

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
10月1回	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
	青椒肉絲 かぼちゃとお豆腐揚げの貝柱あん 鶏と長ねぎのピリ辛炒め お豆とツナのサウザンサラダ かにクリームコロッケ	アジの青しそ風味焼き きのこのグラタン風 ふきと人参の炒り煮 紫キャベツのゆずサラダ 豚角煮	鶏肉のトマト煮込み イカともやしの中華炒め ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え かにあんかけ餃子	カニ足風フライと白身魚フライ 春雨の中華炒め 花がんもの炊き合わせ 白菜とオクラのさっぱり和え 豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 炊き合わせ 青菜と小えびのさっと煮 明太子ポテトサラダ ペンネビスコース		
10月2回	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14
	体育の日 ※夕食宅配はお休みです。	さばの塩焼き 白菜の和風炒め 肉野菜炒め オクラのなめ茸和え 鶏唐の黒酢ソース	チーズハンバーグのきのこソース 煮物 小松菜と油揚げの生姜醤油炒め 大根の塩昆布和え 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め	スケソータラの野菜蒸し なすとピーマンの味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ 大根とじゃこの梅和え 鶏肉のハーブ焼き	豚肉と豆腐の味噌チゲ風 温野菜サラダチーズソース インゲンとベーコンのソテー キャベツと人参のワガ 昆布煮		
10月3回	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
	黄金カレイの和風あんかけ 焼きうどん 厚焼玉子と刻み昆布煮 大根の野沢菜和え 鶏のハニーマスタード焼き	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	白身魚(ホキ)のクリーミーソース カレーポトフ ひじき煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ キャベツのザーサイ炒め	鶏の塩麹唐揚げ 豆腐と野菜のかにかまあん もやしのザーサイ炒め さつま芋のチーズサラダ ナポリタン	銀鮭の塩焼き 卵の花 きのこベーコンの和風ソテー じゃが芋と蒸し鶏の香味和え 牛肉と車麩のすき煮		
10月4回	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28
	豚カツの玉子あん ほうれん草のたっぷり野菜炒め 五目巾着のきめ煮 もやしとピーマンのナムル 鶏の山椒照焼き	天ぷら オムレツのチリソース アスパラと鶏肉のソテー 白菜の甘酢漬 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	チキンのクリーム煮 五目しんじょの炊き合わせ 小松菜とじゃこの玉子炒め セロリとパプリカのマリネ 高菜入り饅頭	海鮮中華旨煮 焼き栗コロッケ つきこんと山菜のきんぴら ほうれん草の白和え 牛肉のブルコギ風	豚とじゃが芋のオイスター炒め 炊き合わせ ブロックリーと海老の塩炒め オニオンサラダ 昆布煮		
10月5回	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4
	サバ味噌 もやしと豚肉のオイスター炒め 炊き合わせ セロリのおかか和え 鶏のレモンペッパー焼き	鶏の唐揚げ 油淋鶏ソース 関東炊き ジャーマンポテト 白菜ときゅうりのゆずサラダ えびとほうれん草の煮浸し	豆腐ハンバーグきのこあん 南瓜グラタン風 キャベツソテー ひじきのサラダ 豚肉のねぎ塩炒め	牛肉のデミグラスソース 冬瓜とお豆腐揚げ チンゲン菜とウィンナーのソテー 大根とオクラの塩昆布和え ロースとんかつ	ホッケの塩麹焼き 豚肉と白菜の味噌鍋風味 ペンネトマトソース 春雨サラダ 鶏唐の黒酢ソース		

◎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
	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
10月1回	黄金カレイのゆばあんかけ キャベツと玉子のオイスター炒め ごぼうのカラフルサラダ 大学かぼちゃ チンゲン菜のごま和え	鶏肉のデミソース がんもの煮物 ワカメとかにかまのマヨポン酢サラダ 大根とぜんまいの炒め物 コーンサラダ	白身魚（スケソータラ）のチリソース 鶏肉の刻み昆布煮 白菜の浅漬け なすの揚げびたし つきこんの味噌煮	牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め ポトフ 大根のサラダ 白菜のクリーム煮 佃煮	メバルの西京焼き さつま芋と豚肉の照り煮 ウィンナーと野菜のガーリックオイル煮 肉シューマイ セロリのしそ和え		
10月2回	10/8 体育の日 ※夕食宅配はお休みです。	10/9 豚肉とキャベツのオイスター炒め 高野豆腐とひじきの炒り煮 しめじと油揚げの煮びたし 玉ねぎとツナの豆サラダ 欧風マッシュポテト	10/10 銀鮭の幽庵焼き ペンネピスコソース イカ野菜カツ オクラとかにかまの塩昆布和え セロリのピクルス	10/11 チキンのトマトソース 椎茸とさつま芋の煮物 青菜の辛子和え 春雨の中華炒め 切干大根の塩麹和え	10/12 サワラのねぎ味噌焼き かぼちゃの炊き合わせ 小松菜と小エビの和風マヨサラダ なすの甘辛炒め 人参とコーンのごまドレ和え	10/13	10/14
10月3回	10/15 ビーフシチュー キャベツのシンプルパスタ なすのカボナータ風 ブロッコリーのごま和え コーンバター醤油	10/16 ホッケのごま照り焼き れんこんコロケ 豚肉と小松菜のソテー 油揚げとワカメの生姜醤油和え 人参とピーマンの土佐炒め	10/17 照り焼き豆腐ハンバーグ 中華旨煮 チンゲン菜のじゃこそばろ 五目しんじょ煮 オクラのおかか和え	10/18 赤魚の粕漬焼き オムレツのブラウンソース 肉団子の甘辛煮 じゃが芋のチーズマヨソース 人参サラダ	10/19 ホイコーロー 炊き合わせ コーンとほうれん草のソテー ツナとお豆のサラダ おつまみきゅうり	10/20	10/21
10月4回	10/22 サバの塩焼き 鶏とキャベツの焼肉炒め 青菜のおかかマヨ和え さつま芋のレーズン煮 パプリカのイタリアンソテー	10/23 デミソースハンバーグ ひろろすとかぼちゃの煮物 4種野菜の梅ナムル ひじきの炒り煮 オクラのなめ茸和え	10/24 サーモンフライ（ナポリタン添） 焼売のエビチリ風 チンゲン菜とザーサイの塩炒め 紅白なます なすのみそ炒め	10/25 鶏のきじ焼き 柚子胡椒風味 高野豆腐とさつま芋の煮物 キャベツとピーマンの旨塩炒め ベーコンと玉ねぎのマリネ 人参のシリシリ	10/26 白身魚のカレーチーズ かにクリームコロケ 花がんとれんこんの煮物 白和え ワカメの中華くらげ和え	10/27	10/28
10月5回	10/29 鶏の塩麹唐揚げ きのこクリームペンネ にんにくの芽のソテー ふきと油揚げの炒り煮 紫キャベツのマリネ	10/30 アジのレモンペッパー焼き 絹ごし揚げと大根の煮物 ポテトサラダ 小松菜の生姜煮 わかめのゆず醤油和え	10/31 ハロウィンかぼちゃコロケ 炊き合わせ なすのトマト煮 ひじきのマヨサラダ 大根の野沢菜和え	11/1 さんまのイタリアンソテー 本格麻婆豆腐 お豆とカニかまのサラダ 厚焼玉子 ベーコンと玉ねぎのソテー	11/2 キーマカレー コンソメ煮 小松菜とベーコンのソテー 大根と貝柱のサラダ 漬物	11/3	11/4

◎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
	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
10月1回	チーズハンバーグブラウンソース アスパラとツナのソテー キャベツの白ドレサラダ スクランブルエッグ セロリのしそ和え ピラフ	白身魚（ホキ）のチーズ焼き 鶏ひじき煮 カレーコロケ 大根とパプリカの柑橘サラダ 人参サラダ 白飯	鶏肉のチリソース 青菜のにんにく炒め もやし中華サラダ かぼちゃのそぼろあん ピリ辛こんにゃく 白飯	メバルの粕漬焼き 煮物 小松菜の塩だれ和え お豆のドライカレー ツナとワカメのナムル 白飯	豚肉と野菜の甘辛炒め なすのみそ炒め 厚焼玉子 ほうれん草の辛子和え 油揚げと枝豆の高菜炒め 白飯		
10月2回	10/8 体育の日 ※夕食宅配はお休みです。	10/9 まぐろ唐揚げの梅あんかけ オムレツ ビーフン炒め しらすとワカメの中華和え オクラのおかか和え 五目ごはん	10/10 鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草のバター醤油 絹ごし揚げと人参の煮物 キャベツと蟹カマのサラダ ワカメの中華くらげ和え 白飯	10/11 白身魚のトマトソース チンゲン菜とキャベツの炒め物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 ひじきのサウザンサラダ 漬物 白飯	10/12 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 人参とピーマンのおかか炒め かに風味焼売 小松菜と竹輪のお浸し 人参とコーンのごま和え 白飯	10/13	10/14
10月3回	10/15 ホッケの塩麹漬焼き 白菜と豚肉のキムチ炒め 五目しんじょと大根の煮物 キャベツとパプリカのサラダ 佃煮 栗ごはん	10/16 三元豚のねぎ塩炒め 竹輪とかぼちゃの煮物 千草玉子焼き甘酢あん 青菜のおかか和え 佃煮 白飯	10/17 さんまのやわらか煮 豚肉ともやしの焼き肉炒め 厚揚げのオクラあんかけ 白菜ときゅうりのゆず風味 コーンサラダ 白飯	10/18 牛肉と車麩の甘辛煮 大根とツナの梅ごまナムル イカとキャベツの塩だれ炒め 欧風マッシュポテト つきこんの味噌煮 白飯	10/19 海老のチリソース たまねぎの中華サラダ 肉じゃが こんにゃくの高菜炒め 漬物 白飯	10/20	10/21
10月4回	10/22 豚ロース肉のすき煮風 かぼちゃコロケ 炊き合わせ 山芋とオクラの和えもの セロリのしそ和え 十八穀ご飯	10/23 サバの味噌煮 うの花 肉団子と春雨の中華煮 玉ねぎと蒸し鶏のサウザンサラダ 佃煮 白飯	10/24 鶏の唐揚げ 洋風きんぴら さつま芋と切り昆布煮 白菜のねぎごま和え わかめのゆず和え 白飯	10/25 白身魚のカレーチーズ焼き キャベツと挽肉の中華炒め もやしの野沢菜和え かぼちゃの黒ごまあん 漬物 白飯	10/26 牛肉と野菜の焼き肉風 大根とツナのナムル 煮物 こんにゃくのおかか煮 佃煮 白飯	10/27	10/28
10月5回	10/29 赤魚の和風ゆずおろし 豚肉と竹の子のオイスター炒め がんもと大根の煮物 キャベツとかにかまのサウザンサラダ さつま芋サラダ 白飯	10/30 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	10/31 えびとホタテのシーフードカレー キャベツとベーコンの炒め物 大根とセロリの柑橘風味 かぼちゃのバター煮 おつまみきゅうり サフランライス	11/1 牛肉のしぐれ煮 コーンクリームコロケ 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	11/2 銀鮭のねぎ塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し かにと野菜の包み蒸し 山芋のなめ茸和え コーンのサウザンサラダ 十八穀ご飯	11/3	11/4

◎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。