

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
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 小松菜のじゃこ炒め セロリとパプリカのサラダ 鶏の塩唐揚げ	牛肉とごぼうのしくれ煮 オムレツのビスコース アスパラソテー 菜の花の辛子和え さんま電田の湯菜あんかけ		
8月2回	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
	赤魚の和風ゆずおろし 天ぷら盛り合わせ ほうれん草と人参のお浸し なすのピリ辛だれ 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め	鶏肉の黒酢ソース バイクドポテト ツナと野菜のサラダ 大根の炒め物 煮物	銀鮭の塩焼き 豚肉のピビンパ風 きのことベーコンの和風ソテー 山芋と蒸し鶏の香味和え 刻み昆布の炒り煮	ポークチャップ ごろっと野菜のアヒーショソース ひじき煮 白菜とオクラのごま和え ヒレカツ	海老子リ がんもの含め煮 アスパラと豚肉のソテー わかめの中中華サラダ 鶏の唐揚げ山椒風味		
8月3回	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
	製造工場の夏期休暇のため、夕食宅配のお届けはお休みさせていただきます。				鶏の油淋鶏ソースかけ 野菜のコンソメ煮 青菜のさっと煮 ひじきと豆のサラダ ナポリタン	金目鯛の煮付け 白菜と鶏肉の旨塩炒め ふきと五目しんじょの煮物 きゅうりと大根の浅漬 豚肉のすき煮	
8月4回	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
	牛肉と竹の子の玉子炒め 炊き合わせ 小松菜のザーサイ炒め オクラとセロリのおかか和え 高菜入り饅頭	白身魚の香草パン粉焼きトマトソース 野菜たっぷりスープ餃子 さつま芋と豚肉の照り煮 きゅうりとわかめのごま醤油サラダ かにクリームコロッケ	鶏肉のきじ焼き ズッキーニのカレーソテー オクラと大根の和えもの 里芋とえびのガーリック炒め イカとしし唐の天ぷら	サワラのねぎ西京焼き 白菜の和風炒め 大根と花天の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ハッシュドビーフ	豚肉と玉ねぎの生姜炒め 豆腐と野菜の揚げびたし 人参の玉子炒め 紫キャベツのサラダ 大根の味噌そぼろあん		
8月5回	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	9/2
	海鮮中華旨煮 豚角煮 青菜のさっと煮 わかめときゅうりの中華サラダ 鶏肉のサルサソース	牛肉と玉ねぎのスタミナ炒め ウィンナーと野菜のアヒーショ 白菜とツナのサウザンサラダ 大豆煮 焼きうどん	金華サバの塩焼き(腹部 骨あり) 五目しんじょの炊き合わせ ほうれん草とベーコンのソテー ゆず大根 豚のすき煮	夏野菜の子キンカレー キャベツの中華スープ煮 花がんとわかめの煮物 オクラと山芋のさっぱり和え シューマイ	アジの青しそ風味焼き 白菜と豚肉のキムチ炒め ペンネトマトソース キャベツの塩昆布和え 鶏の照焼き ゆず胡椒風味		

◎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
8月1回	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
	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 かぶとソーセージの中華風煮物 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 コロケ 大根の赤じそサラダ 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 オクラの和風ナムル		
8月2回	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
	鶏肉と大根の甘辛煮 麻婆なす ワカメとかにかまの中華サラダ ツナとほうれん草の塩炒め 漬物	さんまの南蛮漬 ミートソースパスタ ひじきとごぼうの炒り煮 ブロッコリー炒め コーンサラダ	豆腐ハンバーグ和風きのこソース かにクリームコロケ 白菜と人参のサラダ さつま芋のレーズン煮 白滝の甘辛煮	カレイと野菜の黒酢ソース ポークオニオン 小松菜のごま和え お豆のカレー煮 きゅうりと蒸し鶏の棒鶏サラダ	チキンカツ&ミニハンバーグ 花天と野菜の中華煮 4種野菜のナムル ごぼう金平 佃煮		
8月3回	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
	製造工場の夏期休暇のため、夕食宅配のお届けはお休みさせていただきます。				白身魚のゆずこしょう風味 角揚げと椎茸の煮物 にんにくの芽のソテー 彩り野菜のうま煮 大豆とじゃこの甘辛煮	肉団子とキャベツの旨煮 さつま芋と豚肉の照り煮 青菜の白ドレサラダ ふきと小えびの炒り煮 漬物	
8月4回	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
	銀鮭の塩焼き 鶏と野菜のピリ辛炒め ズッキーニのトマト煮 かぼちゃのレーズン煮 大根の梅和え	三元豚とキャベツのみそ炒め じゃが芋の貝柱あんかけ 白菜ときゅうりのサラダ なすの揚げびたし 人参のシリシリ	ホキの香草焼き メンチカツ がんもの煮物 玉ねぎとツナの豆サラダ チンゲン菜のにんにくソテー	鶏の塩麹唐揚げ 白菜とイカのオイスター炒め 人参の金ごまサラダ 切干大根と山菜の炒め煮 コーンのイタリアンソテー	アジ奄田の甘酢あんかけ 彩り焼売 白菜とピーマンの旨塩炒め なすと豚肉の照り煮 オクラのおかか和え		
8月5回	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	9/2
	照り焼きハンバーグ 干草焼きのかに風味あんかけ 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	サバの塩焼き 豚肉と刻み昆布煮 ほうれん草とツナのソテー さつま芋とレーズンのサラダ こんにゃくの味噌煮	牛肉のデミグラスソース 炊き合わせ 大根のゆず胡椒和え 小さなロールキャベツ チンゲン菜のピーナッツ和え	さわらのトマトソースかけ 炒り鶏風 豆サラダ 小松菜の蒸ひたし セロリのピクルス	鶏のハニーマスタード焼き 花がんとかぼちゃの煮物 きゅうりとキャベツの金ごま炒め なすのピリ辛だれ 切干大根の塩麹和え		

◎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
8月1回	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
	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け 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 ビーフ炒め 五目しんじょと人参の煮物 小松菜と人参のごま和え 佃煮 白飯	ホキの甘酢あん オムレツ 白菜とかにかまの和風サラダ 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 炊き合わせ 麻婆じゃがいも 青菜と干しえびの煮浸し つきこんの味噌煮 白飯		
8月2回	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
	金目鯛の煮付け 豚肉とキャベツのにんにく醤油 豆腐のフライ 大根とワカメのねぎごま和え 煮豆 ひじきと麦のごはん	三元豚となすの味噌炒め ひじきの健康煮 青菜のおかか和え かぼちゃのレーズン煮 オクラの和え物 白飯	まぐろカツ&オムレツ とろけるカレー 高野豆腐とかぼちゃの煮物 ひじきのサラダ 大根のしそ和え 白飯	鶏のレモンペッパー焼き 洋風きんぴら 白菜の辛子和え さつま芋とワカメの煮物 佃煮 白飯	白身魚のもろみ漬け焼き 肉焼売 ビーフ炒め キャベツと薑カマの胡麻ドレ和え 漬物 白飯		
8月3回	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
	製造工場の夏期休暇のため、夕食宅配のお届けはお休みさせていただきます。				牛サイコロのきのこおろしソース ゴーヤチャンプルー 煮物 オクラとイカの梅和え チンゲン菜のごま和え カレーピラフ	赤魚の西京味噌焼き 卵の花炒り煮 野菜コロケ 青菜の中華サラダ なめ茸おろし 白飯	
8月4回	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
	豚ひれ肉の酢豚 塩麻婆豆腐 大根のかにかまあんかけ チンゲン菜のザーサイ和え こんにゃくのピリ辛煮 五目チャーハン	白身魚のゆずこしょう風味 野菜炒め 煮物 韓国風サラダ オクラのさっぱり和え 白飯	鶏肉の梅風味焼き チリピーズ 小松菜のピーナッツ和え 揚げかぼちゃの甘辛 セロリのピクルス 白飯	黄金カレイの煮付け 大根と蒸し鶏のナムル 厚焼玉子 山芋とベーコンのソテー 佃煮 白飯	牛肉のブルコギ風 じゃが芋のピリ辛あん たこ八と大根の煮物 ベーコンと野菜のサラダ コーンバター醤油 白飯		
8月5回	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	9/2
	ホッケの塩麹漬焼き 豚肉となすの味噌炒め 五目しんじょと大根の煮物 コーンサラダ 青菜のさっと煮 五目おこわ	チーズハンバーグブラウンソース キャベツと小松菜のおかか煮 明太子ポテトサラダ セロリのきんぴら 佃煮 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 人参のシリシリ 十八穀ご飯	鶏の親子煮風 キャベツと挽肉の中華炒め 炊き合わせ 白菜のねぎごま和え 漬物 白飯	白身魚のトマトカレーソース チンゲン菜とベーコンの炒め物 玉ねぎと豆のサラダ 大学いも キャベツの浅漬け 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。