焼き甘酢あん 竹輪とかぼちゃの煮物 春菊の白和え（冬） 佃煮 あごだし五目ごはん	サワラのごま照り焼き 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 ^{おすすめ} 大根の甘酢漬け 欧風マッシュポテト 白飯	韓国風ヤンニョムチキン もやしとニラのチャンプルー 煮物 オクラとかにかまの梅和え チングン菜のごま和え 白飯	まぐろカツ&オムレツ とろけるカレー 青菜と干しあわびの煮浸し さつま芋のレーズン煮 大根のしそ和え 白飯		

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.tohoto-coop.or.jp/service/yushoku/>

東都生協の夕食宅配 検索

