

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・・・」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
	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
4月1回	魚介と豚肉の八宝菜 山椒香る鶏の照焼き わかめときゅうりの中華サラダ 干両なすの甘辛揚げ煮	豚肉と玉ねぎのガリパタ炒め スパイシーエビマヨ 蒸し鶏と小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ	タイ風鶏唐揚げ(ガイトート) 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	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 黒豆	チキンのメキシカン風ソース かにクリームコロッケ ほうれん草とツナのごま和え カットパイナップル		
	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
4月2回	チキン南蛮 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	ハンバーグトマトガーリックソース ブロッコリーのコンソメ炒め キャロットラペ あらびきポテトサラダ	サバの柚子しょうゆソース 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	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	豚肉のビビンバ風 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		
	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
4月3回	チキンのガリパタ焼き ブロッコリーと大根の肉あんかけ れんこんの柚子こしょうきんぴら きゅうりとわかめのさっぱり和え	フィッシュ&チップス コロネーションチキン(カレーマヨ風味) チンゲン菜とかにかまのサラダ カットパイナップル	牛バラ肉のおろし焼き肉 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	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	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		
	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
4月4回	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	揚げ鶏の黒酢ソース 野菜とあさりの旨煮 ブロッコリーと卵の中華炒め ミニりんごゼリー	ホッケの塩麹漬焼き 肉じゃが もやし中華サラダ 干両なすの甘辛揚げ煮	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 白花豆	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		
	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
4月5回	助宗鱧の香草焼きチキソース 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	香味ダレの油淋鶏 もちっと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	昭和の日	鯖のバターポン酢 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	豚肉と玉ねぎのオイスター炒め スパイシーエビマヨ 蒸し鶏と小松菜の炒め物 黒酢入り春雨サラダ		

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
	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
4月1回	海老チリ 豚肉と白菜の塩麹炒め マカロニサラダ 小松菜と竹輪のさっと煮 梅しそチキンカツ	豚ロースの生姜焼き にら饅頭&揚げ餃子 竹の子きんぴら オクラと貝柱の和風サラダ 五目しんじょと大根の煮物	さわらの塩こうじ焼き チンゲン菜の中華風玉子炒め 大学芋 キャベツのマリネ れんこん入つくね甘辛だれ	デミチーズハンバーグ イカと豚肉の中華炒め がんもの含め煮 キャベツの梅風味サラダ チキンクリーム煮	白身魚の香草パン粉焼きトマトソース 豆腐と野菜の旨塩煮 アスパラベーコンソテー 大根の和風サラダ 鶏の西京漬け焼き		
	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
4月2回	鶏肉のきじ焼き 花真丈と大根の炊き合わせ ビーフン炒め ほうれん草とエリンギの塩だれサラダ 野菜コロッケ	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ もやしと豚肉のキムチ炒め ひじき煮 小松菜と小エビの和風マヨサラダ 筑前煮	肉豆腐 れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 菜の花とササミのごま山椒サラダ かぼちゃのレーズン煮 ふんわり玉子のチリソース	鮭の幽庵焼き いわしつみれの和風スープ煮 ひじきの梅風味サラダ かに風味焼売 鶏肉となすのおろしポン酢だれ	豚肉ともやしのチンジャオ風 白身魚フライのタルタル添え 彩り大豆煮 いんげんのごま和え ソーセージとキャベツのカレー炒め		
	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
4月3回	アジの山椒照り焼き 肉じゃが ペンネピスクソース セロリとパブリカのマリネ チキンのクリーム煮	鶏のハニーマスタード焼き オムレツ 大根の和風サラダ なすの揚げ浸し まぐろかつ	ブリの照り焼きと帆立の香味焼き 鶏れんこんの甘酢炒め かぼちゃとブロッコリーのチキソース もやしのザーサイ和え じゃが芋とひじきの煮物	ポークカレー 炊き合わせ 青菜としめじのさっと煮 スパゲティサラダ 鶏肉と彩り野菜の香味だれ	赤魚のみそ焼き 豚肉とねぎの玉子炒め さつま芋のレーズン煮 チンゲン菜の七味醤油和え 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ		
	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
4月4回	チーズハンバーグ ブラウンソース 炊き合わせ ピーマンと竹輪のおかか金平 人参とセロリのサラダ 豚肉と菜の花の玉子炒め	ホッケの生姜焼き 温野菜サラダ 肉野菜炒め お豆のフレンチサラダ 豚肉のすき煮	豚肉のチャブチエ風 オムレツのかにかまかけ 大根とじゃこの梅和え 彩り大豆煮 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん	たぶら盛り合わせ チキンのガリパタ焼き 小松菜と人参の和風ツナサラダ ピリ辛エリンギこんにやく 豆腐ハンバーグ和風おろしソース	たけのこ入り麻婆豆腐 野菜たっぷり白湯スープ餃子 オクラと大根の浅漬け かぼちゃと椎茸の煮物 鶏の唐揚げ		
	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
4月5回	海老カツ 五目しんじょの炊き合わせ ほうれん草とベーコンのソテー 白菜のおかか和え 豚肉とごぼうの時雨煮	ガーリックオニオンソースのチキンソテー キャベツと帆立の中華炒め 4種類のこの和風醤油炒め オクラとかにかまの浅漬け さつま芋となすの天ぷら	昭和の日	サバの塩焼き 白菜と鶏肉の旨塩炒め 紫キャベツのマリネ 花がんと小松菜の煮物 豚にら玉のキムチ炒め	ブルコギ風スタミナ炒め かき揚げ ポテトとソーセージのマスタード炒め 白菜としらすのお浸し 黒豚焼売		

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 3/30	火 3/31	水 4/1	木 4/2	金 4/3	土 4/4	日 4/5
4月1回	ブルコギ風 厚揚げとふきの煮物 カレー風味のマカロニサラダ 野菜の和風ピクルス ワカメの生姜和え	サバの塩焼き 豚肉とじゃが芋の甘辛味噌炒め なすの生姜醤油 ハンパンジー風サラダ 厚焼玉子	鶏天のチリソース&揚げ餃子 オムレツ キャベツの梅醤油もみ 玉ねぎとツナの豆サラダ かぼちゃのごま和え	まぐろかつ&とんかつ たけのこと豚肉の煮物 焼売 小松菜の生姜煮 つきこんのピリ辛炒め	三元豚と春野菜のすき煮 さつま芋と鶏肉の煮物 白菜とベーコンの旨塩炒め 小松菜の白和え 大根のレモン和え		
4月2回	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
4月3回	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
4月4回	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
4月5回	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 689円（税込）

	月 3/30	火 3/31	水 4/1	木 4/2	金 4/3	土 4/4	日 4/5
4月1回	アジのごま照り焼き オムレツのビスコース キャベツのザーサイ炒め 春菊の白和え 人参のシリシリ 白飯	鶏肉のシャンピニオンソース 青菜の煮浸し もやしの梅ドレ和え 欧風マッシュポテト 紫キャベツのマリネ 白飯	いわしの梅煮 かに風味焼売 厚揚げのピリ辛炒め 春雨サラダ オクラのおかか和え 白飯	豚肉と野菜のオイスター炒め 菜種炒め 若竹煮 ささげと切干大根のごまドレ和え セロリのピクルス 青菜と小エビのごはん	サバのタンドリー焼き 蒸し野菜のバターソース ほうれん草とベーコンのソテー 大根と蒸し鶏のナムル 佃煮 白飯		
4月2回	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
4月3回	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
4月4回	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
4月5回	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3

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