

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。

ご利用は、月～金の5日単位(「国産応援ご膳」は3日以上単位)となります。1日単位のご利用はできません。

注文した内容は、キャンセル・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「夕食宅配の件で・・・」とお伝えください。

東都生協 コールセンター

フリーコール 0120-1010-68

受付時間
月曜日～金曜日(土日休み)
9時～18時30分

携帯電話からは、042-480-7222(通話料有料)

インターネットでのお申込みは

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



国産応援ご膳(おかずのみ)コース 1食あたり758円(税込み) 国産応援ご膳コースのみ、週3日以上からのご利用OK!

	月	火	水	木	金	土	日
	5/29	30	31	6/1	2	3	4
5月5回	じゃこカツ かぼちゃとウィンナーのソテー煮 花がんと椎茸の炊き合わせ 白菜のおかか和え 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め	デミソースハンバーグ 青菜とだけのこの玉子炒め 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 豚肉のキムチ炒め	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 牛肉のブルコギ風	豚肉の塩麹鍋風 野菜コロッケ 大根の梅和え 大豆としらすのピリ辛煮 シューマイ	白身魚(ホキ)のチリソース れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 肉団子のソテー煮 ポテトサラダ 鶏肉のハーブ焼き		
	5	6	7	8	9	10	11
6月1回	チキン南蛮 大根のかにかまあなか 炊き合わせ 野菜のピクルス パンネマトソース	アジのレモンベッパー焼き 肉じゃが 彩り野菜のおろしソース オクラのなめ茸和え 豚肉と玉ねぎのスパイシー炒め	豚カツの玉子あん 五目しんじょと大根の煮物 アスパラとイカのソテー マカロニサラダ 鶏の山椒照焼き	本格麻婆豆腐 白菜と鶏のねぎ塩炒め かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ 枝豆コロッケ	回鍋肉 点心盛り合わせ ひじき煮 小松菜とツナのごま和え 焼うどん		
	12	13	14	15	16	17	18
6月2回	サワラのねぎ西京焼き 鶏団子と野菜のスープ煮 わかめと大根の塩だれサラダ なすの揚げびたし 牛肉のブラウンソース	ポークカレー ちくさ焼き ごぼうきんぴら キャベツのさっぱり柑橘サラダ 肉シューマイ	銀鮭の塩焼き 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 牛肉と車麩のすき煮	牛肉と竹の子の玉子炒め 野菜たっぷりチゲ ふきと花がんと人参の煮物 きゅうりとくらげの中華和え メンチカツ	さんまの煮付け 大根とお豆腐揚げのかにかまあなか 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		
	19	20	21	22	23	24	25
6月3回	鶏肉のトマト煮込み 天ぷら盛り合わせ 小松菜のザーサイ炒め 大根と人参のゆず漬け ごろっと野菜のアーヒージョ	さばのタンドリー焼き オムレツの和風かにかまあん 人参とレーズンの柑橘マリネ こんにゃくと椎茸の炒り煮 豚肉のねぎ塩炒め	鶏の照り焼き&香草パン粉焼き かに風味シューマイ 大根の野沢菜和え 彩り大豆煮 豚肉と玉ねぎの味噌炒め	まぐろ唐揚げおろしソースかけ 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 キャベツとウィンナーのソテー お豆の金ごまサラダ 鶏とふきの山椒きんぴら	牛肉と根菜のスタミナ炒め 炊き合わせ パンネピスコソース きゅうりとわかめの中華サラダ カレーコロッケ		
	26	27	28	29	30	7/1	2
6月4回	海老チリ シューマイ&チンゲン菜と竹輪煮 白菜と大根葉のごま和え なすと里芋の揚げ出し 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	とり天 青紫蘇風味 白菜とさつま揚げの和風炒め 煮物 大根のフレンチサラダ 貝だくさんやきそば	白身魚(ホキ)のごま西京焼き キャベツとベーコンのチャンプルー さつま芋と豚肉の照り煮 ほうれん草とツナの韓国風ソテー クリームコロッケ	豚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	ホッケの塩麹焼き 肉団子の和風スープ煮 パンネマトソース オクラとイカの梅和え 鶏唐の黒酢ソース		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日までにご連絡ください。

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり581円（税込） 2食以上で1食あたり525円（税込み）！

	月	火	水	木	金	土	日
5月5日 5回	5/29	30	31	6/1	2	3	4
	まぐろ唐揚げの油淋鶏ソース 小さなロールキャベツ 豚肉と野菜の焼き肉炒め 大根とぜんまいの青紫蘇サラダ お豆のピリ辛煮	タンドリーチキン&照り焼きチキン たけのこの中華炒め 白菜の汐昆布和え かぼちゃのレーズン煮 コーンのマヨ和え	さんまのやわらか煮 大根のかにかまあん ミニメンチカツ キャベツの金ごまサラダ 小松菜と小エビのソテー	豚肉の玉ねぎソース炒め 丸天の炊き合わせ 野菜とツナのサラダ じゃが芋の塩バター煮 ほうれん草のなめ茸和え	さわら大葉チーズフライ 白菜と玉子のオイスター炒め がんもの煮物 大根の塩麹和え きゅうりと蒸し鶏の棒鶏サラダ		
6月1日 1回	5	6	7	8	9	10	11
	牛肉のブラウンソース ホタテと野菜の旨塩炒め キャベツとかにかまのサラダ かにこうやとふきの煮物 わかめのナムル	白身魚フライのサルサソースバジル風 炒り鶏風 豆サラダ 小松菜の煮びたし セロリの金平	肉団子とキャベツの旨煮 玉ねぎとベーコンのペペロンチーノ風 炊き合わせ 豚肉と青梗菜のソテー オクラの梅和え	ホッケの山椒照り焼き 青椒肉絲風 大根サラダ 揚げかぼちゃの甘辛 コーンバター	鶏の唐揚げ じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め キャベツのごま和え 高野豆腐のあっさり煮 切干大根のはりはり漬け		
6月2日 2回	12	13	14	15	16	17	18
	メバルの西京焼き 千草焼きの貝柱風味あん 豚肉と白菜のソテー 里芋のそぼろあん 煮豆	鶏肉のハーブ焼き 竹輪の煮物 具だくさんジャーマンポテト キャベツのおかか和え オクラのさっぱり和え	黄金カレイの南蛮風あんかけ 肉団子のコンソメ煮 大根とオクラの浅漬け 白菜とピーマンの旨塩炒め コーンバター	三元豚のキムチ炒め 鶏肉と玉ねぎの炒め物 れんこんとツナのサラダ 大学芋 きゅうりの白ドレサラダ	クリームコロッケ&ベイクドポテト 野菜炒め 白菜ときゅうりのゆず胡椒和え れんこんのスパイシー炒め 佃煮		
6月3日 3回	19	20	21	22	23	24	25
	彩り豚しゃぶ ズッキーニのトマトソース さつま芋とお豆の金ごまサラダ イカとチンゲン菜のソテー 焼売	豆腐ハンバーグ和風ソース 白菜と小松菜の炒め物 ひじきとツナのサラダ ごぼう金平 セロリのしそ和え	鶏のハニーマスタード焼き 花がんとかぼちゃの煮物 春雨の中華炒め なすのピリ辛だれ 切干大根の塩麹和え	さんまのやわらか煮 豚肉とキャベツのオイスター炒め がんも煮 青菜のさっと煮 漬物	牛肉の甘辛炒め コロッケ キャベツのザーサイ炒め 4種野菜のナムル 佃煮		
6月4日 4回	26	27	28	29	30	7/1	2
	アジのピリ辛照り焼き 豚とキャベツの塩炒め 角揚げの煮物 さつま芋とレーズンのサラダ 青菜のさっと煮	極旨ヒレカツ 野菜のガーリックオイル煮 大根の小エビ煮 わかめのさっぱりサラダ ピリ辛こんにゃく	ホキの和風野菜あんかけ アスパラと鶏肉のソテー 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	鶏肉のカレーソース れんこんの金平 厚焼玉子 白菜とオクラの梅和え セロリの浅漬け	サバの塩焼き 炊き合わせ 大根と蒸し鶏の中華サラダ 里芋の青のり和え 枝豆の高菜炒め		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日までにご連絡ください。

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり581円（税込） 2食以上で1食あたり525円（税込み）！

	月	火	水	木	金	土	日
5月5日 5回	5/29	30	31	6/1	2	3	4
	豚ひれ肉の酢豚 白菜とぜんまいの中華サラダ アスパラとベーコンのソテー 厚揚げのオクラあんかけ 十八穀ご飯	やわらかさんまの生姜煮 キャベツのペペロン炒め 炊き合わせ 大根のきゅうりの梅風味漬け 白飯	肉豆腐 ひじき煮 チンゲン菜とぜんまいのナムル 焼売 白飯	メバルの粕漬け焼き 肉味噌大根 白菜と蒸し鶏のサラダ 欧風マッシュポテト 白飯	タンドリーチキン 小松菜と竹輪の煮浸し キャベツの塩昆布和え かぼちゃの黒ごまあん 白飯		
6月1日 1回	5	6	7	8	9	10	11
	白身魚の和風野菜あんかけ 鶏とごぼうのきんぴら 五目しんじょと大根の煮物 キャベツときゅうりのサラダ 白飯	鶏団子のみぞれ煮 厚焼玉子 さつま揚げとキャベツのおかか炒め オクラとかにかまの和え物 五目ごはん	アジフィーレフライ 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金ごま和え 白飯	牛肉のブルコギ風 なすとじゃが芋のピリ辛あん がんもの炊き合わせ ほうれん草のピーナッツ和え 白飯	ホッケの塩麹漬焼き 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め かぼちゃとウィンナーのソテー煮 れんこんと豆のサラダ 白飯		
6月2日 2回	12	13	14	15	16	17	18
	豚肉と玉ねぎのスパイシー炒め オムレツのかに風味あんかけ 竹の子きんぴら チンゲン菜と竹輪のお浸し ピラフ	豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース かにこうやの炊き合わせ きゅうりと白菜の浅漬け 大学いも 白飯	鶏の山椒照り焼き ビーフン炒め えだまめいなりと人参の煮物 小松菜とツナのごま和え 白飯	サバの味噌煮 白菜とイカの旨煮 揚げ餃子&焼売 大根の梅ナムル 白飯	牛肉と車麩のすき煮 大根とツナのサラダ かにあんかけ餃子 こんにゃくのおかか煮 白飯		
6月3日 3回	19	20	21	22	23	24	25
	海鮮中華旨煮 コロッケ 炊き合わせ 大根ときゅうりの柑橘サラダ ひじきと麦のごはん	三元豚とじゃが芋のオイスター炒め 花がんと炊き合わせ イカと野菜の包み蒸し ほうれん草の辛子和え 白飯	サワラのバター醤油焼き 鶏ひじき煮 かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 キャベツと大根葉の浅漬け 白飯	鶏の唐揚げ 洋風きんぴら 枝豆人参しょうが揚げの煮物 白菜のゆず風味サラダ 白飯	まぐろ唐揚げおろしボン酢かけ アスパラとベーコンのソテー ごろっと野菜のアヒージョ キャロットサラダ 白飯		
6月4日 4回	26	27	28	29	30	7/1	2
	豚ひれ肉の酢豚 白菜とぜんまいの中華サラダ アスパラとベーコンのソテー 大根のえびあんかけ 十八穀ご飯	白身魚のトマトソース 青菜と干しえびの煮浸し ジャーマンポテト 蒸し鶏と野菜のサラダ 白飯	鶏肉の香草パン粉焼き 春雨の中華炒め 煮物 キャベツのおかか和え 白飯	赤魚（メヌケ）の味噌焼き 昆布煮 高野豆腐とかぼちゃの煮物 小松菜のピーナッツ和え 白飯	ポークカレー 千草玉子焼き甘酢あん うの花 韓国風サラダ 白飯		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日までにご連絡ください。