

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 864円（税込み）

	月	火	水	木	金	土	日
	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
9月1回	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		
9月2回	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
	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 千両なすの甘辛揚げ煮	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	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 中華ポテト	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 ミニりんごゼリー	アジのごま照焼き 柚子香る肉味噌ひろふき大根 かに風味焼売とブロッコリー ひじき煮		
9月3回	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
	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 カットパイナップル	デミグラスチキン かぼちゃコロッケ ほうれん草とコーンのソテー レッドキャベツのラペ	白身魚のハーブ焼き お豆たっぷりドライカレー 揚げかぼちゃのはちみつアーモンド カルボナーラパスタサラダ	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 白玉あずき	肉団子の酢豚 本格麻婆春雨 白菜のごま昆布和え 厚焼玉子		
9月4回	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
	敬老の日	国民の休日	秋分の日	鶏肉のタイ風スパイシーガパオ 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）	豚カツの玉子あん 鶏とチンゲン菜の塩炒め 黒ごま入り根菜サラダ なすのおろしソースかけ		
9月5回	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
	かにクリームコロッケ&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	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	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	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	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 竹の子土佐煮		

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
	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
9月1回	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		
9月2回	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
	ハンバーグトマトガーリックソース 煮物 ポトフ 紫キャベツの柑橘サラダ 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	海老チリ 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 塩糰唐揚げ	豚肉とごぼうのしぐれ煮 青菜と鶏肉のピリ辛玉子炒め 蒸し野菜のバターソース 白菜と小えびのお浸し 揚げ餃子	サバの塩焼き 南瓜とがんもの炊き合わせ ベーコンとお豆のトマト煮 オクラと貝柱のさっぱり和え キャベツと玉子の担々風炒め	豚肉ときのこの塩昆布炒め オムレツ ごぼうのごま酢和え なすの揚げびたし チキンカツ		
9月3回	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
	豆腐ハンバーグ和風野菜あん しらたきのチャプチェ インゲンとベーコンのソテー ポテトサラダ 鶏肉のデミソース	ポークチャップ ごろっと野菜のアヒーショソース ひじき煮 白菜とオクラのごま和え ささみフライ	エビカツと白身魚フライのタルタル添 春雨の中華炒め 五目真丈の炊き合わせ 春菊と人参のナッツサラダ 豚肉とごぼうの甘辛炒め	チキンソテーガーリックソース イカときのこの中華炒め ジャーマンポテト ほうれん草の辛子和え かにあんかけ餃子	ホッケの照り焼き さつま揚げと大根の煮物 挽肉とお豆のカレー きゅうりとカニかまのサラダ 厚揚げの甘辛ごま照り		
9月4回	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
	敬老の日	国民の休日	秋分の日	黒豚メンチ 鶏ひじき煮 竹の子のザーサイ炒め ほうれん草とえきの和え物 牛肉の甘辛煮	アジの南蛮漬け キャベツと豚肉の中華炒め 小松菜のじゃこ炒め 野菜のピクルス さつま芋のレーズン煮		
9月5回	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
	豚カツの玉子あん ほうれん草のたっぷり野菜炒め 高野豆腐の炊き合わせ もやしとピーマンのナムル 鶏の山椒照焼き	助宗タラのハニーマスタードソース 白菜の和風炒め ポテトのバター炒め オクラのなめ茸和え ケージャンチキン	豚肉と豆腐の味噌チゲ風 温野菜サラダチーズソース インゲンとベーコンのソテー キャベツとアーモンドのサラダ 昆布煮	鮭のきのこあんかけ 紫芋コロッケ オクラとイカのおかか和え 里芋とナスの田楽 豚肉とねぎの玉子炒め	チーズダッカルビ にら饅頭のかにあんかけ 小松菜とベーコンのソテー キャベツの白ドレ和え 塩麻婆豆腐		

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
	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
9月1回	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	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	塩麴唐揚げ 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	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	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月2回	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
	白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 野菜炒め パンプキンサラダ 佃煮	牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め 厚揚げとふきの煮物 野菜コロッケ 小松菜のじゃこそぼろ 漬物	おろしゆず醤油ソースの豆腐ハンバーグ 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮びたし 大根とぜんまいの炒め物 きゅうりの塩昆布和え	鶏肉とさつま芋のバター醤油 麻婆春雨 白菜のゆず漬け ほうれん草とわかめの梅和え こんにゃくの土佐炒め	メバルの西京焼き 青椒肉絲風 マカロニサラダ クリーミーコロッケ セロリの柚子胡椒金平		
9月3回	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
	豚肉の生姜焼き 里芋とつみれの煮物 煮なます なすの甘辛炒め オクラのおかか和え	エビチリ&焼売 なすと鶏肉の甘辛煮 ベーコンとキャベツのソテー 大根のべっこう煮 人参とピーマンの土佐炒め	厚揚げ肉豆腐 かぶと肉団子の味噌煮 ごぼうのきんぴら さつま芋の梅尾煮 きゅうりの柚子胡椒和え	鰯の香味焼き 大根と肉団子の中華煮 ごぼうのカラフルサラダ なすの揚げ浸し ワカメのさっぱり和え	チキン南蛮 きのこ香るクリームペンネ 小松菜と油揚げの炒め物 4種野菜の梅ナムル 大学かぼちゃ		
9月4回	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ホキの竜田揚げ&コンクリームコロッケ ポークケチャップソテー がんもと人参の煮物 南瓜のバター醤油味 漬物	デミソースハンバーグ ベーコンと小松菜の玉子炒め 明太ポテトサラダ 人参の金平 ほうれん草のお浸し		
9月5回	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
	サバ味噌 焼売 にんにくの芽のソテー 里芋の煮ころがし きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ	豚肉の韓国風炒め サーモンマヨフライ 大根のナムル 厚焼玉子 人参とコーンの焙煎ナッツドレ和え	黄金カレイのゆばあんかけ さつま芋のそぼろ煮 紫キャベツのサラダ 高野豆腐のあっさり煮 チンゲン菜のごま和え	鶏と野菜の黒酢炒め 五目きんぴら 大根とオクラの梅和え キャベツのしそ風味浅漬 ちくわとこんにゃくの甘辛煮	赤魚（メヌケ）の煮付け 炊き合わせ お豆のごまサラダ かぼちゃコロッケ 漬物		

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
	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
9月1回	シイラの和風野菜あんかけ 肉味噌大根 白菜とツナのポン酢和え 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	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	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	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	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月2回	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
	豚肉のごま味噌鍋風 コーンコロッケ 大根とこんにゃくの煮物 オクラとかにかまの和え物 煮豆 白飯	アジの南蛮漬け 鶏肉と白菜のザーサイ炒め オムレツのデミカレーソース 青菜と干しえびの煮浸し コーンのサウザンサラダ 白飯	チーズハンバーグブラウンソース いんげんとツナのソテー キャベツの白ドレサラダ スクランブルエッグ セロリのしそ和え ガリパタチキンピラフ25.3.17	白身魚のサルサソース 豚肉となすの味噌炒め チキンナゲット 春雨サラダ ほうれん草のピーナッツ和え 白飯	鶏の香味焼き青紫蘇風味 チンゲン菜と木耳のソテー ポトフ 大根と人参の野沢菜和え オクラのおかか和え 白飯		
9月3回	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
	麻婆豆腐 ワカメとかにかまの甘酢和え 小松菜と白滝の煮浸し さつま芋のレーズン煮 紫キャベツのマリネ 白飯	豚ヒレカツのレモンタルタルソース 春雨の中華炒め がんもの炊き合わせ ひじきの彩りサラダ 大根のしそ和え 赤飯	赤魚の味噌焼き 昆布煮 大豆とベーコンのトマト煮 キャベツとにんじんのサラダ ほうれん草のお浸し 白飯	牛肉のスタミナ炒め 炊き合わせ チンゲン菜とツナのナムル 味噌ポテト 佃煮 白飯	サバのねぎ塩焼き 豚肉と竹の子のオイスター炒め 大根と人参のさっぱり和え さつま芋と竹輪の煮物 人参とコーンの梅ドレッシング和え 白飯		
9月4回	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
	敬老の日	国民の休日	秋分の日	豚肉と野菜の甘辛炒め なすのみそ炒め 厚焼玉子 ほうれん草の辛子和え 油揚げと枝豆の高菜炒め 白飯	天ぶら盛り合わせ 豚肉と筍の炒め物 炊き合わせ コールスローサラダ 青菜のごま和え 栗ごはん		
9月5回	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
	豚肉と玉ねぎのカレー炒め 人参とピーマンのおかか炒め かに風味焼売 小松菜と竹輪のお浸し 人参とコーンのごまドレ和え 白飯	海老カツ オムレツ甘酢あん 里芋とナスの田楽 玉ねぎとワカメの中華和え オクラのおかか和え 白飯	鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草のバター醤油 大根のかにかまあんかけ キャベツとツナのさっぱりサラダ ワカメの中華くらげ和え 松茸ごはん	白身魚（助宗タラ）のトマトソース チンゲン菜とキャベツの炒め物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 ひじきのサウザンサラダ 大根のおかか醤油和え 白飯	牛肉のしぐれ煮 焼き栗コロッケ キャロットサラダ 青菜のにんにく炒め ピリ辛こんにゃく 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