

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
	3/26	27	28	29	30	31	4/1
3月4回	アジのごま照り焼き もやしとピーマンのチャンプルー さつまいもと豚肉の甘辛煮 ほうれん草とツナの韓国風サラダ クリームコロッケ	鶏の唐揚げ ポトフ 4種きのこの和風醤油炒め セロリのおかか和え もやしのカラフルサラダ	金目鯛の煮付け 野菜たっぷりスープ餃子 ほうれん草と白滝の煮浸し ポテトサラダ 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め	牛肉コロッケ 本格麻婆豆腐 なすのトマト煮 オクラとイカの梅和え 白菜とさつまいもの炒め物	海鮮中華旨煮 なすとエリンギの甘辛炒め じゃがいもの貝柱あん きゅうりとセロリのマヨサラダ 鶏唐の黒酢ソース		
	4/2	3	4	5	6	7	8
4月1回	じゃこカツ 豚と里芋の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ ナポリタン	豚肉と白菜の味噌鍋風 千草焼きの貝柱風味あん いわしつみれの炊き合わせ キャベツとカニカマの和え物 かにクリームコロッケ	まぐろ唐揚げの油淋鶏ソース ふろふき大根 アヒージョ ワカメのポン酢和え 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	おろし焼き肉 炊き合わせ 塩麻婆豆腐 人参とキャベツのサラダ さんまの煮付け	サワラの香味焼き青じそ風味 豆腐と野菜の揚げびたし ごぼうと山菜のきんぴら 白菜と野沢菜のゆず風味和え 鶏肉のトマトソース		
	9	10	11	12	13	14	15
4月2回	ハンバーグ ブラウンソース 炊き合わせ 竹の子のザーサイ炒め 人参とセロリのサラダ 牛肉と菜の花の玉子炒め	ホッケのごま照り焼き 温野菜サラダ 肉野菜炒め お豆のフレンチサラダ 豚肉のすき煮	青椒肉絲 ベーコンポテトチーズ焼き 煮物 白菜とかにカマのごま和え 小さなロールキャベツ	赤魚のみそ焼き さつまいもと刻み昆布の煮物 豚肉とねぎの玉子炒め チンゲン菜の七味醤油和え 牛肉の焼き肉炒め	豚肉のチャブチェ風 オムレツのトマトソース 大根とじゃこの梅和え 彩り大豆煮 シューマイ		
	16	17	18	19	20	21	22
4月3回	海老チリ キャベツと豚肉のキムチ炒め マカロニサラダ 小松菜のじゃこ炒め 牛肉のすき煮	豚肉と玉ねぎの生姜炒め いかとあおさの豆腐蒸し 竹の子きんぴら オクラと貝柱の塩麹和え 五目しんじょと大根の煮物	さばの塩麹焼き チンゲン菜の中華風玉子炒め 大学芋 キャベツのマリネ ペンネビスコース	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 焼きうどん 白菜ときゅうりのゆず漬け ふきと小エビの炒り煮 ローストンカツ	白身魚の香草パン粉焼きトマトソース 豆腐と野菜の旨塩煮 アスパラベーコンソテー 大根と蒸し鶏の和風サラダ 鶏のきじ焼き 柚子胡椒風味		
	23	24	25	26	27	28	29
4月4回	鶏肉のきじ焼き 花がんと大根の炊き合わせ ビーフン炒め ほうれん草とツナの塩だれサラダ かにクリームコロッケ	銀鮭の幽庵焼き いわしつみれの和風スープ煮 ひじきのサラダ かに風味焼売 チキンチャップ	肉豆腐 れんこんとさつまいもの甘辛炒め 菜の花とツナのごまドレサラダ かぼちゃのレーズン煮 チーズたっぷりチキンカツ	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ もやしと豚肉のキムチ炒め イカとしし唐の天ぷら 小松菜と小エビの和風マヨサラダ 筑前煮	牛肉のすき煮風 白身魚フライのタルタル添え 彩り大豆煮 ほうれん草のごま和え ナポリタン		

◎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
	3/26	27	28	29	30	31	4/1
3月4回	和風ハンバーグ 千草焼きのかに風味あんかけ かにこうやの炊き合わせ もやしとぜんまいの炒め物 オクラのなめ茸和え	ホックの照り焼き 南瓜と鶏のオイスターソース炒め煮 カニクリームコロッケ ほうれん草の柚子ひたし 焼売	豚肉と厚揚げの味噌炒め ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 かぶのさつと煮 竹輪の磯辺揚げ 白花豆	秋刀魚の蒲焼き 中華旨煮 炊き合わせ 大根の辛味和え 白菜のピーナッツ和え	チキンのクリーム煮 絹ごし揚げの煮物 ブロッコリーとイカの柚子こしょう炒め ふきとベーコンのソテー キャロットサラダ		
	4/2	3	4	5	6	7	8
4月1回	ビーフカレー ふっくらオムレツ パスタとキャベツの炒め物 玉ねぎとツナの豆サラダ セロリの金平	サワラの若狭焼き風 ブロッコリーと豚肉の香味炒め 炊き合わせ 大根サラダ 白うりのしば漬	豚肉の生姜焼き なすと車麩の煮物 ピーマンとさつま揚げの味噌炒め さっぱりポテトサラダ コーンとベーコンのソテー	白身魚（スケソウダラ）のみぞれ和え 炊き合わせ さつま芋のガリパタ炒め ごぼうと油揚げの炒り煮 オクラのさっぱり和え	鶏肉のトマトソース がんもの煮物 かにクリームコロッケ 玉子と木耳の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え		
	9	10	11	12	13	14	15
4月2回	銀サケの塩焼き 豚肉とれんこんの黒酢炒め ブロッコリーのごま和え 厚焼玉子 こんにゃくの甘辛煮	キャベツメンチカツ 鶏とじゃが芋の甘辛煮 3種野菜の梅ナムル 青菜の中華和え コーンバター醤油	照り焼き豆腐ハンバーグ 菜の花のバスタ さつま芋の切り昆布煮 なすのトマト煮 オクラのおかか和え	三元豚のチャブチェ風 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 切干大根と山菜の炒め煮 キャベツの塩昆布和え ワカメのさっぱり和え	アジ竜田の甘酢あんかけ 肉じゃが コールスローサラダ ピーマンのじゃこ炒め かに風味シューマイ		
	16	17	18	19	20	21	22
4月3回	三元豚と春野菜のすき煮 ペンネビスクソース ひじきのサラダ かぼちゃの黒ごまあん 油揚げと枝豆の高菜炒め	サバのカレー風味エスカベッシュ 野菜のそぼろあんかけ 長芋のバター醤油ステーキ パンパンジーサラダ ほうれん草のナムル	牛肉とニラのみそ炒め 炊き合わせ 菜種炒め ふきとひき肉のとりみ煮 佃煮	チーズソースの明太包み揚げ カレービーフン 彩り角揚げと里芋の煮物 白菜のピーナッツ和え キャロットラペ	鶏の照り焼き じゃが芋の塩煮 ピーマンとイカのペッパー炒め 高野豆腐のあっさり煮 もやしのごま酢和え		
	23	24	25	26	27	28	29
4月4回	黄金カレイのゆばあんかけ 肉団子の甘酢からめ ごぼうのカラフルサラダ 小松菜の生姜煮 黒豆	照り焼きハンバーグ 白菜とベーコンの蒸し煮 豆サラダ たけのこの金平 セロリのごま酢漬	赤魚（メヌケ）の煮付け 大根の味噌そぼろあん ほうれん草のごまマヨ和え 大学芋 つきこんのピリ辛炒め	木須肉（ムースロー） 野菜コロッケ 花天とかぼちゃの煮物 野菜の和風ピクルス 青菜の辛子和え	やわらかさんまのおろしポン酢 ジャーマンポテト 豚とほうれん草の塩炒め 春雨サラダ えび風味シューマイ		

◎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
	3/26	27	28	29	30	31	4/1
3月4回	サイコロステーキのトマトソースかけ 花天とかぼちゃの煮物 イカと白菜の塩だれ炒め 玉ねぎとかにかまの和風ゆず風味サラダ セロリのピクルス カレーピラフ	サワラのねぎ塩焼き 鶏ひじき煮 甘栗と馬鈴薯のコロッケ 大根とパプリカの柑橘サラダ 人参サラダ 白飯	豚カツの玉子あん ごぼうと山菜のきんぴら ほうれん草の辛子和え 大豆としらすのピリ辛煮 わかめのお浸し 白飯	白身魚の和風野菜おろし チリピーズ 白菜ときゅうりの浅漬 さつま芋のレーズン煮 ほうれん草のピーナッツ和え 白飯	鶏のガリパタ風味焼き ビーフン炒め たこ八と人参の煮物 小松菜の塩だれ和え 佃煮 白飯		
	4/2	3	4	5	6	7	8
4月1回	ホックの照り焼き 温野菜サラダ 白菜とさつま揚げの和風炒め きゅうりと大根の梅和え ほうれん草のお浸し たけのこごはん	豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め ポテトのバター炒め 青菜と干しえびの煮浸し オクラとワカメのさっぱり和え 佃煮 白飯	さばの塩麹焼き 五目しんじょとさつま芋の煮物 小松菜と白菜のごま和え お豆のドライカレー セロリの金平 白飯	とり天青紫蘇風味 千草玉子焼き甘酢あん 里芋とナスの田楽 ひじきサラダ オクラのさっぱり和え 白飯	白身魚（ホキ）のタルタルチーズ焼き 高野豆腐の炊き合わせ キャベツのさっぱり柑橘サラダ えび風味焼売 漬物 白飯		
	9	10	11	12	13	14	15
4月2回	ハンバーグマッシュルームソース れんこんとさつま揚げの炒り煮 小松菜と油揚げの生姜醤油炒め 明太子ポテトサラダ ワカメのさっぱり和え 白飯	まぐろ唐揚げの梅あんかけ ポトフ ひじきの健康煮 セロリとパプリカの塩だれ炒め なめ茸おろし 十八穀ご飯	ポークカレー ふきと花がんと炊き合わせ 白菜の中華風玉子炒め ゆず大根 春菊のごま和え ターメリックライス	トラウトサーモンの塩焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 ふろふき大根 人参とレーズンのサラダ きゅうりとかにかまのサラダ 白飯	牛肉のすき煮 じゃが芋のそぼろあんかけ うの花 しらすとワカメのゆず風味和え コーンバター醤油 白飯		
	16	17	18	19	20	21	22
4月3回	アジのごま照り焼き オムレツのビスクソース キャベツのザーサイ炒め 青菜のごま和え 人参のシリシリ 白飯	豚ヒレカツのごま味噌ソース かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 オクラの昆布和え 高菜炒め 紫キャベツのマリネ あさりおこわ	海老のチリソース 煮物 ポークオニオン れんこんのごまマヨサラダ 大根と人参の甘酢漬 白飯	牛肉と菜の花の玉子炒め ポテトのクリーム煮 絹ごし揚げと椎茸の煮物 野菜のサラダ 漬物 白飯	カレイと大根の煮物 厚揚げのピリ辛汁でだれ かにと野菜の包み蒸し 春雨サラダ オクラのおかか和え 白飯		
	23	24	25	26	27	28	29
4月4回	鶏の中華風唐揚げ チンゲン菜とツナのソテー 大根とぜんまいの赤じそ和え 欧風マッシュポテト 佃煮 白飯	ブリの照り焼き チリコンカン 野菜のコンソメ煮 白菜とかにかまの浅漬 きゅうりのザーサイ和え 十八穀ご飯	なすと豆腐のダブル麻婆 ビーフン炒め 五目しんじょとかぼちゃの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え こんにゃくの味噌煮 白飯	サワラの西京焼き カレーコロッケ 野菜炒め オクラのなめ茸和え セロリのサラダ 白飯	青椒肉絲 枝豆人參しょうが揚げとさつま芋の煮物 白身唐揚げタルタルソース添え 春菊の白和え 漬物 白飯		

◎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。