

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

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
1月5回	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3
	牛肉と根菜のスタミナ炒め たこ八と大根の煮物 ペンネビスコース きゅうりとわかめ中華サラダ コロケ	白身魚の香草チーズ焼き 肉じゃが キャベツとベーコンのソテー お豆の金ごまサラダ チンゲン菜と木耳のソテー	とり天 青紫蘇風味 白菜とさつま揚げの和風炒め 煮物 春雨のフレンチサラダ 大根の味噌そぼろあん	さんまの煮付け イカと鶏肉の中華炒め ふきと人参の炒り煮 紫キャベツのゆずサラダ 豚角煮	デミソースハンバーグ キャベツと帆立のピリ辛炒め とうふサンドと里芋の煮物 大根のフレンチサラダ 豚と白菜の塩炒め		
2月1回	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10
	銀鮭の幽庵焼き れんこんと鶏肉の甘辛炒め 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	鶏肉のきじ焼き 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 春雨サラダ 千草焼きの貝柱あんかけ	金華サバの塩焼き 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	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	まぐろ唐揚げおろしソースかけ 肉団子の和風スープ煮 具だくさんきんぴら 人参とレーズンのサラダ ポークオニオン		
2月2回	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17
	建国記念の日 ※夕食宅配はお休みです。	黒豚メンチカツ 炊き合わせ チンゲン菜とエビの中華炒め 大根とワカメの赤じそサラダ 鶏のレモンペッパー焼き	赤魚の和風ゆずおろし なすとピーマンの味噌炒め 青菜のさっと煮 白菜ときゅうりの胡麻サラダ 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	豆腐ハンバーグ和風野菜あん 豚肉と青梗菜の玉子炒め ポトフ 明太子ポテトサラダ 鶏肉のハヤシソース	海鮮中華旨煮 焼きうどん がんもどきと里芋の煮物 さつま芋のチーズサラダ 豚のすき煮		
2月3回	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24
	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 キャベツとお豆の白ドレサラダ 牛肉のブルコギ風	タラチリ風 枝豆しんじょの煮物 かにクリームコロケ オクラのさっぱり和え 豚肉のピビンパ風	青椒肉絲 帆立とゴロっと野菜のアヒージョ ほうれん草のピーナッツ和え きのこのしぐれ煮 オムレツのかに風味あんかけ	アジの青しそ風味焼き チリコンカン 小松菜とえのきの和え物 なすの揚げ浸し 豚肉のスタミナ炒め	鶏の唐揚げ 油淋鶏ソース ひじきの炒り煮 花天と里芋の煮物 春雨サラダ シューマイ		
2月4回	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3
	白身魚（ホキ）のカレーあんかけ もやしとピーマンのチャンプルー 豚肉じゃが きゅうりとセロリのマヨサラダ 鶏肉のサルサソース	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	海老チリ 黒豚焼売 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	チキンのブラウンソース ちくさ焼き ポテトのバター炒め キャベツときゅうりのしそ風味サラダ 高菜入り饅頭	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		

◎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
1月6回	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3
	白身魚の塩麹焼き 豚肉とキャベツの炒め さつま芋のコンソメ煮 大根と貝柱のマヨ和え 漬物	ハンバーグサルサソース 具だくさんジャーマンポテト チンゲン菜とえのきのおひたし インゲンと鶏肉のソテー 切干大根のはりはり漬け	サバ味噌 かぶと鶏そぼろのとりみ煮 白菜のおかか和え かにシューマイ 玉ねぎとピーマンのマリネ	鶏天のゆばあんかけ 本格麻婆豆腐 もやしのザーサイ炒め ふんわり蒸しとワカメの煮物 大根と人参の甘酢漬け	海老カツ がんもの煮物 ひじきのサラダ チャンプルー 人参とピーマンの土佐炒め		
2月1回	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10
	三元豚の生姜焼き 厚揚げの辛みそ炒め 野菜クロック 大根とオクラの梅和え コーンサラダ	銀鮭の塩焼き 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	鶏と野菜の黒酢炒め スープ水餃子 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	アジのごま照り焼き 肉じゃが マカロニサラダ 切干大根と山菜の炒め煮 ツナとワカメの中華サラダ	牛肉のデミグラスソース ジャーマンかぼちゃ 野菜のガーリックオイル煮 大根の高菜炒め チンゲン菜のピーナッツ和え		
2月2回	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17
	建国記念の日 ※夕食宅配はお休みです。	海鮮八宝菜 炊き合わせ 鶏肉と野菜のオイスター炒め なすと豆腐の揚げたし きゅうりとかにかまのサラダ	鶏肉の治部煮風 かにと野菜の包み蒸し イカと野菜のピリ辛炒め ポテトとコーンのバター醤油 オクラの梅和え	さんま竜田の蒲焼き風&ささみフライ パンネミートソース 花がんととこぼちの煮物 人参とレーズンのサラダ チンゲン菜のにんにくソテー	根菜つくねバーグおろしソース 豚肉とさつま芋のハニーマスタード炒め 玉子焼き 切干大根のきんぴら 枝豆と高菜の炒め物		
2月3回	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24
	黄金カレーのみぞれあん かき揚げ キャベツときゅうりの和え物 ビーフン炒め 人参とコーンのソテー	鶏肉のサルサソース 本格麻婆春雨 白菜のゆず醤油和え 大学かぼちゃ オクラのさっぱり和え	白身魚のカレーチーズ焼き ポークオニオン 高野豆腐と椎茸の煮物 厚焼玉子 きゅうりと蒸し鶏の棒鶏サラダ	三元豚のブルコギ風味炒め イカと野菜の旨塩炒め ポテトサラダ なすの甘辛炒め セロリの塩昆布サラダ	サバの塩焼き 豆腐ハンバーグきのこ添え 玉ねぎと蒸し鶏の豆サラダ にんにくの芽のソテー ワカメの中華くらげ和え		
2月4回	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3
	油淋鶏 がんもの煮物 4種野菜の梅ナムル きんぴらごぼう セロリのピクルス	赤魚の粕漬焼き&クロック 青葱肉絲風 キャベツと人参の粒マスタードサラダ れんこんと竹輪の炒り煮 コーンバター	デミソースハンバーグ ナポリタン お豆のごまサラダ 小松菜とツナのガーリック炒め 白滝の甘辛煮	白身魚のゆずしょう風味 チーズ入りチキンカツ イカとチンゲン菜のソテー ごぼうのカラフルサラダ わかめのねぎごま和え	牛肉の焼肉炒め 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		

◎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
1月6回	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3
	牛サイコロのきのこおろしソース もやしとニラのチャンプルー 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	まぐろカツ&オムレツ とろけるカレー 青菜と干しえびの煮浸し さつま芋のレーズン煮 大根のしそ和え 白飯	三元豚のねぎ塩炒め 竹輪とかぼちゃの煮物 干草玉子焼き甘酢あん 青菜のおかか和え 佃煮 白飯	サワラのごま照り焼き 鶏団子の和風スープ煮 ベーコンとれんこんのカレーソテー 大根の甘酢漬け 欧風マッシュポテト 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		
2月1回	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10
	にしんの照り煮 野菜炒め かにと野菜の包み蒸し きゅうりとセロリのおかかマヨ 漬物 五目ごはん	鶏の親子煮風 青菜のにんにく炒め もやしの中華サラダ 大学いも 佃煮 白飯	赤魚の煮付け ひじきとじゃが芋のピリ辛煮 ビーフン炒め チンゲン菜のザーサイ和え 煮豆 白飯	牛肉と野菜の焼き肉風 煮物 大根の梅ナムル こんにゃくの高菜炒め オクラの和え物 白飯	麻婆豆腐 トンカツ チンゲン菜と蒸し鶏の玉子炒め 白菜とぜんまいの塩だれサラダ じゃこわかめ 白飯		
2月2回	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17
	建国記念の日 ※夕食宅配はお休みです。	豚肉のチャブチェ風 がんもの煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 キャベツとツナのさっぱりサラダ オクラの梅和え 白飯	天ぷら盛り合わせ オムレツのかに風味あんかけ 煮物 小松菜の白和え きゅうりと蒸し鶏の棒鶏サラダ 赤飯	鶏肉のチリソース ひじきの健康煮 炊き合わせ キャベツのおかか和え コーンサラダ 白飯	トラウトサーモンの塩焼き 鶏とれんこんの甘辛炒り煮山椒風味 野菜クロック 青菜と干しえびのごまマヨ和え 漬物 白飯		
2月3回	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24
	メンチカツ 白菜ときこのクリームシチュー 春雨の中華炒め さつま芋の柚子はちみつ煮 セロリのしそ和え あさりごはん	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 揚げ二重饅頭 玉ねぎと豆のサラダ きゅうりと蒸し鶏の棒鶏サラダ 白飯	和風おろしハンバーグ つみれの和風スープ煮 厚焼玉子とふきのきんぴら ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 白飯	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 白飯	鶏肉ごま味噌焼き 肉じゃが ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの塩昆布和え 白滝の甘辛煮 白飯		
2月4回	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3
	やわらかさんまのおろしポン酢 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 高野豆腐とかぼちゃの煮物 もやしの塩ダレ和え セロリのサラダ 白飯	豚肉と玉ねぎのカレー炒め ジャーマンポテト 人参とピーマンのおかか炒め チンゲン菜と竹輪のお浸し 漬物 白飯	白身魚（助宗タラ）のチーズ焼き 鶏肉と白菜のソテー チリピーズ 明太子ポテトサラダ 人参のシリシリ 白飯	鶏肉の香味揚げ野菜あん ごぼうと山菜のきんぴら 花がんと大根の煮物 小松菜のザーサイ和え コーンバター 白飯	メバルの粕漬焼き ひじきの健康煮 豆腐のフライ きゅうりとセロリの赤しそ和え オクラさっぱり和え 彩り蒸し寿司		

◎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。