

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 864円（税込み）

	月	火	水	木	金	土	日
	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8月1回	豚肉と玉ねぎのガリパタ炒め サーモンマヨフライ 蒸し鶏と小松菜の炒め物 黒酢入り春雨サラダ	ホッケの塩麹漬焼き 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	チキンのディアボラ風ソース オムレツとキャベツのソテー ごぼうサラダ コーンのバター炒め	アジの蒲焼き ブロッコリーのペペロンチーノ風 がんもの煮物 かぼちゃサラダ	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 いんげんの胡麻和え 大豆としらすのピリ辛煮		
8月2回	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
	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	お休み	トマトソースのロコモコ風ハンバーグ 鶏ひき肉とキャベツのにんにく醤油炒め キャロットラペ ふんわりプチケーキ（はちみつ味）	夏休み	夏休み		
8月3回	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
	韓国風ヤンニョムチキン 干草玉子焼き貝柱あん 大根とコーンのゆず醤油サラダ やわらか昆布煮	豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉と竹の子のガリパタ炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 明太子ポテトサラダ	ソースチキンカツ 夏野菜のラタトゥイユ いんげんのピーナッツ味噌和え 杏仁豆腐パイン入り	赤魚の甘酢西京焼き チキンナゲット 厚焼玉子と小松菜の煮浸し 白玉あずき	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		
8月4回	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
	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	ホキの竜田揚げ油淋ソース 厚揚げと小松菜のそぼろあん 春雨中華サラダ きゅうりと蟹カマの青じそドレッシング和	チキンのメキシカン風ソース かにクリームコロッケ 小松菜とツナのごま和え カットパイナップル	オムレツのデミグラスソース 鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草とベーコンのソテー バジルとチーズのパスタサラダ	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		
9月1回	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
	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	白身魚フライ&ちくわのゆかり揚げ 豚肉と玉子のそぼろ炒め ごぼうサラダ きゅうりとわかめの青じそドレ和え	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	助宗タラのレモンバターソース 鶏肉とブロッコリーの香草焼き きのこ和風醤油ソテー あらびきポテトサラダ	台湾風唐揚げ 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		

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
	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8月1回	本格麻婆豆腐 オムレツ かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ 白菜と鶏のねぎ塩炒め	赤魚の和風ゆずおろし 竹輪とさつま芋の天ぷら ほうれん草と人参のお浸し なすのピリ辛だれ 豚バラと玉ねぎのねぎ塩炒め	黒豚メンチ チリコンカン 竹の子のザーサイ炒め ほうれん草とIリッパの柑橘風味和え 牛肉の甘辛煮	八宝菜 黒豚焼売 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん わかめときゅうりの中華サラダ 旨辛油淋鶏風	豚肉とかぼちゃの生姜焼き 7種スパイスのカレーロール 人参の玉子炒め 紫キャベツのサラダ 大根の味噌そぼろあん		
8月2回	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
	さわらのさらさ蒸し 炊き合わせ とりとセロリの塩炒め キャロットラペ コロッケ	お休み	鶏肉の塩麹焼き キャベツの中華スープ煮 煮物 オクラとイカのさっぱり和え 揚げ餃子	夏休み	夏休み		
8月3回	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
	アジのレモンペッパー焼き 白菜と豚肉のキムチ炒め ペンネボロネーゼ キャベツの塩昆布和え 鶏の唐揚げ	ハンバーグトマトガーリックソース 白菜の和風炒め オクラと大根の浅漬け 大豆煮 まぐろカツ	天ぷら盛り合わせ 麻婆なす れんこんとワカメの煮物 ゆず大根 かに風味焼売	さっぱり豚しゃぶ クリーミーコーンコロッケ アスパラとイカのソテー 野菜のピクルス 鶏の七味マヨ焼き	さばのタンドリー焼き さつま芋と五目しんじょの煮物 きゅうりと大根の梅和え 厚焼玉子 小松菜と鶏肉の煮浸し		
8月4回	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
	揚げ鶏の甘酢和え 点心盛り合わせ ビスク仕立てのポテトサラダ キャベツとえびのねぎ塩炒め 煮物	焼き鮭の香味ソース 豚肉のピビンバ風 きのこベーコンの和風ソテー 野菜サラダ ヒレカツ	豚肉となすの味噌炒め 筑前煮 かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ かにあんかけ餃子	ブリの照り焼き 肉じゃが ほうれん草とベーコンのソテー しらすと大根の辛子和え ナポリタン	焼き肉風炒め 炊き合わせ えびと小松菜のソテー なすの香味和え オムレツチリソース		
9月1回	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
	ホッケのゆず風味焼き がんもの含め煮 アスパラと豚肉のソテー わかめの中華サラダ 鶏の唐揚げ山椒風味	鶏のごま味噌焼き キャベツとさつま揚げの和風炒め 揚げなすのそぼろあん パンプキンサラダ 海鮮中華旨煮	黄金カレイと野菜の黒酢あん 大焼売 煮物 きゅうりとワカメのしらすポン酢和え 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉の塩麹炒め チーズ入りチキンカツ 大豆とベーコンの炒め物 春雨サラダ ピリ辛エリンギこんにゃく	赤魚の青じそ風味焼き ビーフシチューグラタン風 ごぼうとベーコンのみそ炒め 大根の塩昆布和え なすと鶏天のみぞれあん		

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 723円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8月1回	麻婆豆腐&肉焼売 えびかつ 春雨の中華炒め 厚焼き玉子 漬物（柴漬）	牛肉のデミグラスソース 大根の炊き合わせ 夏野菜のマリネ 厚揚げの生姜煮 小松菜のピーナッツ和え	鰯の南蛮漬け 豚じゃがピーマンのオイスター炒め かぼちゃのサラダ ブロッコリー炒め バターコーン	豚肉とゴーヤのスタミナ焼肉 じゃが芋の貝柱あんかけ キャロットサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 えび風味焼売	赤魚の香味だれ 麻婆なす 厚焼き玉子 里芋の煮ころがし 漬物		
8月2回	8/10 チキンカレー さつま芋のそぼろ煮 れんこんのペペロン風 白身魚フライ 人参のシリシリ	8/11 お休み	8/12 天ぷら盛り合わせ 炒り鶏風 にんにくの芽のソテー 野菜のピリ辛中華和え 漬物	8/13 夏休み	8/14 夏休み	8/15	8/16
8月3回	8/17 豚肉のおろしぼん酢だれ 炊き合わせ 青菜のゆず胡椒和え うの花 揚げ焼売	8/18 黄金カレイの唐揚げ&蓮根挟み揚げ がんもとかぼちゃの煮物 なすの揚げびたし 豚肉ともやしの焙煎ごま炒め 漬物	8/19 ホイコーロー ふんわり玉子のかに風味あん ペンネミートソース ブロッコリーのナムル あさりの生姜煮	8/20 ホッケのゆず風味焼き さつま芋と鶏団子の照り煮 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め ささみフライ 切干大根の塩麹和え	8/21 鶏の唐揚げ 絹ごし揚げと椎茸の煮物 白菜の浅漬け 金平ごぼう 大豆とじゃこの甘辛煮	8/22	8/23
8月4回	8/24 白身魚（助惣鱈）の煮付け かき揚げ きのこ鶏肉のバター醤油炒め 竹の子の土佐炒め 明太ポテトサラダ	8/25 家常豆腐 かぼちゃとつくねの煮物 小松菜の辛子和え チーズ入りチキンカツ 昆布の佃煮	8/26 サバのハーブ焼きトマトソース 豚肉とささげの甘辛カレー炒め ジャーマンポテト 梅じそ大根 セロリのピクルス	8/27 鶏の塩糀焼き えびかつ ワカメとかにかまの中華サラダ ピーマンとじゃこのさっと煮 さつま芋のバター醤油煮	8/28 ホキの香草焼き ブルコギ風スタミナ炒め 揚げ餃子 ブロッコリーのごま和え つきこんの味噌煮	8/29	8/30
9月1回	8/31 ハンバーグトマトソース さつま芋と豚肉の照り煮 なすの焼き浸し ふきとあさりの炒り煮 きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ	9/1 さけの幽庵焼き がんもの煮物 チンゲン菜のじゃこそぼろ さつま芋のレーズン煮 焼売	9/2 塩麹唐揚げ 大根とツナのさっと煮 きのこワカメの生姜和え 青菜のソテー 漬物	9/3 アジの和風エスカベッシュ 肉かぼちゃ なすのカボナータ風 オムレツ コーンのサウザンサラダ	9/4 厚揚げの豚キムチ炒め 冬瓜のえびあんかけ インゲンとベーコンのソテー ブロッコリーのごま和え ポムデュセス	9/5	9/6

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 734円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8月1回	豚肉と野菜の甘辛炒め キャベツのザーサイ炒め オクラの昆布和え じゃが芋のバター醤油 青菜の辛子和え 白飯	赤魚のゆずこしょう風味 野菜炒め 煮物 韓国風サラダ オクラのさっぱり和え 白飯	黒酢チキン南蛮 塩麻婆豆腐 大根のかにかまあんかけ チンゲン菜のザーサイ和え こんにゃくのピリ辛煮 菜めし	白身魚（ホキ）のそろみ漬け焼き 肉焼売 ビーフン炒め キャベツと蟹カマの胡麻山椒和え セロリの梅和え 白飯	牛肉のブルコギ風 じゃが芋のピリ辛あん がんもと大根の煮物 ベーコンと野菜の焙煎ナッツサラダ コーンバター醤油 白飯		
8月2回	8/10 まぐろカツ&オムレツ とろけるカレー 高野豆腐とかぼちゃの煮物 玉ねぎとツナのサラダ 大根のしそ和え 白飯	8/11 お休み	8/12 三元豚となすの味噌炒め ひじきの健康煮 青菜のおかか和え 中華ポテト オクラの梅和え 十八穀ご飯	8/13 夏休み	8/14 夏休み	8/15	8/16
8月3回	8/17 鮭のガーリックバターソースアーモンド添 チキンカツ イカと白菜の炒め物 青菜のおかか和え ワカメのさっぱり和え 白飯	8/18 極旨ヒレカツ カレージャーマン 小松菜と竹輪の煮浸し 人参とツナのサラダ 大根のおかか醤油和え 白飯	8/19 サワラのねぎ味噌焼き 枝豆人参生姜揚げと椎茸の煮物 小松菜の塩だれ和え お豆のドライカレー ツナとワカメのナムル 鶏だしの炊き込みご飯	8/20 牛肉の甘辛煮 ひじき煮 チンゲン菜とぜんまいのナムル カニ風味焼売 キャベツの塩炒め 白飯	8/21 秋刀魚の蒲焼き風 キャベツのペペロン炒め 竹輪とかぼちゃの煮物 大根ときゅうりの梅風味漬け 青菜のなめ茸和え 白飯	8/22	8/23
8月4回	8/24 ハンバーグブラウンソース キャベツと小松菜のおかか煮 ポテトサラダ セロリのきんぴら 佃煮 白飯	8/25 ホッケの塩麹漬焼き 豚肉となすの味噌炒め えびしんじょと大根の煮物 コーンサラダ 青菜のさっと煮 梅しらすごはん	8/26 スパイシーケイジャン唐揚げ キャベツと挽肉の中華炒め 炊き合わせ 青菜のごま和え 大根の浅漬け柚子風味23.3.8 白飯	8/27 サバの味噌煮 揚げ餃子&焼売 白菜とイカの旨煮 大根の梅ナムル 人参のシリシリ 白飯	8/28 牛肉のチャブチェ風 がんもの煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 キャベツとツナのさっぱりサラダ オクラの和え物 白飯	8/29	8/30
9月1回	8/31 シイラの和風野菜あんかけ 肉味噌大根 白菜とツナのボン酢和え 欧風マッシュポテト 青菜のごま和え 夏野菜と小エビの炊き込みご飯	9/1 タンドリーチキン ジャーマンポテト ズッキーニのトマト煮 野菜のさっぱりサラダ 佃煮 ターメリックライス	9/2 ホッケの照り焼き 煮物 白菜とイカの旨煮 大根の梅ナムル ほうれん草のお浸し 白飯	9/3 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 干草玉子焼き 白菜と油揚げの煮びたし さつま芋のチーズサラダ オクラの浅漬け 白飯	9/4 赤魚の煮付け 小松菜と高野豆腐の煮浸し かにクリームコロッケ キャベツとパプリカのサラダ きゅうりのザーサイ和え 白飯	9/5	9/6

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