

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。

携帯電話からもフリーコールが  
つながるようになりました！

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

フリーコール圏外からは、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
12月1回	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
	黄金カレーのみぞれあん 炊き合わせ アスパラソテー 白菜と油揚げの辛子和え 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め	揚げ鶏の黒酢ソース 白菜の旨煮 つきこんと竹輪のきんぴら 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 ポテトとブロッコリーのバター炒め 大根とオクラのじゃこ和え なすの生姜醤油 ローストンカツ	白身魚（ホキ）のきのこあんかけ カレーコロッケ 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2回	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
	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 キャベツのﾊﾞﾊﾞｯｼｰﾝ風 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 二郎饅頭	金華サバの塩焼き もやしと豚肉のオイスター炒め 青菜のさっと煮 白菜ときゅうりの柑橘風味和え 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	牛肉と竹の子の玉子炒め 野菜たっぷりチゲ 煮物 きゅうりとくらげの中華和え ヒレカツ		
12月3回	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
	白身魚（ｽｷﾞ）の香草焼きﾌﾞﾗｽﾞｰｽ れんこんとさつま揚げの甘辛炒め かぼちゃと大根のｺｯｷｰ煮 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ﾗｸﾞ さつま芋の蜜煮	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 牛肉のブルコギ風	豚肉と玉ねぎの生姜炒め オムレツのビスクソース 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	金目鯛の煮付け 豚肉と竹の子の高菜炒め ツナと野菜のサラダ 南瓜のいとこ煮 鶏のきじ焼き		
12月4回	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
	天皇誕生日の 振替休日 ※夕食宅配はお休みです。	鶏のデミカレーソース ウィンナーと野菜のアヒーショ 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	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 お豆とかにかまのﾗｸﾞ なすの甘辛炒め	ブリの照り焼きと帆立の香味焼き 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		
1月1回	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
	12月31日～1月4日は、製造工場の年末年始休暇のため、夕食宅配はお休みです。 年明けは1月7日（月）からになります。 年明け1月7日（月）週の注文内容の変更、または休止の連絡は、年内12月26日（水）を締め切りとさせていただきます。						

◎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
	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
12月1回	豚肉のチャプチェ風 がんもとれんこんの煮物 明太ポテトサラダ 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 ひじきと鶏肉の炒め煮 ほうれん草の辛子和え 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 高野豆腐のオランダ煮 キャベツとピーマンのソテー 漬物	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 煮豆	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 じゃことチンゲン菜の炒め物 こんにゃくの味噌煮		
	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
12月2回	黄金カレイの甘酢あんかけ 肉じゃが 白菜とわかめの煮浸し 大根の梅ナムル コーンバター	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	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 金平ごぼう セロリのピクルス	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	赤魚の粕漬焼き 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		
	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
12月3回	ハンバーグデミグラスソース フラワーオムレツ じゃが芋とベーコンのソテー 大根と帆立のサラダ 青菜の辛子和え	ホッケの照り焼き 豚と白菜の塩炒め お豆のごまドレサラダ さつま芋の蜜煮 佃煮	チキンステーキ和風きのこソース ベーコン風味の和風ポトフ カレーコロッケ 大根と人参の甘酢和え オクラのさっぱり和え	さんまのゆわらか煮 がんもの煮物 豚肉とほうれん草の炒め物 春雨のマヨサラダ 紫キャベツのマリネ	エビカツ&ササミフライ 本格麻婆茄子 ワカメのマヨポン酢サラダ かぼちゃのいとこ煮 切干大根の塩麹和え		
	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
12月4回	天皇誕生日の 振替休日  ※夕食宅配はお休みです。	さわらのトマトソースかけ ブロッコリーのスパゲティ かに風味の和風サラダ オムレツ ミックスベジタブルソテー	三元豚のキムチ炒め 野菜コロッケ 小松菜の煮びたし 竹輪の甘辛炒め キャベツの塩昆布和え	まぐろ唐揚げのおろしポン酢 鶏とじゃが芋の甘辛煮 白和え きのこソテー 梅きゅうり	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 中華和え セロリのサラダ		
	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
1月1回	12月31日～1月4日は、製造工場の年末年始休暇のため、夕食宅配はお休みです。 年明けは1月7日（月）からになります。 年明け1月7日（月）週の注文内容の変更、または休止の連絡は、年内12月26日（水）を締め切りとさせていただきます。						

◎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
	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
12月1回	にしんの照り煮 キャベツとインゲンのが-リッパテ- 花がんと大根の煮物 きゅうりとセロリのおかかマヨ チンゲン菜のじゃこ炒め 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 人参のごま味噌炒め 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 佃煮 白飯	鶏の唐揚げ（塩麹風味） 小松菜とキャベツの玉子炒め 煮物 もやしのナムル おつまみきゅうり 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 大根とオクラのさっぱり和え 佃煮 白飯		
	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
12月2回	豚ヒレカツのごま味噌ソース ごろっと野菜のアヒーショ ほうれん草のバター醤油 スクランブルエッグ きゅうりとわかめのサラダ ピラフ	さばのタンドリー焼き 豚肉と白菜のソテー もやしと蒸し鶏のナムル 欧風マッシュポテト キャロットサラダ 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 セロリのピクルス 白飯	白身魚のもろみ漬焼き ひじきの甘辛炒り煮 かにクリームコロッケ ウィンナーと野菜のサラダ コーンバター 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 佃煮 白飯		
	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
12月3回	麻婆豆腐 チンジャオロース 五目しんじょの炊き合わせ 小松菜の白和え 人参とコーンのサウザンサラダ 白飯	鶏肉の治部煮風 ポテトのクリーム煮 豆腐のフライ 白菜とかにかまの赤じそ和え オクラの和え物 白飯	ホッケの照り焼き 白菜とイカの旨煮 煮物 大根の梅ナムル ほうれん草のお浸し 白飯	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明太サラダ 漬物 白飯	銀鮭のねぎ塩焼き 肉味噌大根ゆず風味 白菜と人参の胡麻ドレサラダ 冬至かぼちゃ ツナとワカメの中華サラダ 十八穀ご飯		
	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
12月4回	天皇誕生日の 振替休日  ※夕食宅配はお休みです。	ハンバーグ ブラウンソース 星コロッケ スクランブルエッグ オクラと蒸し鶏のさっぱり和え チンゲン菜のにんにくソテー ピラフ	まぐろ唐揚げおろしポン酢かけ アスパラとベーコンのソテー かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 キャロットサラダ 青菜のさっと煮 白飯	豚角煮 ワカメとかにかまの甘酢和え 小松菜と白滝の煮浸し さつま芋のレーズン煮 お豆のピリ辛煮 白飯	海老カツ 鶏ひじき煮 かにと野菜の包み蒸し 大根ときゅうりの柑橘サラダ 佃煮 白飯		
	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
1月1回	12月31日～1月4日は、製造工場の年末年始休暇のため、夕食宅配はお休みです。 年明けは1月7日（月）からになります。 年明け1月7日（月）週の注文内容の変更、または休止の連絡は、年内12月26日（水）を締め切りとさせていただきます。						

◎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。