

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～金のうち週3日以上でご注文ください。曜日ごとに商品・数量も選べます。

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）

	月	火	水	木	金	土	日
	11/27	28	29	30	12/1	2	3
11月5回	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 グラタン風	さんま竜田 湯菜ときのこのあんかけ 洋風おでん 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 カレーボールと野菜のスープ煮 がんもと里芋の煮物 ほうれん草のマヨ和え かにクリームコロッケ	じゃこカツ 白揚げの炊き合わせ ツナとお豆のカレー 小松菜とちくわのお浸し もやしとらうの玉子炒め		
12月1回	4	5	6	7	8	9	10
	鶏のデミカレーソース ポテトとブロッコリーのバター炒め ひじき煮 キャベツのさっぱり柑橘サラダ 小松菜と高野豆腐の煮浸し	ホッケの照り焼き コロッケ ツナと野菜のサラダ なすの揚げびたし 鶏肉のトマト煮込み	牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆腐と野菜の旨塩煮 もやしと彩りピーマンの中華炒め 紫キャベツのマリネ さつま芋の蜜煮	さばの塩麹焼き キャベツの和風炒め ほうれん草の白和え かぼちゃの黒ごまあん マカロニサラダ	豚肉と竹の子の中華風玉子炒め 大根と花天の炊き合わせ 青菜と小えびのさっと煮 お豆とかにかまのサラダ なすの甘辛炒め		
12月2回	11	12	13	14	15	16	17
	黄金カレイのみぞれあん かに高野の炊き合わせ ごぼうきんぴら 白菜と油揚げの辛子和え 豚とほうれん草の塩炒め	揚げ鶏の黒酢ソース 白菜の旨煮 つきこんとさつま揚げのきんぴら わかめのさっぱりサラダ さつま芋と厚揚げのそぼろあん	銀鮭の幽庵焼き れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 彩り野菜のおろしソース 白菜ときゅうりのさっぱりサラダ 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め	牛肉のすき煮風 かぼちゃと厚揚げの貝柱あん 大根とオクラのじゃこ和え なすの生姜醤油 メンチカツ	白身魚（ホキ）のきのこあんかけ 肉じゃがコロッケ 豚肉とねぎの玉子炒め オクラのおかか和え ナポリタン		
12月3回	18	19	20	21	22	23	24
	鶏の照り焼き&鶏のねぎ塩焼き きのこたっぷりグラタン風 ふきと人参の炒り煮 白菜とじゃこの七味醤油和え かにクリームコロッケ	アジの青しそ風味焼き 炊き合わせ キャベツのﾊﾞｯｸﾞｰﾝ風 オクラと蒸し鶏の和え物 ペンネビスクソース	ポークカレー なすとエリンギの甘辛炒め 白菜と人参のツナサラダ 五目しんじょとわかめの煮物 シューマイ	赤魚の煮付け なすとピーマンの味噌炒め 青菜のさっと煮 白菜ときゅうりの金ゴマサラダ 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	メンチカツ 具だくさんひじき煮 冬至かぼちゃ ほうれん草とﾄﾚｯｼﾝｸﾞの塩だれサラダ 牛肉の甘辛煮	天皇誕生日	
12月4回	25	26	27	28	29	30	31
	白身魚（ｽｷﾞ）の香草焼きﾃﾞｰｽﾞｰｽ れんこんとさつま揚げの甘辛炒め かぼちゃと大根のｺﾛｯｹｰ 4種野菜のﾃﾞﾘｰｻﾗﾀﾞ タンドリーチキン	鶏のごま味噌焼き 豆腐と野菜の旨塩煮 ふきとベーコンのソテー 白菜とワカメの和風サラダ 大学芋	本格麻婆豆腐 五目しんじょの炊き合わせ チンゲン菜の炒り煮 大根のマヨポン和え 鶏の唐揚げ	豚肉と玉ねぎの生姜炒め 千草玉子焼き 小松菜と油揚げの和風炒め ひじきのサラダ やわらかさんまの煮付け	さんまの煮付け 炊き合わせ キャベツとツナのサラダ 厚焼玉子 豚の味噌炒め		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日の午後 6時30分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）

	月	火	水	木	金	土	日
11月5回	11/27	28	29	30	12/1	2	3
	三元豚と野菜の中華炒め 本格麻婆茄子 オクラと玉ねぎのサラダ 彩り大豆煮 佃煮	アジのねぎ塩焼き 肉団子の甘酢からめ さつま芋とお豆の金ごまサラダ 鶏とふきの山椒きんぴら チンゲン菜のじゃこ炒め	鶏肉と冬瓜の炊いたん 白菜とイカのオイスター炒め 揚げ餃子 もやしとニラの塩ナムル 人参のごま味噌炒め	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	おでん ポークオニオン マヨポテトのチーズのせ 青菜の煮びたし おつまきゅうり		
12月1回	4	5	6	7	8	9	10
	赤魚の粕漬け焼き 豚肉と白菜の味噌炒め かにクリームコロッケ お豆と山菜の炒め煮 ワカメのさっぱり和え	豚肉のチャブチェ風 がんもとれんこんの煮物 デリ風ポテトサラダ レモン風味 大根の炒め物 野菜とベーコンのトマト煮	さばのタンドリー焼き ひじきと鶏肉の煮物 青菜の辛子和え 人参とツナのシリシリ オクラのおかか和え	鶏肉のねぎ味噌焼き 五目しんじょとさつま芋の煮物 白菜ときゅうりのゆず胡椒和え キャベツとピーマンのソテー 小松菜のピーナッツ和え	助宗タラのみぞれあん 炒り鶏風 マカロニサラダ なすの甘辛炒め コーンの金ごま和え		
12月2回	11	12	13	14	15	16	17
	鶏の塩麹唐揚げ 花がんと大根の煮物 ビーフン炒め さつま芋のレーズン煮 きゅうりとわかめのサラダ	豆腐ハンバーグ和風ソース もやしと小松菜の炒め物 ひじきとツナのサラダ ごぼう金平 セロリのピクルス	三元豚のすき煮 グラタン風 お豆のサラダ かにシューマイ キャロットサラダ	黄金カレーの甘酢あんかけ じゃが芋とキャベツの揚げ炒め 白菜とピーマンの旨塩炒め 大根の梅ナムル コーンバター	牛柳川風 枝豆人参しょうが揚げの煮物 キャベツとかにかまのサラダ イカとチンゲン菜のソテー こんにゃくの味噌煮		
12月3回	18	19	20	21	22	23	24
	さんまのやわらか煮 炊き合わせ 豚とほうれん草の塩炒め 春雨のマヨサラダ 紫キャベツのマリネ	鶏肉のクリーム煮 さつま芋と厚揚げのそぼろあん 野菜炒め 大根の中華サラダ セロリのサラダ	ホッケの照り焼き 豚と白菜の塩炒め お豆の金ごまサラダ さつま芋の蜜煮 佃煮	三元豚のキムチ炒め 野菜コロッケ 小松菜の煮びたし キャベツの塩昆布和え 漬物	コロッケ&バイクドレッシング イカと野菜の旨煮 ワカメのマヨボン酢サラダ 冬至かぼちゃ 切干大根の塩麹和え	天皇誕生日	
12月4回	25	26	27	28	29	30	31
	牛サイコロのソテー 星のオムレツ じゃが芋とベーコンのバター醤油 大根と帆立のサラダ ほうれん草のおかか和え	さわらのトマトソースかけ 豚肉と刻み昆布煮 キャベツとかにかまのサラダ かぼちゃの黒ごまあん ミックスベジタブルソテー	ホイコーロー ポトフ 揚げ餃子 ほうれん草と小エビの和風マヨサラダ ひじきの炒り煮	まぐろ唐揚げのおろしボン酢 鶏とじゃが芋の甘辛煮 白和え きのこソテー 梅きゅうり	チキンステーキ和風きのこソース ひろうすとかぼちゃの煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 大根と人参の甘酢和え オクラのさっぱり和え		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日の午後 6時30分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）

	月	火	水	木	金	土	日
11月5回	11/27	28	29	30	12/1	2	3
	にしんの照り煮 キャベツとインゲンのガーリックソテー 煮物 きゅうりとセロリのおかかマヨ きのこごはん	ハッシュドポーク 春雨の中華炒め オムレツ ミックス豆の粒マスタードサラダ 白飯	白身魚のゆずこしょう風味 鶏と白菜の炒め物 肉焼売 ワカメとツナの胡麻ドレサラダ 白飯	鶏の唐揚げ 〜塩麹風味〜 小松菜とキャベツの玉子炒め 花がんと大根の煮物 もやしのナムル 白飯	豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース チンゲン菜と小エビの炒め物 ポトフ 野菜の酢の物 白飯		
12月1回	4	5	6	7	8	9	10
	鶏肉の治部煮風 白菜とイカの旨煮 煮物 大根の梅ナムル 白飯	ホッケの照り焼き 豆腐のフライ ポテトのクリーム煮 白菜とかにかまの浅漬け ゆずご飯	豚肉と玉ねぎの生姜炒め 麻婆じゃがいも ほうれん草と油揚げのさっと煮 れんこんのツナマヨサラダ 白飯	赤魚（メヌケ）のねぎ塩焼き チンゲン菜とベーコンの炒め物 高野豆腐とさつま芋の煮物 春雨サラダ 白飯	牛肉と車麩の甘辛煮 じゃが芋のそぼろあんかけ うの花 もやしとワカメの青じそ風味 白飯		
12月2回	11	12	13	14	15	16	17
	タラの油淋鶏ソース キャベツの白ドレサラダ 五目しんじょの炊き合わせ 青菜のにんにく炒め 五目ごはん	豚ヒレカツのごま味噌ソース ごろっと野菜のアヒージョ ほうれん草のバター醤油 スクランブルエッグ 白飯	サバのタンドリー焼き 豚肉と白菜のソテー 大根と蒸し鶏のナムル 欧風マッシュポテト 白飯	鶏の山椒照焼き ビーフン炒め 高野豆腐の煮物 小松菜とかにかまのごま和え 白飯	白身魚のもろみ漬け焼き ずいきと油揚げの煮物 かにクリームコロッケ ひじきの彩りサラダ 白飯		
12月3回	18	19	20	21	22	23	24
	チキンカレー がんもの煮物 キャベツときゅうりのサラダ こんにゃくのピリ辛煮 十八穀ご飯	麻婆豆腐 チンジャオロース 煮物 小松菜の白和え 白飯	ハンバーグ ブラウンソース ごぼうと山菜のきんぴら いわしつみれと人参の煮物 オクラと蒸し鶏のさっぱり和え 白飯	白身魚の和風野菜あんかけ 肉味噌大根ゆず風味 白菜とワカメの胡麻ドレサラダ いとこ煮 白飯	ハッシュドポーク 白菜とチンゲン菜のおかか煮 がんもの炊き合わせ 野菜のサラダ 白飯	天皇誕生日	
12月4回	25	26	27	28	29	30	31
	白身魚のトマトソース アスパラとベーコンのソテー 星コロッケ 野菜の酢の物 ピラフ	豚カツの玉子あん 小松菜と高野豆腐の煮浸し 炊き合わせ キャベツの塩昆布和え 白飯	カレーと大根の煮物 豚肉と筍の炒め物 小松菜と蒸し鶏のナムル 大学いも 白飯	鶏天の湯葉あんかけ 白菜とイカの旨煮 いわしつみれとかぼちゃの煮物 小松菜の白和え 白飯	金目鯛の煮付け もやしとワカメの金ごまサラダ 豚肉とキャベツのにんにく醤油 カニ風味焼売 ひじきと麦のごはん		

◎注文内容の中止、変更等は、前週の水曜日の午後 6時30分までにご連絡ください。