

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	火	水	木	金	土	日
	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
2月1回	白身魚フライ&ちくわのゆかり揚げ 筑前煮 チンゲン菜とかにかまのサラダ 湯葉と昆布の彩り和え	本格バターチキンカレー ブロッコ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	ブリの照り焼き 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	鶏肉のチリソース 干草玉子焼きかにかまあん もやし中華サラダ 杏仁豆腐みかん入り	牛もも肉のおろし焼き肉 絹ごし揚げとかぼちゃの煮物 鶏肉と小松菜の玉子炒め きんぴらごぼう		
2月2回	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
	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	シイラのバターボン酢 チーズ入りチキンカツ チンゲン菜と白滝の煮浸し あらびきポテトサラダ	建国記念の日	韓国風ロゼクリームチキン もちっと水餃子 白菜とコーンのごま和え やわらか昆布煮	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 カットパイナップル		
2月3回	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22
	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 黒豆	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 千両なすの甘辛揚げ煮	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	助宗鱧の香草焼きチリソース 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	揚げ鶏の黒酢ソース 野菜とイカの旨煮 ブロッコリーと卵の中華炒め オクラのツナ和え		
2月4回	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1
	天皇誕生日	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	鶏肉のタイ風スパイシーガバオ 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）	豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉と竹の子の生姜炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 明太子ポテトサラダ	ハッシュドボーク ほぐし蒸し鶏のトマト&ガーリック風味 スパイシーチーズポテト 黒酢入り春雨サラダ		
3月1回	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	未定	未定	未定	未定	未定		

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
	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
2月1回	豚肉と豆腐の味噌チゲ風 ちぐさ玉子焼き がんもの含め煮 春雨のフレンチサラダ 鶏の照焼きゆず胡椒風味	鮭の幽庵焼き れんこんと鶏肉の甘辛炒め かぼちゃとウインナーのチーズソース 白菜ときゅうりのサラダ キャベツと豚肉の洋風豆乳煮込み	韓国風ヤンニョムチキン 白菜とさつま揚げの和風炒め 煮物 人参とレーズンの柑橘マリネ 大根の味噌そぼろあん	塩サバの南蛮漬け にらレバ 大根の浅漬け ふきと小エビの炒り煮 鶏肉の照り焼き	牛肉の柳川風 かにクリームコロッケ 刻み昆布の炒り煮 白菜とセロリの青じそ風味 煮物		
2月2回	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
	白身魚（ホキ）のカレーチーズ 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 鶏肉と小松菜の玉子炒め	黒豚メンチカツ 炊き合わせ チンゲン菜とエビの中華炒め 大根とワカメの梅ドレサラダ 鶏のレモンペッパー焼き	建国記念の日	赤魚のぼん酢鰯かけ葱ソース なすと豚肉の味噌炒め 青菜のさっと煮 白菜ときゅうりの胡麻サラダ 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	チキンのブラウンソース クリーミーコーンコロッケ ポテトのバター炒め キャベツときゅうりのしそ風味サラダ 豚肉と玉ねぎのねぎ塩炒め		
2月3回	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22
	海老チリ 焼売 かぼちゃとオクラのおろしソース 白菜とツナの柑橘ドレッシング和え 昆布煮	鶏団子と水餃子の生姜白湯鍋風 豚肉のチャプチェ風 さつま芋の蜜煮 キャベツの七味醬油和え まぐろかつ	豆腐ハンバーグ和風野菜あん 豚肉と野菜の玉子炒め ポトフ 明太子ポテトサラダ 鶏肉のハヤシソース	豚肉の青椒肉絲風 帆立とゴロっと野菜のアヒージョ ほうれん草のピーナッツ和え きのこのしぐれ煮 かに風味シューマイ	アジのタンドリー風 豚バラ大根の甘辛照り煮 ごぼうと山菜のきんぴら 白菜と野沢菜のゆず風味和え 鶏肉のサルサソース		
2月4回	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1
	天皇誕生日	豚肉のスタミナ炒め 梅しそチキンカツ 五目巾着の炊き合わせ キャベツとカニカマの和え物 じゃが芋とひじきの煮物	天ぷら盛り合わせ 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ かにあんかけ餃子	鶏肉の西京焼き 炊き合わせ 塩麻婆豆腐 人参とキャベツのサラダ 野菜コロッケ	白身魚の香草焼きチリソース ふろふき大根 大豆としらすのピリ辛煮 ワカメのボン酢和え 豚肉と玉ねぎの生姜炒め		
3月1回	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	未定	未定	未定	未定	未定		

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
	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
2月1回	いわしフライ ベーコンと小松菜の玉子炒め イカと野菜のピリ辛炒め 豚肉とふきのきんぴら かに風味シューマイ	チキンのトマトチーズ煮 オムレツ ポテトサラダ ブロッコリー炒め 大豆の甘辛煮和え	白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げと切り昆布の煮物 野菜のガーリックオイル煮 さつま芋のレーズン煮 青菜のピーナッツ和え	とろとろ玉子のかつ煮 麻婆豆腐 ツナとセロリのサラダ れんこんと竹輪の炒り煮 漬物	黄金カレイのみぞれあん 鶏肉と大根の旨煮 小松菜と長芋の炒め物 竹の子と竹輪のおかか煮 白花生		
2月2回	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
	家常豆腐 炊き合わせ 鶏肉と野菜のオイスター炒め 揚げ餃子 セロリのピクルス	赤魚（メヌケ）ねぎ味噌かけ 豆腐と豚肉のチャンプルー 玉ねぎと蒸し鶏の豆サラダ にんにくの芽のソテー セロリの塩昆布サラダ	建国記念の日	鶏チリ 麻婆春雨 白菜のゆず醤油和え 大根と帆立のサラダ オクラのさっぱり和え	サケの香草焼きタルタルソース じゃが芋と鶏肉のコンソメガーリック炒め マカロニサラダ オムレツ 漬物		
2月3回	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22
	油淋鶏 大根の味噌そぼろあん ほうれん草と人参のごま和え ピーマンのじゃこ炒め コーンサラダ	八宝菜 厚揚げの辛みそ炒め 肉団子の黒酢あん 大学芋 チンゲン菜のにんにくソテー	たっぷり野菜の豚キムチ れんこんの挟み揚げ 高野豆腐と椎茸の煮物 厚焼玉子 きゅうりと蒸し鶏のサラダ	アジの香草カレーパン粉焼き 鶏肉とさつま芋の甘酢炒め ひじきの白和え 大根とかにかまのマヨサラダ 漬物	ハッシュドビーフ 白菜とベーコンのチーズ焼き れんこんの黒こしょう炒め 大根の梅肉和え 紫キャベツのマリネ		
2月4回	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1
	天皇誕生日	サバの西京焼き 肉団子のトマト煮 コールスローサラダ ビーフン炒め 大学かぼちゃ	鶏の唐揚げ南蛮風 ふろふき大根 がんもとかぼちゃの煮物 キャロットラペ 漬物	赤魚（メヌケ）の香草焼き 肉じゃが なすのねぎごまだれ カニクリームコロッケ ピーマンのおかか和え	ハンバーグ和風ソース 干草焼きのかに風味あんかけ 五目しんじょと里芋の炊き合わせ ツイストマカロニサラダ オクラのなめ茸和え		
3月1回	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	未定	未定	未定	未定	未定		

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
	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
2月1回	和風おろしハンバーグ つみれの和風スープ煮 厚焼玉子とふきのきんぴら ほうれん草のピーナッツ和え 大根の梅和え 白飯	天ぷら盛り合わせ 干草玉子焼き甘酢あん 鶏とれんこんの柚子こしょう炒め 小松菜の白和え きゅうりのナムル 赤飯	鶏の親子煮風 青菜のにんにく炒め もやし中華サラダ 大学いも 佃煮 白飯	にしんの照り煮 ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 ビーフン炒め チンゲン菜のザーサイ和え 煮豆 白飯	牛肉と野菜の焼き肉風 煮物 大根の梅ナムル こんにゃくの高菜炒め オクラの和え物 白飯		
2月2回	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
	白身魚のトマトカレーソース チンゲン菜とベーコンの炒め物 揚げ餃子 玉ねぎと豆のサラダ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 白飯	豚肉のチャブチェ風 がんもの煮物 小松菜の炒め物 キャベツとツナのさっぱりサラダ オクラの梅和え 白飯	建国記念の日	アジのごま照り焼き 野菜炒め かに風味焼売 きゅうりとセロリのおかかマヨ 大根の浅漬け柚子風味 たけのこと山菜のごはん	ゆず醤油の和風油淋鶏 ひじきの健康煮 炊き合わせ キャベツのおかか和え コーンサラダ 白飯		
2月3回	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22
	いわしの梅煮 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 高野豆腐とかぼちゃの煮物 もやしの塩ダレ和え なめ茸おろし 十八穀ご飯	鶏肉ごま味噌焼き 肉じゃが 青菜とベーコンのソテー キャベツの塩昆布和え 白滝の甘辛煮 白飯	白身魚（ホキ）のチーズ焼き 鶏肉と白菜のソテー チリピーズ パンプキンサラダ 人参のシリシリ 白飯	豚肉と玉ねぎのカレー炒め ジャーマンポテト 人参とピーマンのおかか炒め チンゲン菜と竹輪のお浸し 大根のおかか醤油和え 白飯	サバの味噌焼き 豚肉とチンゲン菜のザーサイ炒め 炊き合わせ オクラとキャベツのおかか和え 漬物 白飯		
2月4回	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1
	天皇誕生日	チキンのハーブ焼きトマトソース 五目しんじょとかぼちゃの煮物 イカと白菜の塩だれ炒め 玉ねぎとかにかまの和風ゆず風味サラダ セロリのピクルス 白飯	アジの麻婆あんかけ ビーフン炒め 焼売 菜の花のごま和え さつま芋サラダ 白飯	豚ロース肉のすき煮 えびしんじょの炊き合わせ 水餃子 きゅうりとセロリの浅漬け ワカメのさっと煮 白飯	白身魚の和風野菜おろし チリピーズ 白菜ときゅうりの浅漬け さつま芋のレーズン煮 ほうれん草のピーナッツ和え 青菜と小エビのごはん		
3月1回	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	未定	未定	未定	未定	未定		

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