

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
7月1回	7/3	4	5	6	7	8	9
	ふんわりオムレツのトマトソース 白菜の和風炒め じゃが芋の貝柱あん きゅうりとセロリのサラダ キャベツのザーサイ炒め	じゃこカツ キャベツと豚肉のオイスター炒め さといもの炊き合わせ セロリと人参のごまドレサラダ 鶏天の湯葉あんかけ	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 焼売&チンゲン菜と竹輪の炒り煮 なすとアスパラの甘辛炒め 大根のゆず漬 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	アジのごま照り焼き ロールキャベツとじゃが芋のトマト煮 小松菜とイカの玉子炒め セロリとパプリカのサラダ 鶏の塩麹唐揚げ	豚肉の塩麹鍋風 星のオムレツ 彩り野菜のおろしソース コールスローサラダ やわらかさんまの煮付け		
7月2回	10	11	12	13	14	15	16
	たらちり風 白揚げの炊き合わせ チリコンカン 小松菜とツナのサラダ 豚と野菜のピリ辛炒め	牛肉と玉ねぎのスタミナ炒め 煮物 白菜とオクラのおかか和え 揚げ里芋とナスの田楽 ナポリタン	サワラの粒マスタード焼き 豚肉と竹の子の高菜炒め ツナと野菜のサラダ かに高野の煮物 鶏のきじ焼き	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 白菜とベーコンのねぎ塩炒め ほうれん草のお浸し こんにゃくのピリ辛煮 イカと野菜の包み蒸し	まぐろ唐揚げおろしソースかけ 野菜たっぷりスープ餃子 具だくさんきんぴら 人参とレーズンの柑橘マリネ ポークオニオン		
7月3回	17	18	19	20	21	22	23
	海の日 ※夕食宅配はお休みします。	鶏肉の生姜焼き じゃが芋とひじきの煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 野菜サラダ オムレツ	赤魚の粕漬焼き 炊き合わせ なすのトマト煮 きゅうりと大根の浅漬 メンチカツ	肉豆腐 バイクドポテト キャベツのザーサイ炒め ワカメのポン酢和え 本格麻婆茄子	海老カツ 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 鶏とふきの山椒きんぴら		
7月4回	24	25	26	27	28	29	30
	鶏団子鍋風 さつまいもと刻み昆布の煮物 アスパラとベーコンのソテー キャベツの七味醤油和え 牛肉の甘辛煮	白身魚(ホキ)のチリソース ジャーマンポテト 大根と厚揚げのそぼろあん 白菜ときゅうりの梅和え 豚肉と野菜の甘辛炒め	豚肉となすの味噌炒め 千草玉子焼き 大根とぜんまいの塩ナムル かぼちゃのレーズン煮 ペンネトマトソース	銀鮭の塩焼き 煮物 肉野菜炒め オクラと貝柱の塩麹和え 鶏の山椒照焼き	青椒肉絲風 肉団子と野菜のスープ煮 南瓜入りしんじょと里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え かにクリームコロッケ		
8月1回	31	8/1	2	3	4	5	6
	黄金カレイの和風あんかけ ひろうすとかぼちゃの炊き合わせ キャベツとカニカマの和え物 なすの揚げびたし 牛柳川風	ハンバーグのシャンピニオンソース 洋風おでん 竹の子きんぴら ベーコンとポテトのサラダ 豚肉と白菜の塩炒め	ホッケの青しそ風味焼き 野菜コロッケ いわしつみれの炊き合わせ オクラとわかめのサラダ れんこんの金平	鶏の照焼き&タンドリーチキン ゴーヤチャンプルー 桜えび入りしんじょとカボチャ煮 人参とセロリのサラダ 塩麻婆豆腐	スケソータラの甘酢ソース 豚肉と白菜のにんにく醤油炒め かに風味さつま揚げの煮物 大豆としらすのピリ辛煮 豚肉と小松菜の玉子炒め		

◎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
	7/3	4	5	6	7	8	9
7月1回	鶏と野菜の黒酢炒め スープ餃子 なすのねぎごまだれ さつま芋のレーズン煮 紫キャベツのマリネ	銀鮭の幽庵焼き 豚と野菜のピリ辛ソテー 春雨の中華炒め 高野豆腐のあっさり煮 青菜の辛子和え	ハンバーグトマトソース がんもの煮物 キャロットサラダ 切干大根のきんぴら 枝豆と高菜の炒め物	黄金カレイのみぞれあん かぼちゃと肉団子の甘酢だれ ビーフン炒め キャベツときゅうりの梅和え 人参とコーンの金ごまサラダ	牛肉の焼き肉炒め 大根のそぼろあん 白菜とかにかまの和え物 青菜のさっと煮 ポテトのバター醤油		
	10	11	12	13	14	15	16
7月2回	アジフライ 鶏とれんこんの煮物 ひじきの煮物 白菜ときゅうりの塩だれ和え コーンのサウザンサラダ	牛サイコロのソテーおろしポン酢 大根の炊き合わせ ほうれん草とにんじんのごま和え タケノコの土佐炒め 白菜の梅和え	本格麻婆豆腐 かぼちゃと角揚げの煮物 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め ペンネトマトソース セロリのピクルス	鶏の唐揚げねぎ塩だれ さつま芋と花形しんじょの煮物 ワカメとかにかまの中華サラダ 小松菜の煮浸し 白滝の甘辛煮	さんまのやわらか煮 野菜のガーリックオイル煮 野菜炒め 玉ねぎと人参のサラダ オクラのなめ茸和え		
	17	18	19	20	21	22	23
7月3回	海の日 ※夕食宅配はお休みします。	牛肉のチャブチェ風 丸天とかぼちゃの煮物 ベーコンと玉ねぎのマリネ ほうれん草のさっと煮 漬物	八宝菜 天ぷら 鶏肉と小松菜の玉子炒め 紫キャベツのサラダ 佃煮	三元豚の生姜炒め 焼売&やきそば 切干大根とササゲのごまドレ和え お豆のトマト煮 人参のごま味噌炒め	サワラ大葉チーズフライ ひろうす煮 紅生姜天の炊き合わせ れんこんのスパイシー炒め ワカメのゆず和え		
	24	25	26	27	28	29	30
7月4回	夏野菜のポークカレー ペンネビスクソース 大根の小エビ煮 4種野菜のナムル ひじき炒り煮	赤魚の粕漬焼き じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め 高野豆腐と椎茸の煮物 お豆の金ごまサラダ チンゲン菜のピーナッツ和え	油淋鶏 ひじきとれんこんの炒り煮 なすの甘辛炒め 人参とツナのシリシリ 漬物	白身魚のねぎ味噌焼き 冷しゃぶ 白菜と人参のサラダ ふきと油揚げの炒り煮 欧風マッシュポテト	豚肉のピビンバ風 えび好みとかぼちゃの煮物 マカロニサラダ 大根の高菜炒め わかめのじゃこ和え		
	31	8/1	2	3	4	5	6
8月1回	まぐろ唐揚げのおろしポン酢 炊き合わせ 豚肉と野菜のソテー 春雨の中華サラダ 煮豆	鶏の照り焼きゆず胡椒風 すいとん風 キャベツのザーサイ炒め 玉ねぎと人参の甘酢和え こんにゃくの土佐炒め	さばのタンドリー焼き コロッケ 大根サラダ イカとアスパラのオイスター炒め 青菜のごま和え	厚揚げ肉豆腐 ナポリタン ほうれん草とコーンのソテー 人参のシリシリ わかめのねぎごま和え	白身魚（ホキ）のチリソース 肉じゃが 竹輪の炊き合わせ 高野豆腐とひじきの炒り煮 オクラと筍ゆばのお浸し		

◎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
	7/3	4	5	6	7	8	9
7月1回	メバルの粕漬焼き チンゲン菜とベーコンの炒め物 ひじきのサウザンサラダ 欧風マッシュポテト 白飯	夏野菜のビーフカレー キャベツとツナの炒め物 かに風味焼売 大根とセロリの浅漬け サフランライス	ホキの甘酢あん 白菜とかにかまの和風サラダ 季節の揚げびたし こんにゃくの甘辛炒め 白飯	鶏肉のトマト煮込み 小松菜と高野豆腐の煮浸し がんもとかぼちゃの煮物 キャベツの塩昆布和え 白飯	ブリの照り焼き ビーフン炒め オムレツ ほうれん草とツナの辛子和え 白飯		
	10	11	12	13	14	15	16
7月2回	牛肉と車麩の甘辛煮 じゃが芋のそぼろあんかけ うの花 大根とワカメの青じそ風味 白飯	サワラのねぎ味噌焼き 野菜コロッケ 鶏とれんこんのきんぴら 白菜とかにかまのサラダ カレーピラフ	豚肉と玉ねぎの生姜炒め 麻婆じゃがいも 炊き合わせ 青菜と干しえびの煮浸し 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焼肉炒め ポテトサラダ粒マスタード入り 白飯	鶏の塩糺揚げ唐揚げ チンゲン菜のじゃこ炒め 煮物 ワカメとかにかまの中華和え 白飯		
	17	18	19	20	21	22	23
7月3回	海の日 ※夕食宅配はお休みします。	赤魚の和風ゆずおろし 干草玉子焼き甘酢あん 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 十八穀ご飯	牛肉と野菜のオイスター炒め 花がんと大根の煮物 小松菜とぜんまいのナムル へるしー大学かぼちゃ 白飯	白身魚の香草パン粉焼き さつま芋と切り昆布煮 豚肉とたけのこのチンジャオ風 大根と人参の浅漬け 白飯	メンチカツ チンゲン菜とツナの玉子炒め かに風味焼売 高菜炒め 白飯		
	24	25	26	27	28	29	30
7月4回	豚しゃぶの和風ソース ひじきの甘辛炒り煮 豆腐のフライ オクラとキャベツのおかが和え 五目ごはん	黄金カレイの湯葉あんかけ 青椒肉絲 揚げ餃子&焼売 大根ときゅうりのじゃこ和え 白飯	鶏の照焼き ゆず胡椒風味 ジャーマンポテト ズッキーニのトマト煮 野菜のサラダ 白飯	やわらかさんまの生姜煮 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 絹ごし揚げと椎茸の煮物 彩りサラダ 白飯	牛肉のしぐれ煮 キャロットサラダ カレーコロッケ 青菜のにんにく炒め 白飯		
	31	8/1	2	3	4	5	6
8月1回	銀鮭のねぎ塩焼き いかと野菜の包み蒸し 小松菜と油揚げの煮びたし 山芋のなめ茸和え ひじきと麦のごはん	鶏唐揚げと野菜の黒酢和え 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 白飯	さわら大葉チーズフライ 肉じゃが にんにくの芽の炒め物 白菜ときゅうりの浅漬け 白飯	ポークカレー 干草玉子焼き甘酢あん うの花 韓国風サラダ 白飯	麻婆豆腐 かにあんかけ餃子 大根の塩ナムル さつま芋の蜜煮 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。