

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

※各コース価格改定後の新価格で表記しています。(6月8日から変更)

**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
6月1回	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
	白身魚フライ&ちくわのゆかり揚げ 筑前煮 玉ねぎとかにかまの中華サラダ ひじき煮	タンドリーチキン 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ペ	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 小松菜と干しえびの煮浸し きんぴらごぼう	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 ミニ春巻 きゅうりとしらすの中華サラダ	ハニーマスタードチキン ゴーヤチャンプルー 春雨サラダ(黒酢入り) コーンと枝豆の彩りソテー		
6月2回	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
	三元豚と玉ねぎの生姜炒め クリーミーコーンコロック 小松菜と油揚げの和風炒め かぼちゃサラダ	赤魚の甘靴西京焼き 梅と青しそ薫るチキンカツ 厚焼玉子とチンゲン菜の煮浸し 白玉あずき	豚ヒレカツのごま味噌ソース 絹ごし揚げとかぼちゃの煮物 鶏肉と小松菜の玉子炒め 黒ごま入り根菜サラダ	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	オムレツのトマトソース 鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草とベーコンのソテー あらびきポテトサラダ		
6月3回	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
	さっぱり豚しゃぶ青じそソース 厚揚げとブロッコリーの肉あんかけ きんぴらごぼう オクラとかにかまの浅漬け	メキシカン!タコライス風 じゃが芋とソーセージのガーリック炒め 野菜のピクルス ごぼうサラダ	豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉と竹の子のガリハタ炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 明太子ポテトサラダ	鶏肉の塩麹唐揚げ イカとなすのチリソース れんこんの梅ナムル 杏仁豆腐みかん入り	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		
6月4回	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
	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	牛肉の韓国風チャブチェ 鶏肉とじゃが芋の白湯風 大根とわかめのナムル カットパイナップル	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 ひじき煮	鶏肉の梅紫蘇焼き 白菜と豚肉のオイスター炒め 水菜とツナの胡麻和え 白花豆	かにクリームコロック&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		
7月1回	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
	鶏唐揚げのねぎ塩だれ 白菜と豚肉のキムチ炒め 大根と椎茸の煮物 湯葉と昆布の彩り和え	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	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 あらびきポテトサラダ	黄金カレイと野菜の黒酢あん 豚肉と野菜の旨煮 ブロッコリーと卵の中華炒め オクラのツナ和え	豚肉のブルコギ風 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		

**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
6月1回	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
	豚肉とじゃが芋のオイスター炒め 炊き合わせ ブロッコリーと海老の塩炒め オニオンサラダ 昆布煮	赤魚のごま煮 大根とお豆腐揚げのかにかまあんかけ 白菜と小えびのお浸し 大学かぼちゃ 豚肉のオイスター炒め	鶏肉のおろし梅ソース ポトフ 小松菜のザーサイ炒め 人参とツナサラダ きのこクリームパスタ	さばのタンドリー焼き 香味だれ水餃子 セロリのおかか和え こんにゃくと椎茸の炒り煮 なすの肉味噌炒め	ガリハタポーク イカと鶏肉の中華炒め パンプキンサラダ 菜の花とじゃこの玉子炒め かにクリームコロック		
6月2回	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
	シイラと野菜の黒酢あん 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 キャベツとベーコンのソテー お豆の胡麻サラダ にら饅頭	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 赤魚の和風ゆずおろし 大根の野沢菜和え 厚焼玉子 貝だくさんやきそば	天ぷら盛合わせ 青菜と鶏肉のピリ辛玉子炒め ほうれん草とツナのゆず風味サラダ なすの揚げ浸し 豚肉のブラウンソース	じゃが芋と鶏肉の甘辛 ベーコンと野菜の塩炒め 菜の花のお浸し こんにゃくのピリ辛煮 ポークオニオン	鮭のごま味噌焼き チリコンカン じゃが芋とアスパラのバター風味 小松菜とちくわのお浸し 鶏唐の黒酢ソース		
6月3回	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
	豚肉と根菜のスタミナ炒め 炊き合わせ ペンネピスクソース きゅうりとわかめの中華サラダ チキンナゲット	白身魚(ホキ)のピリ辛焼き 肉じゃが ひじき煮 オクラのなめ茸和え 揚げ餃子	豚カツの玉子あん 豆乳がんと大根の煮物 いんげんとイカのソテー マカロニサラダ 鶏の照焼き	プリの塩麹漬焼き 天ぷら キャベツと蒟蒻のさっと煮 野菜のピクルス 鶏肉と小松菜のソテー	鶏の唐揚げ ポトフ 4種きのことベーコンの和風醤油炒め セロリのナッツサラダ かにあんかけ餃子		
6月4回	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
	さっぱり豚しゃぶ キャベツと鶏のねぎ塩炒め かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ コロック	とり天 抹茶塩 白菜とさつま揚げの和風炒め 煮物 大根の柚子風味和え ブロッコリーと海老ソテー	助宗タラのレモンバターソース 白揚げの炊き合わせ ポテトのマスタード炒め 大根の梅しらす和え 豚と野菜のピリ辛炒め	チーズイン照り焼きハンバーグ 干草焼きの貝柱風味あん 白菜とオクラのおかか和え チリコンカン 鶏とふきの山椒きんぴら	サワラのねぎ味噌焼き 鶏肉と竹の子の高菜炒め ツナと野菜のサラダ 煮物 豚レバー竜田のおろしソース		
7月1回	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
	回鍋肉 鶏の塩麹唐揚げ 竹の子のザーサイ炒め 小松菜とツナのごま和え えびしんじょと大根の煮物	プリの香味柚子あんかけ 肉団子の黒酢あん 小松菜のじゃこ炒め セロリとパプリカのサラダ 鶏のしそ唐揚げ	鶏肉の生姜焼き じゃが芋とひじきの煮物 かに風味焼売 大根の彩りサラダ 厚焼玉子	赤魚の西京焼き 肉じゃが ズッキーニのトマト煮 大根の野沢菜和え ヒレカツ	肉豆腐 ひき肉とお豆のドライカレー キャベツのザーサイ炒め ワカメのポン酢和え ペペロンチーノ風パスタ		

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 723円（税込）

	月 6/1	火 6/2	水 6/3	木 6/4	金 6/5	土 6/6	日 6/7
6月1回	赤魚の西京漬け焼き 絹ごし揚げと椎茸の煮物 厚焼玉子 蒸し鶏と青菜のソテー カニ風味焼売	ハンバーグ和風柚子胡椒ソース 厚揚げとふきの煮物 揚げかぼちゃのはちみつ風味 わかめのさっぱりサラダ ピリ辛こんにゃく	白身魚のガリパタソース ささげと鶏肉のソテー 肉シューマイ 白菜とニラの塩ナムル 人参とコーンのサウザンサラダ	キーマカレー ペンネビスコース さつま芋とお豆の焙煎ごまサラダ オムレツ わかめのナムル	黄金カレイの甘酢あんかけ スープ水餃子 絹ごし揚げの煮物 さつま芋のレーズン煮 漬物（京華大根）		
6月2回	ケージャンチキン ジャーマンスイートポテト 大根の小エビ煮 青菜とツナの和え物 あじのつみれ煮	アジの香味ソース ゴーヤチャンプルー 白菜ときゅうりのゆず胡椒和え なすのピリ辛みそ炒め 揚げ焼売	彩り夏野菜と鶏竜田の南蛮漬け ホタテと野菜の旨塩炒め 人参とさつま芋のバター煮 れんこんのスパイシー炒め オクラの梅塩昆布和え	揚げサバの山椒風味 肉団子のコンソメ煮 チンゲン菜のじゃこそぼろ 玉ねぎとツナの辛味醤油和え 漬物（柴漬）	豚ロースの生姜焼き かぼちゃコロッケ 炊き合わせ 白身魚のつみれ煮 オクラと長芋の和え物	6/13	6/14
6月3回	白身魚のねぎ味噌焼き 大根と豚肉の甘辛生姜炒め 厚揚げとベーコンのバター醤油炒め 白菜とピーマンの旨塩炒め 煮豆	ブルコギ風 海鮮八宝菜 野菜のガーリックオイル煮 ひじきと大豆のきんぴら煮 佃煮	シイラのチリソースと揚げ餃子 鶏肉とインゲンの炒め物 キャベツの煮浸し 五目しんじょとふきの煮物 コーンバター	鶏肉の梅肉入りおろしソース しぎなす 高野豆腐のオランダ煮 冬瓜のあんかけ ゆず白菜	サワラの西京焼き 大根と豚肉の南蛮煮 野菜コロッケ 鶏肉と青梗菜のソテー ちやしのピリ辛中華和え	6/20	6/21
6月4回	豚肉のしぐれ煮 チキンナゲット 春雨の中華炒め セロリと竹輪のきんぴら 大学かぼちゃ	ホッケの照り焼き 油淋鶏風 大根の韓国ナムル風サラダ 里芋のゴマみそ和え 枝豆の高菜炒め	鶏と野菜の黒酢炒め キャベツと厚揚げの和風煮 なすのねぎごまだれ 白菜とオクラの梅和え 青菜のさっと煮	豆腐ハンバーグ ケチャップソース しらたきのチャブチェ ちくわとさつま芋の煮物 かぼちゃのベーコン煮 ブロッコリーのなめ茸和え	回鍋肉 じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め ほうれん草とツナコーンのサラダ 高野豆腐のあっさり煮 セロリのピクルス	6/27	6/28
7月1回	ホキの和風野菜あんかけ たけのこと鶏肉、菜の花の炊き合わせ 厚焼玉子 さつま芋のレーズン煮 漬物（沢庵）	牛サイコロのソテー チリコンカーン 人参の焙煎ごまサラダ 竹輪天 長芋の梅ジュレ	鱈の甘酢あんかけ 厚揚げと小松菜の旨みそ炒め ひじき煮 なすの甘辛炒め 黒豆	揚げ鶏のボン酢がけ 大根の炊き合わせ 高野豆腐とふきの煮物 竹の子の土佐炒め ピリ辛こんにゃく	赤魚の西京焼き 炒り鶏風 ほうれん草と「リツ」のごま和え カニクリームコロッケ 焼売	7/4	7/5

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 734円（税込）

	月 6/1	火 6/2	水 6/3	木 6/4	金 6/5	土 6/6	日 6/7
6月1回	肉豆腐 ひじき煮 チンゲン菜とぜんまいのナムル えび風味焼売 漬物 白飯	サバの唐揚げおろしポン酢かけ ごろっと野菜のアヒーショ 炊き合わせ キャロットサラダ 青菜のさっと煮 梅しらすごはん	三元豚とじゃが芋のオイスター炒め クリーミーコーンコロッケ 花がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 黒豆 白飯	海鮮中華旨煮 炊き合わせ かに風味焼売 大根ときゅうりの柑橘サラダ 佃煮 白飯	鶏肉のカレー香草パン粉焼き 煮物 春雨の中華炒め キャベツのおかか和え ワカメのさっと煮 白飯		
6月2回	ホッケの塩麹漬焼き 野菜コロッケ うの花 もやしときゅうりのナムル オクラの和え物 白飯	鶏肉の南蛮漬け かにあんかけ餃子 大根とツナのサラダ こんにゃくのおかか煮 セロリの浅漬け 十八穀ご飯	白身魚（ホキ）のトマトソース 炊き合わせ 青菜と干しえびの煮浸し 蒸し鶏と野菜のサラダ ひじきの炒り煮 白飯	豚しゃぶ大根おろし 青じそソース ☆大根のえびあんかけ いんげんとベーコンのソテー 白菜とぜんまいの中華サラダ 煮豆 白飯	アジのごま照り焼き 磯辺仕上のささみフライ ひじきと大豆の煮物 セロリのサラダ 人参とコーンのサラダ 白飯	6/13	6/14
6月3回	牛肉とゴーヤの青椒肉絲 なすとじゃが芋のピリ辛あん 炊き合わせ ほうれん草のピーナッツ和え コーンバター 白飯	白身魚の和風野菜あんかけ 鶏とごぼうのきんぴら 高野豆腐とかぼちゃの煮物 キャベツときゅうりのサラダ オクラとかにかまのさっぱり和え 白飯	鶏のレモンペッパー焼き ふろふき大根 じゃが芋とソーセージのガーリック炒め 白菜と人参のサラダ 枝豆の高菜炒め 白飯	秋刀魚の蒲焼き風 昆布煮 かぼちゃと椎茸の煮物 小松菜の辛子和え 漬物 鶏だしの炊き込みご飯	ハンバーグサルサソース 豆腐となすの揚げびたし 鶏とれんこんのきんぴら 大根とワカメの青じそ風味 人参のシリシリ 白飯	6/20	6/21
6月4回	海老カツ チンゲン菜のじゃこそぼろ さつま芋と絹厚揚げの貝柱あんかけ ささげと切干大根のごまドレ和え 佃煮 白飯	ポークカレー ふんわり玉子の甘酢あん うの花 韓国風サラダ ほうれん草のごま和え ターメリックライス	天ぷら盛り合わせ じゃが芋のそぼろあんかけ ピーマン炒め 白菜とかにかまのサラダ セロリのしそ和え 白飯	鶏肉のトマト煮込み 小松菜と高野豆腐の煮浸し がんとかぼちゃの煮物 キャベツの塩昆布和え ズッキーニのイタリアンサラダ 白飯	赤魚（メヌケ）の味噌焼き 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め やわらかつみれと椎茸の煮物 ポテトサラダ ワカメのさっと煮 白飯	6/27	6/28
7月1回	肉団子と野菜の黒酢あんかけ さつま揚げとキャベツのおかか炒め 厚焼玉子 長芋とオクラのなめ茸和え きゅうりのナムル 白飯	さばの塩麹漬焼き チーズ入りチキンカツ 豚肉とキャベツのにんにく醤油 小松菜のピーナッツ和え なめ茸おろし 白飯	牛肉のねぎ塩炒め ひじきの甘辛炒り煮 磯辺仕立ての一口ささみフライ オクラとキャベツのおかか和え 漬物（しば漬） 菜めし	白身魚（助宗タラ）のトマトカレーソース チンゲン菜とえびの炒め物 玉ねぎと豆のサラダ 大学いも 人参の一味和え 白飯	油淋鶏 小松菜のじゃこ炒め がんと大根の煮物 ワカメとかにかまの中華和え 佃煮 白飯	7/4	7/5

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