

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食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
7月1回	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
	白身魚のレモンバターソース 白揚げの炊き合わせ 揚げ里芋とナスの田楽 ほうれん草とツナのごま和え 豚と野菜のピリ辛炒め	牛肉と玉ねぎのスタミナ炒め 赤魚の和風ゆずおろし 白菜とオクラのおかか和え チリコンカン 煮物	ブリの照り焼きと帆立の香味焼き 豚肉と竹の子の高菜炒め ツナと野菜のサラダ 煮物 えびとほうれん草の煮浸し	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 キャベツとベーコンのねぎ塩炒め 菜の花のお浸し こんにゃくのピリ辛煮 かにと野菜の包み蒸し	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 貝だくさんきんぴら 人参とレーズンの柑橘マリネ ポークオニオン		
7月2回	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
	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	赤魚の粘揚げ焼き 肉じゃが なすのトマト煮 大根の野沢菜和え 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 炊き合わせ 白菜のおかか和え 豚肉のキムチ炒め	鶏団子鍋風 牛肉のチャブチェ風 アスパラとベーコンのソテー キャベツの七味醤油和え さつま芋と刻み昆布の煮物		
7月3回	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
	海の日 ※夕食宅配はお休みです。	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 小松菜と油揚げの和風炒め さつま芋の蜜煮	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 がんもと里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え かにクリームコロッケ		
7月4回	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
	黄金カレイの和風あんかけ ひろうすと里芋の炊き合わせ 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 豚と白菜の塩炒め	ホッケの青しそ風味焼き なすとエリンギの甘辛炒め いわしつみれの炊き合わせ オクラとわかめのサラダ 鶏唐の黒酢ソース	鶏の照り焼き&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かぼちゃの煮物 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 煮物 大豆としらすのピリ辛煮 鶏肉と小松菜の玉子炒め		
8月1回	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
	鶏肉の天ぷら 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 菜の花とウィンナーのチャンプルー	じゃこカツ&竹輪天 かぼちゃとウィンナーのソテー煮 五目しんじょ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	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 点心盛り合わせ なすとアウパラの甘辛炒め 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 小松菜のじゃこ炒め セロリとパプリカのサラダ 鶏の塩麹唐揚げ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 オムレツのピスコソース アスパラソテー 菜の花の辛子和え さんまの竜田の湯葉あんかけ		

◎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
	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
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		
	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
7月2回	サーモンフライ 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 ほうれん草と人参のごま和え 竹の子の土佐炒め 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 さつま芋と五目しんじょの煮物 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	ホッケのみそ漬焼き 野菜のガーリックオイル煮 カニクリーミコロッケ 玉ねぎとツナのサラダ オクラのなめ茸和え		
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
7月3回	海の日 ※夕食宅配はお休みです。	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	枝豆とチーズのコロッケ ひろろ煮 彩り豆腐サンドの炊き合わせ れんこんのスパイシー炒め ワカメのゆず和え		
	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
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 ピリ辛こんにゃく	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 人参とツナのシリシリ なすの甘辛炒め 漬物	白身魚のねぎ味噌焼き 豚しゃぶ 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	三元豚のピビンバ風 白揚げ三角とかぼちゃの煮物 マカロニサラダ 大根の高菜炒め わかめのじゃこ和え		
	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
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 かぶとソーセイジの中華風煮物 キャベツのザーサイ炒め 玉ねぎと人参の甘酢ハーブ和え こんにゃくの土佐炒め	さばのタンドリー焼き コロッケ 大根の赤じそサラダ大根 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 オクラの和風ナムル		

◎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
	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
7月1回	ブリの照り焼きと帆立の香味焼き 豆腐と山芋の揚げたし ビーフン炒め 白菜とかにかまのサラダ 漬物 五目ごはん	牛肉と野菜の焼肉風 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 佃煮 白飯	アジのねぎ味噌焼き 野菜コロッケ 鶏とれんこんのきんぴら ほうれん草とツナのピーナッツ和え わかめのさっと煮 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 人参とコーンの金ごま和え 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オイスター炒め ポテトサラダ粒マスタード入り オクラのさっぱり和え 白飯		
	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
7月2回	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 白菜とオクラのごま和え 白飯	黄金カレイの湯葉あんかけ 青椒肉絲 しんじょと人参の煮物 大根ときゅうりのじゃこ和え 大根の甘酢漬 ひじきと麦のごはん	極旨ヒレカツ かに風味焼売 チンゲン菜とツナの玉子炒め 高菜炒め 佃煮 白飯	秋刀魚の蒲焼き風 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 セロリのサラダ ワカメのさっと煮 梅菜めし 白飯	鶏のガリパタチキン風味焼き ジャーマンポテト ズッキーニのトマト煮 野菜のサラダ 漬物 白飯		
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
7月3回	海の日 ※夕食宅配はお休みです。	さばの塩焼き 千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 なめ茸おろし 白飯	豚しゃぶの青じそソース 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か和え 煮豆 カレーピラフ	鶏の塩糀漬唐揚げ チンゲン菜のじゃこ炒め 五目しんじょと大根の煮物 ワカメとかにかまの中華和え 佃煮 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 青菜のさっと煮 白飯		
	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
7月4回	銀鮭のねぎ塩焼き かにと野菜の包み蒸し 小松菜と油揚げの煮びたし 山芋のなめ茸和え コーンのサウザンサラダ 十八穀ご飯	牛肉のしくれ煮 コーンクリームコロッケ 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	サワラのごま照り焼き 肉じゃが にんにくの芽の炒め物 白菜ときゅうりの浅漬 大根とぜんまいのナムル 白飯	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 漬物 白飯	麻婆豆腐 かにあんかけ餃子 大根の塩ナムル さつま芋の鹽煮 わかめのじゃこ和え 白飯		
	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
8月1回	夏野菜のビーフカレー キャベツとツナの炒め物 高菜入り饅頭 大根とセロリの浅漬 コーンサラダ サフランライス	赤魚の粕漬焼き 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 煮豆 白飯	鶏の照焼き ゆず胡椒風味 ビーフン炒め えだまめいなりと人参の煮物 小松菜と人参のごま和え 佃煮 白飯	ホキの甘酢あん 白菜とかにかまの和風サラダ オムレツ こんにゃくの甘辛炒め 青菜のソテー 白飯	豚肉と玉ねぎの生姜炒め 麻婆じゃがいも 炊き合わせ 青菜と干しえびに煮浸し つきこんの味噌煮 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。