

お知らせ!!

5月の祝日は、4月29日（月）と5月6日（月）をお休みします。

※ 4月30日（火）～5月3日（金）は、夕食宅配をお届けします。

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。

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。

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。

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**

フリーコール圏外からは、042-480-7222（通話料有料）

受付時間：月曜日～金曜日（土日休み） 9時～18時30分

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
	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
4月1回	天ぷら 豚と里芋の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ ナポリタン	豚肉と白菜の味噌鍋風 干草焼きの貝柱風味あん 豆乳がんもの炊き合わせ キャベツとカニカマの和え物 コーンクリームコロッケ	まぐろ唐揚げの油淋鶏ソース ふろふき大根 アヒージョ ワカメのポン酢和え 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	おろし焼き肉 炊き合わせ 麻婆豆腐 人参とキャベツのサラダ さんまの煮付け	サワラの香味焼き青じそ風味 豆腐と野菜の揚げびたし ごぼうと山菜のきんぴら 白菜と野沢菜のゆず風味和え 鶏肉のトマトソース		
4月2回	チーズハンバーグ ブラウンソース 炊き合わせ 竹の子のザーサイ炒め 人参とセロリのサラダ 牛肉と菜の花の玉子炒め	ホックのごま照り焼き 温野菜サラダ 肉野菜炒め お豆のフレンチサラダ 豚肉のすき煮	青葱肉絲 ベーコンポテトチーズ焼き 煮物 白菜とかにカマのごま和え 小さなロールキャベツ	赤魚のみそ焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 豚肉とねぎの玉子炒め チンゲン菜の七味醤油和え 牛肉の焼き肉炒め	豚肉のチャブチエ風 オムレツのトマトソース 大根とじゃこの梅和え 彩り大豆煮 黒豚焼売	4/13	4/14
4月3回	海老チリ キャベツと豚肉のキムチ炒め マカロニサラダ 小松菜のじゃこ炒め 牛肉のすき煮	豚肉と玉ねぎの生姜炒め にら饅頭 竹の子きんぴら オクラと貝柱の塩麹和え 五目しんじょと大根の煮物	金華サバの塩焼き チンゲン菜の中華風玉子炒め 大学芋 キャベツのマリネ パンネビスクソース	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 焼きうどん 白菜ときゅうりのゆず漬け ふきと小エビの炒り煮 ヒレカツ	白身魚の香草パン粉焼きトマトソース 豆腐と野菜の旨塩煮 アスパラベーコンソテー 大根と蒸し鶏の和風サラダ やきとり 柚子胡椒風味	4/20	4/21
4月4回	鶏肉のきじ焼き 花がんと大根の炊き合わせ ビーフン炒め ほうれん草とトウモロコシの塩だれが カニクリームコロッケ	銀鮭の幽庵焼き いわしつみれの和風スープ煮 ひじきのサラダ かに風味焼売 チキンチャップ	肉豆腐 れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 菜の花とササミのごまドレサラダ かぼちゃのレーズン煮 カマンベール入りチキンカツ	白身魚（ホキ）のきのこあんかけ もやしと豚肉のキムチ炒め イカとしし唐の天ぷら 小松菜と小エビの和風マヨザ 筑前煮	牛肉のすき煮風 白身魚フライのタルタル添え 彩り大豆煮 チンゲン菜のごま和え ナポリタン	4/27	4/28
5月1回	昭和の日 ※夕食宅配はお休みです。	アジの山椒照り焼き 肉じゃが パンネビスクソース セロリとパプリカのマリネ チキンのクリーム煮	鶏のハニーマスタード焼き 干草玉子焼き 大根と蒸し鶏の和風サラダ なすの揚げ浸し 貝だくさんやきそば	金目鯛の煮付け 豚肉と白菜のにんにく醤油炒め 野菜のコンソメ煮 もやしのザーサイ和え 鶏のねぎ塩焼き	ポークカレー 炊き合わせ 青菜としめじのさっと煮 スパゲティサラダ 塩麻婆豆腐	5/4	5/5

◎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
4月1回	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
	三元豚の生姜焼き なすと車麩の煮物 ピーマンとさつま揚げの味噌炒め さっぱりポテトサラダ コーンとベーコンのソテー	銀サケの塩焼き 豚肉とれんこんの黒酢炒め ブロッコリーのごま和え 厚焼玉子 こんにゃくの甘辛煮	牛肉とニラのみそ炒め とうふサンドとかぶの煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 ふきとひき肉のとりみ煮 佃煮	アジ竜田の甘酢あんかけ 肉じゃが コールスローサラダ ピーマンのじゃこ炒め かに風味シューマイ	鶏肉のトマトソース かぼちゃの煮物 かにクリームコロッケ 玉子と木耳の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え		
4月2回	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
	サバのカレー風味エスカベッシュ 豚肉と白菜のクリーム煮 なすの生姜醤油 パンパンジーサラダ ほうれん草のナムル	三元豚のチャプチェ風 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 切干大根と山菜の炒め煮 キャベツの塩昆布和え ワカメのさっぱり和え	照り焼き豆腐ハンバーグ 菜の花のパスタ さつま芋の切り昆布煮 なすのトマト煮 オクラのおかか和え	ビーフカレー ふっくらオムレツ ﾊﾞｰﾝとキャベツの炒め物 玉ねぎとツナの豆サラダ セロリの金平	黄金カレイのゆばあんかけ 肉団子の甘酢からめ ごぼうのカラフルサラダ 小松菜の生姜煮 黒豆		
4月3回	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
	三元豚と春野菜のすき煮 パンネビスクソース ひじきのサラダ かぼちゃの黒ごまあん 油揚げと枝豆の高菜炒め	白身魚（スケソウダラ）のみぞれ和え 炊き合わせ さつま芋のガリパタ炒め ごぼうと油揚げの炒り煮 オクラのさっぱり和え	キャベツメンチカツ 鶏とじゃが芋の甘辛煮 3種野菜の梅ナムル 青菜の中華和え コーンバター醤油	サワラの若狭焼き風 ブロッコリーと豚肉の香味炒め 炊き合わせ 大根サラダ 白うりのしば漬	鶏の照り焼き じゃが芋の塩煮 高野豆腐のあっさり煮 ピーマンとイカのペッパー炒め もやしのごま酢和え		
4月4回	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
	赤魚（メヌケ）の煮付け 大根の味噌そぼろあん 一口ささみカツ 大学芋 つきこんのピリ辛炒め	根菜つくねハンバーグ&ひれカツ 白菜とベーコンの蒸し煮 豆サラダ たけのこの金平 セロリのごま酢漬	こく旨チーズのコロッケ カレービーフン 彩り角揚げと里芋の煮物 白菜のピーナッツ和え キャロットラペ	木須肉（ムースロー） 野菜コロッケ 花天とかぼちゃの煮物 野菜の和風ピクルス 青菜の辛子和え	鮭ときのこのガーリックバター醤油 ジャーマンポテト 豚とほうれん草の塩炒め 春雨サラダ えび風味シューマイ		
5月1回	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
	昭和の日 ※夕食宅配はお休みです。	チキンチャップ 高野豆腐とひじきの炒り煮 五目しんじょの煮物 白菜ときゅうりの浅漬け 人参とコーンのごまドレ和え	海老カツ&梅し薫るチキンカツ さつま芋と豚肉の煮物 白菜とベーコンの旨塩炒め 小松菜の白和え ワカメの中華くらげ和え	豚肉と大根の甘辛煮 干草焼きのかに風味あん ひじきのサラダ なすの揚げびたし お豆のピリ辛煮	ホッケのごま照り焼き チキンカツ 豚肉と青菜のソテー ポテトサラダ きゅうりのザーサイ和え		

◎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
4月1回	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
	ホッケの照り焼き 温野菜サラダ 白菜とさつま揚げの和風炒め きゅうりと大根の梅和え ほうれん草のお浸し たけのこごはん	豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め ポテトのバター炒め 青菜と干しえびの煮浸し オクラとワカメのさっぱり和え 佃煮 白飯	さばの塩麹焼き 五目しんじょとさつま芋の煮物 小松菜と白菜のごま和え お豆のドライカレー セロリの金平 白飯	とり天青紫蘇風味 干草玉子焼き甘酢あん 里芋とナスの田楽 ひじきサラダ オクラの浅漬け 白飯	白身魚（ホキ）のタルタルチーズ焼き 高野豆腐の炊き合わせ キャベツのさっぱり柑橘サラダ えび風味焼売 漬物 白飯		
4月2回	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
	ハンバーグマッシュルームソース れんこんとさつま揚げの炒り煮 小松菜と油揚げの生姜醤油炒め 明太子ポテトサラダ ワカメのさっぱり和え 白飯	まぐろ唐揚げの梅あんかけ ポトフ ひじきの健康煮 セロリとパプリカの塩だれが なめ茸おろし 白飯	ポークカレー ふきと花がんもの炊き合わせ 白菜の中華風玉子炒め ゆず大根 春菊のごま和え サフランライス	トラウトサーモンの塩焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 ふろふき大根 人参とレーズンのサラダ きゅうりとかにかまのサラダ 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		
4月3回	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
	アジのごま照り焼き オムレツのピスクソース キャベツのザーサイ炒め ほうれん草のピーナッツ和え 人参のシリシリ 白飯	豚ヒレカツのごま味噌ソース かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 オクラの昆布和え 高菜炒め 紫キャベツのマリネ あさりおこわ	海老のチリソース 煮物 ポークオニオン れんこんのごまマヨサラダ 大根と人参の甘酢漬 白飯	牛肉と菜の花の玉子炒め ポテトのクリーム煮 絹ごし揚げと椎茸の煮物 野菜のサラダ 漬物 白飯	カレイと大根の煮物 かにと野菜の包み蒸し 厚揚げのピリ辛料理だれ 春雨サラダ オクラのおかか和え 白飯		
4月4回	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
	鶏の中華風唐揚げ チンゲン菜とツナのソテー 大根とぜんまいの赤じそ和え 欧風マッシュポテト 佃煮 白飯	プリの照り焼き 野菜のコンソメ煮 チリコンカン 白菜とかにカマの浅漬け きゅうりのザーサイ和え 十八穀ご飯	なすと豆腐のダブル麻婆 ビーフン炒め 花天とかぼちゃの煮物 青菜のごま和え こんにゃくの味噌煮 白飯	サワラの西京焼き 野菜炒め カレーコロッケ オクラのなめ茸和え セロリのサラダ 白飯	メンチカツ さつま芋と切り昆布煮 豚肉とたけのこのオイスター炒め 大根と人参の柑橘風味 青菜のさっと煮 白飯		
5月1回	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
	昭和の日 ※夕食宅配はお休みです。	助宗タラの和風ゆずおろし ポテトサラダ粒マスタード入り 豆乳がんと人参の煮物 ニラの玉子炒め 佃煮 白飯	青肉肉糸 枝豆人参しょうが揚げとさつま芋の煮 白身唐揚げタルタルソース添え 春菊の白和え 漬物 白飯	赤魚の西京味噌焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 いわしつみれとさつま芋の煮物 春雨のごまマヨサラダ 漬物 梅菜めし	鶏肉のトマト煮込み 小松菜と高野豆腐の煮浸し がんとかぼちゃの煮物 キャベツの塩昆布和え 人参とコーンのサラダ 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。