

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	
4月5回	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	
	助宗鱧の香草焼きチズソース 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			
	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	
	みどりの日	子どもの日	振替休日	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			
	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	
鶏肉の唐揚げ 温野菜のチーズソース 春雨中華サラダ 杏仁豆腐みかん入り	チーズ豚キムチ もちっと水餃子 ブロッコリーとコーンのごま和え やわらか昆布煮	白身魚のガーリックきのこソース 磯辺仕立てのささみフライ かぼちゃと人参の煮物 大根の柑橘サラダ	豚肉のブルコギ風 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	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(燦宝夢)				
5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24		
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 黒酢入り春雨サラダ	デミソースハンバーグ キャベツとソーセージのガーリックソテー 人参とツナのマリネ カットパイナップル	鶏肉の柚子胡椒照り焼き 関東風おでん 小松菜のじゃこ炒め 白花生	きのこ香るオムレツチ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 あらびきポテトサラダ	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				
5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31		
ココナッツ香る鶏肉のグリーンカレー風 ブロッコリーと玉子のこくマヨ炒め キャベツと人参のサラダ ミニりんごゼリー	ケバブ風チキン 春雨のパッタイ風 大根と人参の煮物 いりどり白和え	八角香る 豚の台湾風炒め にら饅頭&揚げ餃子 黒ごま入り根菜サラダ なすの葱ごまだれ	ホッケのごま照り焼き ほぐし蒸し鶏のトマト&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	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				

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	
4月5回	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	
	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種き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 花かんもと小松菜の煮物 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			
	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	
	みどりの日	子どもの日	振替休日	白身魚(ホキ)の香草焼きチズソース ボトフ 本格麻婆春雨 蒸し鶏ときゅうりの香味だれ ハッシュドポーク	豚肉と豆腐の味噌チゲ風 野菜のキッシュ ピーマンのごま油炒め ワカメのポン酢和え 鶏の梅じそ焼き			
	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	
まぐろかつ&豆腐ハンバーグ 絹ごし揚げと里芋の炊き合わせ 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	豚肉のすき煮 キーマカレーコロッケ インゲンのごま和え ひじき煮 ナポリタン	天ぷら盛り合わせ 肉じゃが 小松菜としめじのソテー オクラと大根の浅漬け 鶏の油淋鶏ソースかけ	デミソースハンバーグ 大根と豚肉の甘辛生姜炒め キャベツとコーンのサラダ こんにゃくと油揚げの炒り煮 オムレツのトマトソース	ホッケの照り焼き かぼちゃと厚揚げのそぼろあん ほうれん草と人参の煮浸し きゅうりと蒸し鶏のサラダ 豚肉のブルコギ風				
5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24		
青椒肉絲風 本格麻婆豆腐 大根の梅和え 小松菜としめじのごま油炒め 揚げ餃子	白身魚(助宗タラ)のチリソース れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 肉団子のソテー オクラと貝柱の青じそ和え 鶏肉のレモンペッパー焼き	鶏肉の生姜焼き じゃが芋とひじきの煮物 ペンネのラザニア風 きゅうりと大根の浅漬け キャベツとベーコンのガーリック炒め	サバの竜田揚げ チンゲン菜の中華風玉子炒め さつま芋のゆず煮 キャロットサラダ ペンネビスコース	豚肉と根菜のスタミナ炒め いわしの梅煮 ブロッコリーと海老の塩炒め 大根と野沢菜のゆず風味和え 南瓜とがんもの煮物				
5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31		
赤魚の煮付け キャベツの和風炒め ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ かぼちゃコロッケ	豚肉と竹の子の玉子炒め 白菜と厚揚げの和風そぼろ煮 ふきと五目しんじょの煮物 きゅうりとくらげの中華和え かぼちゃとれんこんの甘辛ごま照り	いわしフライのタルタル添え 八宝菜 白菜と大根葉のごま和え 大豆煮 バンバンジー	チキンカレー メンチカツ 彩り野菜のおろしソース マカロニサラダ シューマイ	白身魚(ホキ)のごま西京焼き 鶏肉とキャベツの和風ペロンチーノ さつま芋と豚肉の照り煮 ほうれん草と蒸し鶏の韓国風チヂミ コーンコロッケ				

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
4月5日 4月5日	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
	豚肉のチャプチェ風 菜の花の Pasta 切干大根と山菜の炒め煮 白菜の塩昆布和え 大学芋	カレイと野菜の黒酢ソース さつまいもと豚肉の煮物 もやしのナムル 大根サラダ 野菜とベーコンのトマト煮	昭和日本	鶏の唐揚げ 五目巾着と大根の煮物 キャベツのごま和え 金平ごぼう 漬物	秋刀魚の蒲焼き&竹輪天 肉団子とかぶのさっぱりあんかけ 豚肉と白菜のソテー 里芋のそぼろあん 人参のきんぴら		
5月1日 5月1日	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
	みどりの日	子どもの日	振替休日	牛肉のしぐれ煮 枝豆人参しょうが揚げの煮物 キャベツとかにかまのサラダ イカとチンゲン菜のソテー 大根の梅風味和え	アジの和風エスカベッシュ 豚さつま ナポリタン 大根サラダ 煮豆		
5月2日 5月2日	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
	ハニーレモンチキン&コロッケ 豚肉と白菜のオイスター炒め 炊き合わせ きゅうりともやしの中華サラダ 漬物（京華大根）	豆腐ハンバーグおろしソース たけのこと鶏肉、菜の花の炊き合わせ 白菜のおかか和え パンプキンサラダ 煮豆	鶏天の甘酢あんかけ さつまいもとしんじょの煮物 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め キャベツのしらす昆布和え きゅうりのピクルス	サバと大根の味噌煮 豚肉となすのスタミナ炒め 厚焼玉子 切り干し大根のバリバリ和風サラダ セロリの金平	豚肉とキャベツのオイスター炒め 麻婆大根 野菜コロッケ 青菜のピーナッツ和え 漬物（柴漬）		
5月3日 5月3日	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
	白身魚（ホキ）の中華野菜あんかけ 竹輪の煮物 青菜のにんにく炒め なすのピリ辛だれ オクラのさっぱり和え	鶏の唐揚げ南蛮風 じゃが芋とソーセージのバター醤油炒め なすの肉みそかけ 紅白なます 人参のごま味噌炒め	いか天のチリソース&焼売 きざみ青じそとしめじの Pasta 揚げ餃子 里芋の煮ころがし こんにゃくの甘辛煮	豚にら玉のキムチ炒め 絹ごし揚げの煮物 マカロニサラダ じゃが芋のごま味噌バター和え オクラとわかめの酢の物	さわらの生姜焼き ポークオニオン かにクリームコロッケ 白菜のごま昆布和え かぼちゃのいとこ煮		
5月4日 5月4日	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
	ハンバーグきのこソース じゃが芋のクリーム煮 インゲンの胡麻味噌和え 春雨サラダ 漬物	天ぷら盛り合わせ じゃが芋とソーセージのガーリック炒め ひじきの炒り煮 胡麻マヨごぼうサラダ 漬物（沢庵）	豚肉のピピンパ風 たけこのそぼろ煮 根菜とひじきのサラダ さつまいものレモン煮 オクラのおかか和え	麻婆豆腐&オムレツ 鶏肉と里芋の照り焼き 小松菜の香味炒め かぼちゃのバター醤油味 コーンのマヨ和え	タンダリーチキン&照り焼チキン 大根とさつまいもの煮物 かぼちゃコロッケ ほうれん草と油揚げのお浸し 白菜のゆず漬		

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
4月5日 4月5日	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
	ホッケの山椒照り焼き がんもの炊き合わせ 白菜と豚肉のキムチ炒め 小松菜と小エビの和風マヨサラダ しば漬け 白飯	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 さつまいもの蜜煮 お豆のピリ辛煮 白飯	昭和日本	赤魚の味噌焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 いわしつみれとさつまいもの煮物 春雨のごまマヨサラダ たくあん たけのこと山菜のごはん	鶏のはちみつ照焼き チリピーズ 木の葉しんじょとかぼちゃの煮物 白菜とニラのザーサイ和え きゅうりの浅漬け 白飯		
5月1日 5月1日	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
	みどりの日	子どもの日	振替休日	ホッケの塩麹漬焼き かぼちゃとウィンナーのソテー 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め れんこんと豆のサラダ 青菜のピーナッツ和え あごだし五目ごはん	鶏天 さっぱりおろしぼん酢 ジャーマンポテト 昆布煮 れんこんのナムル 漬物（しば漬） 白飯		
5月2日 5月2日	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
	サバの味噌煮 オムレツのかに風味あんかけ 白菜とイカの旨煮 大根と人参の柑橘サラダ オクラの和え物 白飯	牛肉ときこのガリパタ炒め キャベツとベーコンのソテー 炊き合わせ 小松菜とかにかまのねぎごま和え 野菜のトマト煮 ケチャップライス	海老カツ 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 大根の甘酢漬け 欧風マッシュポテト 白飯	チキンのトマトバジルソース 野菜のガーリックオイル煮 キャベツときゅうりのさっぱり和え 五目豆 青菜のさっと煮 白飯	白身魚（ホキ）の油淋鶏ソース ジャーマンポテト 三色ナムル パンプキンサラダ セロリの浅漬け 白飯		
5月3日 5月3日	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
	豚肉の生姜炒め ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 ポテトサラダ 青菜と干しえびの煮浸し たららの明太のおつまみ天 白飯	カレイの湯葉あんかけ いんげんと鶏肉のソテー 野菜コロッケ 青菜の白和え ワカメの中華くらげ和え たけのこと山菜のごはん	ハニーポークチャップ 揚げ餃子&焼売 なすのガーリックオニオン チンゲン菜と竹輪のお浸し 漬物 白飯	ゆず醤油ソースの豆腐ハンバーグ 竹輪の炊き合わせ きゅうりと白菜の浅漬け ひじきとツナのサラダ 人参のハニーマスタードマリネ 白飯	鶏の塩こうじ唐揚げ 真アジ入りつみれと人参の煮物 ビーフン炒め 小松菜とツナのごま和え 明太ポテトサラダ 白飯		
5月4日 5月4日	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
	白身魚（メルルーサ）の香草パン粉焼き 厚揚げと切り昆布の煮物 豚肉とたけこのチンジャオ風 大根の梅ナムル 大学芋 白飯	タンダリーチキン 小松菜と竹輪の煮浸し キャベツの塩昆布和え かぼちゃの白ごまあん セロリの金平 ターメリックライス	サケのごま照り焼き 高野豆腐の煮物 イカと白菜の炒め物 青菜の辛子和え なめ茸おろし 白飯	きのこソースハンバーグ じゃが芋とひじきの煮物 厚焼玉子 キャベツのおかか和え こんにゃくの甘辛煮 白飯	秋刀魚の蒲焼き風 豚肉と竹の子のオイスター炒め 大根と人参の浅漬け 大学かぼちゃ コーンバター 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.tohto-coop.or.jp/service/yushoku/>

東都生協の夕食宅配

検索