

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864円(税込み)

	月	火	水	木	金	土	日
7月2回	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
	いわしフライのタルタル添え 筑前煮 いんげんの胡麻和え つきこんと山菜のきんぴら	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	鶏唐揚げの甘辛だれ 水餃子の油淋鶏ソース 白菜の煮浸し 春雨中華サラダ	プリの照り焼き 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 中華ポテト	鶏のレモンペッパー焼き 温野菜のチーズソース オクラとパプリカのさっぱり和え カットパイナップル		
7月3回	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
	ハンバーグサルサソース かぼちゃのチーズ焼き 黒ごま入り根菜サラダ コーンとベーコンのバター炒め	サバの味噌煮 鶏の照焼きゆず胡椒風味 大根と人参の煮物 いろどり白和え	タイ風鶏照焼き(ガイヤーン) 青菜と豚肉のアーモンド炒め 黒酢入り春雨サラダ ミニりんごゼリー	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 竹の子土佐煮	きのこ香るオムレツジャンピニオンソース 鶏の塩こうじハーブ焼き ほうれん草とベーコンのソテー あらびきポテトサラダ		
7月4回	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
	海の日	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)	鶏肉の唐揚げ 麻婆なす もやしとザーサイの中華和え へるしー大学かぼちゃ	助宗鱧の香草焼きチーズソース 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	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 杏仁豆腐みかん入り		
7月5回	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
	ハッシュドポーク 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	ハンバーグ和風おろしソース 豚と竹の子のスタミナ炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 豆と豆乳のサラダ	さばのカレーパン粉焼き チリコンカン かぼちゃと人参の炊き合わせ オクラのツナ和え	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	黄金カレイと野菜の揚げ出し 山椒五目きんぴら ピーマンの塩昆布和え 厚焼玉子		
8月1回	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9

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
7月2回	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
	まぐろかつ&コロケ かぼちゃとウィンナーのソテー ほうれん草とベーコンのソテー オクラとイカの梅和え 豚肉とごぼうの甘辛炒め	夏野菜のチキンカレー キャベツの中華スープ煮 花真丈とわかめの煮物 オクラと長芋のさっぱり和え 揚げ餃子	カレイの油淋鶏ソース かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 4種きのこの和風醤油炒め キャベツのゆず和え 豚肉と野菜の甘辛炒め	青椒肉絲風 野菜たっぷりスープ餃子 がんもと里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え かにクリームコロケ	おろしゆず醤油ソースの豆腐ハンバーグ 炊き合わせ 青菜のソテー キャベツの七味醤油和え 鶏のさっぱり煮		
7月3回	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
	豚肉となすの味噌炒め にら饅頭 大根とぜんまいの塩ナムル 小松菜と油揚げの和風炒め さつま芋のはちみつ煮	サバの照焼き&焼売 チンゲン菜の中華玉子炒め 大学芋 キャベツのナッツサラダ 昆布煮	ケージャンチキン ゴーヤチャンプルー 煮物 チンゲン菜とかにかまごま和え 塩麻婆豆腐	ホッケの青しそ風味焼き なすとエリンギの甘辛炒め 炊き合わせ オクラとわかめのサラダ ガリパタチキン	ハッシュドポーク 肉団子の和風スープ煮 貝だくさんきんぴら 人参とレーズンのサラダ えびカツ		
7月4回	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
	海の日	スケソウダラの香草パン粉焼きトマトソース 焼売の野菜あんかけ さつま芋と豚肉の照り煮 きゅうりとわかめのごま醤油サラダ オムレツのチリソース	レモンバターチキンソテー 野菜のポトフ 青菜のさっと煮 きゅうりとくらげの中華和え キャベツとベーコンのガーリック炒め	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ イカと鶏肉の中華炒め 大根とがんもの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 牛肉のデミソース煮込み	チーズ豚キムチ メンチカツ 小松菜のザーサイ炒め オクラとセロリのおかか和え 炊き合わせ		
7月5回	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
	天ぷら盛り合わせ 白菜の和風炒め ふきとベーコンのソテー きゅうりと大根の浅漬け 豚肉のすき煮	デミソースハンバーグ 洋風おでん 竹の子きんぴら ベーコンとポテトのサラダ 豚と白菜の旨塩炒め	アジの甘酢ソース 豚肉と白菜のにんにく醤油炒め 五目巾着の炊き合わせ 大豆としらすのピリ辛煮 キャベツと玉子の炒め物	チキンのサルサソース風 点心盛り合わせ なすとアスパラの甘辛炒め 大根のゆず漬け 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	いわしの梅煮 ステーキのカレーソテー 大根と五目しんじょの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 鶏とふきの山椒きんぴら		
8月1回	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 723円（税込）

	月 7/6	火 7/7	水 7/8	木 7/9	金 7/10	土 7/11	日 7/12
7月2回	夏野菜のポークカレー オムレツのトマトソース ワカメとかにかまの中華サラダ 金平ごぼう 大学芋	星形コロッケ&海老マヨ 鶏肉と大根のバター醤油煮 焼売 玉ねぎとわかめの梅和え 人参しりしり	豚肉の甘辛炒め ペンネビスクソース 竹輪の炊き合わせ 厚焼き玉子 白菜の梅和え	タラのとろとろみぞれあん 春雨と挽肉の炒め物 さつま揚げと里芋の煮物 ふきと油揚げの炒り煮 漬物（京華大根）	油淋鶏 水餃子 ビーフン炒め かぼちゃのベーコン煮 チンゲン菜のピーナッツ和え		
7月3回	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
7月4回	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7月5回	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
8月1回	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 734円（税込）

	月 7/6	火 7/7	水 7/8	木 7/9	金 7/10	土 7/11	日 7/12
7月2回	黄金カレイの甘酢あん えびしんじょの炊き合わせ 白菜とかにかまの和風サラダ こんにゃくの甘辛炒め 漬物 白飯	牛肉と野菜のオイスター炒め さつま揚げと大根の煮物 小松菜とぜんまいのナムル 大学かぼちゃ 白菜とオクラのごま和え 白飯	いわしの梅煮 青椒肉絲 つみれと人参の煮物 大根ときゅうりのじゃこ和え ほうれん草のピーナッツ和え あごだし五目ごはん	極旨ヒレカツ かに風味焼売 チンゲン菜とツナの玉子炒め いんげんのくたくた煮 漬物 白飯	豆腐ハンバーグ野菜おろし 絹ごし揚げと人参の煮物 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め ポテトサラダ粒マスタード入り きゅうりのナムル 白飯		
7月3回	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
7月4回	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7月5回	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
8月1回	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9

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