

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 864円（税込み）

	月	火	水	木	金	土	日
	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
11月1回	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 パジルとチーズの Pasta サラダ	文化の日	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 春雨中華サラダ	サバの塩麹漬焼き 肉じゃが ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 干両なすの甘辛揚げ煮	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 レッドキャベツのラベ		
11月2回	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
	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 ふんわりプチケーキ（はちみつ味）	チリトマトハンバーグ 鶏とブロッコリーの卵炒め キャロットラペ カットパイナップル	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	豚肉のビビンバ風 海鮮チヂミ チンゲン菜とぜんまいのナムル 肉団子の黒酢あん	ケバブ風チキン もちっと水餃子 さつま芋のバター醤油煮 湯葉と昆布の彩り和え		
11月3回	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
	オムレツのきのこクリームソース ガーリックオニオンソースのチキンソテー ジャーマンポテト 黒酢入り春雨サラダ	チキンカツのタルタル添え 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	サバの味噌煮 鶏肉の梅じそ風味焼き 大根と人参の煮物 いりどり白和え	豚しゃぶ肉と豆腐のピリ辛チゲ鍋風 ブロッコリーと大根の肉あんかけ 小松菜とツナのゆず風味サラダ ひじき煮	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		
11月4回	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
	勤労感謝の日	アジのごま照焼き 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 やわらか昆布煮	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	イタリアンチーズハンバーグ 鶏となすのガーリックソテー にんじんのグラッセ 豆サラダパジル味	鶏肉の西京焼き 韓国風ピリ辛おでん にんにくの芽炒め 白花豆		
12月1回	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
	韓国風ヤンニョムチキン 白菜と豚肉の旨塩炒め 大根とコーンのゆず醤油サラダ やわらか昆布煮	白身魚のきのこあんかけ 厚揚げの中華肉みそ さつま芋の塩バター オクラのツナ和え	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ベ	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 明太子ポテトサラダ	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 きゅうりとわかめのサラダ ごま団子		

国産応援ご膳（おかずのみ）コース 1食あたり 918円（税込み）

	月	火	水	木	金	土	日
	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
11月1回	鶏の照り焼き&香草パン粉焼き にら饅頭 ゆず大根 彩り大豆煮 南瓜とがんもの煮物	文化の日	天ぷら盛り合わせ もやしと豚肉のオイスター炒め 小松菜の玉子炒め キャロットラペ マスタード風味 鶏肉のハーブ焼き	ハンバーグきのこクリームソース 豚肉のチャプチェ風 アスパラとコーンのバター炒め 白菜の七味醤油和え 昆布煮	サバの塩焼き さつま芋とがんもの炊き合わせ お豆のトマト煮 オクラのさっぱり和え 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め		
11月2回	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
	鶏のごま味噌焼き キャベツとさつま揚げの和風炒め 煮物 パンプキンサラダ いか天ぷらの油淋鶏ソース	海老チリ かぼちゃとウィンナーのソテー煮 炊き合わせ 白菜のおかか和え キャベツと玉子の坦々風炒め	青椒肉絲風 肉団子と野菜のスープ煮 つきこんと山菜のきんぴら ほうれん草のマヨ和え かぼちゃコロッケ	タラの野菜南蛮酢だれ 五目しんじょの炊き合わせ チリコンカン 小松菜と小エビの和風マヨサラダ 豚肉のキムチ炒め	豚肉のさっぱり焼き 焼き栗コロッケ 大根とオクラの梅ドレ和え 里芋とナスの田楽 キャベツのペペロンチーノ風炒め		
11月3回	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
	サケの粕漬焼き 豚にら玉の旨辛キムチ炒め 紫キャベツのマリネ 花がんと小松菜の煮物 変わり鶏の唐揚げ	豚肉となすの生姜炒め 南瓜グラタン風 大根とぜんまいの塩ナムル 青菜と小えびのさっと煮 さつま芋と刻み昆布の煮物	海鮮中華旨煮 野菜炒め がんもと里芋の煮物 さつま芋のチーズサラダ 牛肉と菜の花の玉子炒め	鶏肉のハーブスパイス焼き れんこんとさつま揚げの甘辛炒め ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ オムレツオーロラソース	白身魚のねぎ塩焼き 関東炊き 肉野菜炒め オクラの和風ゆず和え 鶏の照り焼き		
11月4回	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
	勤労感謝の日	3種きのこのチキンカレー もやしとチンゲン菜の中華風玉子炒め 彩り野菜のおろしソース ワカメのボン酢和え 豚肉と玉ねぎの味噌炒め	ブリのバター照り焼き キャベツの和風炒め ほうれん草の白和え かぼちゃのいとこ煮 かにクリームコロッケ	白菜と厚揚げの和風そぼろ煮 赤魚のゆずおろし じゃが芋のほたて風味あん きゅうりとセロリのマヨサラダ キャベツのザーサイ炒め	サワラの香味焼き青じそ風味 にらレバ（国産豚使用） ツナと野菜のサラダ 煮物 鶏のきじ焼き		
12月1回	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
	鶏の照り焼き&鶏のねぎ塩焼き きのこペンネのグラタン風 ふきと人参の炒り煮 白菜とじゃこの七味醤油和え メンチカツ	アジのタンドリー焼き じゃが芋とソーセージのガーリック炒め キャベツときのこのパスタ風 大根のしそ和え 鶏肉の香味揚げ野菜あん	豚ロースの生姜焼き かに玉あん豆腐 小松菜と油揚げの和風炒め ひじきのサラダ ふろふき大根の味噌そぼろあん	黄金カレイのみぞれあん とりれんこんの甘酢炒め アスパラソテー 白菜と油揚げの辛子和え 炊き合わせ	鶏団子の白湯鍋風 にら饅頭&餃子 ふきとベーコンのソテー キャベツとワカメの和風サラダ 大学いも		

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 723円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
11月1回	黄金カレイの中華あんかけ なすと豚肉の豆板醤炒め 蓮根とこんにゃくの金平 かに風味焼売 きゅうりと蒸し鶏のナッツサラダ	文化の日	ポークカレー ペンネミートソース 大根とツナのサラダ チキンカツ 漬物	秋刀魚の蒲焼き&厚焼き玉子 紫芋コロッケ 豚肉と白菜のぼん酢炒め 水餃子のかに風味あん 漬物（野沢菜漬け）	油淋鶏 ビーフン炒め 春菊の白和え 竹の子の土佐炒め きゅうりとわかめのサラダ		
11月2回	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
	八宝菜 炊き合わせ 小松菜と人参のごまマヨ和え しめじとピーマンの炒めナムル セロリの金平	牛肉とれんこんのブルコギ風 オムレツ オニオンサラダ うの花 ワカメとかにかまのさっぱり和え	タラチリ風 炒り鶏風 ポテトサラダ なすのおろしあん 大学かぼちゃ	韓国風チキンのナッツあえ ホタテと野菜の旨塩炒め キャベツとかにかまのサラダ がんも煮 茄子の青じそ醤油	麻婆豆腐&サーモンマヨフライ ポークオニオン マヨポテトのチーズのせ 青菜の煮びたし 漬物		
11月3回	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
	牛サイコロソテーオニオンソース ごぼうとさつま揚げの煮物 ほうれん草と人参のごま和え さつま芋のレーズン煮 白菜の梅和え	白身魚（シルバー）のチリソース 大根と肉団子の中華煮 コールスローサラダ 鶏とブロッコリーのあっさり煮 枝豆と大根葉の炒め物	豚肉の生姜焼き 五目しんじょと椎茸の煮物 さつま芋のマヨサラダ 小松菜の煮びたし 漬物	さばのタンドリー焼き たけのこの肉みそ炒め 菜の花の辛子和え 野菜コロッケ オクラのおかか和え	チーズハンバーグ イカ大根 パンプキンサラダ ほうれん草のじゃこそぼろ こんにゃくの甘辛煮		
11月4回	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
	勤労感謝の日	サワラの香草焼き 豚じゃがピーマンのオイスターソース炒め なすとかにかまのさっぱり和え ささみフライ かぼちゃの柚子はちみつ煮	鶏肉となすのおろしぼん酢だれ 炊き合わせ 白菜のあっさりうま煮 三色ナムル お豆のピリ辛煮	ホキの和風野菜あんかけ 鶏肉と小松菜のソテー 厚焼玉子 大根ときゅうりの梅和え 焼売	豚肉ともやしのチンジャオ風 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 青梗菜とイカの甜麺醤炒め 大根と人参のサラダ きゅうりのザーサイ和え		
12月1回	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
	黄金カレイの甘酢あんかけ 白菜とイカのオイスター炒め キャベツとかにかまのサラダ 人参とミックスビーンズのサラダ コーンバター	回鍋肉 冬瓜のえびあんかけ 小松菜の煮びたし 竹輪の甘辛炒め 煮豆	メバルの梅風味 塩こうじ肉じゃが お豆のサラダ 春雨サラダ 紫キャベツのマリネ	牛柳川風 枝豆人参しょうが揚げの煮物 厚揚げと小松菜の煮びたし 大根の炒め物 こんにゃくの味噌煮	ホッケの照り焼き 白麻婆豆腐 白菜とわかめの煮浸し ささみフライ 漬物		

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 734円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
11月1回	鶏肉のデミソース 煮物 チンゲン菜と木耳のソテー もやしの梅ドレ和え パプリカのイタリアンソテー 白飯	文化の日	海鮮中華旨煮 五目しんじょの炊き合わせ 厚焼玉子 大根ときゅうりの柑橘サラダ 黒豆 鶏だしの炊き込みご飯	メンチカツ ポテトサラダ粒マスタード入り 炊き合わせ ニラの玉子炒め たくあん 白飯	黄金ガレイの油淋鶏ソース 野菜炒め ミニ照焼き豆腐ハンバーグ 大豆と玉ねぎのサウザンサラダ オクラのなめ茸和え 白飯		
11月2回	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
	牛肉ときこのガリパタ炒め 花がんもと大根の煮物 イカと白菜の炒め物 長芋とオクラの和えもの セロリの金平 カレーピラフ	赤魚（メヌケ）の味噌焼き 昆布煮 小松菜のピーナッツ和え 大学いも きゅうりのザーサイ和え 白飯	ハンバーグトマトソース いんげんとツナのソテー がんもとかぼちゃの煮物 キャベツの中華ドレッシング和え 人参サラダ 白飯	白身魚のマヨポテト〜チーズのせ〜 白菜の中華風玉子炒め なすのボロネーゼ もやしとほうれん草の韓国風和え 切干大根の塩麹和え 白飯	鶏のレモンベッパ〜焼き 焼き栗コロッケ きゅうりと大根の梅和え お豆としらすのピリ辛煮 佃煮 白飯		
11月3回	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
	アジと野菜の黒酢ソース キャベツと挽肉の中華炒め もやしの野沢菜和え えび風味焼売 コーンバター醤油 白飯	回鍋肉 ポテトのバター炒め 青菜と干しえびの煮浸し オクラとワカメのさっぱり和え 佃煮 白飯	銀鮭の西京焼き 具だくさんひじき煮 さつま芋のレモン煮 ほうれん草の辛子和え セロリのしそ和え 松茸ごはん	とり肉のごまネーゼ焼き 肉味噌大根 うの花 キャベツときゅうりの柚子和え 枝豆の高菜炒め 白飯	サバのタンドリー焼き 豚肉と白菜のソテー もやしと蒸し鶏のナムル 欧風マッシュポテト 青菜のなめ茸和え 白飯		
11月4回	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
	勤労感謝の日	鶏の照焼き タルタルソース ビーフン炒め 高野豆腐の煮物 小松菜とかにかまのごま和え キャロットサラダ 白飯	白身魚のもろみ漬け焼き ひじきの甘辛炒り煮 かにクリームコロッケ ソーセージと野菜のサラダ コーンバター 白飯	牛バラのどて煮風 小松菜と高野豆腐の煮浸し 春雨の中華炒め 白菜とワカメの青じそ風味 セロリのピクルス 十八穀ご飯	ホッケのごま照り焼き オムレツのビスクソース キャベツのザーサイ炒め ほうれん草のピーナッツ和え 人参のシリシリ 白飯		
12月1回	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
	豚角煮 ワカメとかにかまの甘酢和え 小松菜と白滝の煮浸し さつま芋の蜜煮 お豆のピリ辛煮 白飯	サバの西京焼き がんもとさつま芋の煮物 白菜ときゅうりの浅漬け 青菜のにんにく炒め 大根とぜんまいのナムル 菜めし	鶏竜田のみぞれ煮 白菜とベーコンのソテー いわしつみれと人参の煮物 青菜のピーナッツ和え わかめのナムル 白飯	麻婆豆腐 チンジャオロース 五目しんじょの炊き合わせ 小松菜の白和え 人参とコーンのサウザンサラダ 白飯	豚肉と玉ねぎの生姜炒め ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 明太子ポテトサラダ 青菜と干しえびの煮浸し 煮豆 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

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