

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
5月5回	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
	白身魚（ホキ）のチリソース れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 肉団子のソテー オクラと貝柱の青じそ和え 鶏肉のハーブ焼き	鶏肉の生姜焼き じゃが芋とひじきの煮物 パンネのラザニア風 きゅうりと大根の浅漬け キャベツのカラフルサラダ	黄金カレイのみぞれあん 野菜たっぷりスープ餃子 具だくさんきんぴら 人参とレーズンの柑橘マリネ 豚肉のピビンパ風	牛肉と根菜のスタミナ炒め 南瓜とがんもの煮物 ブロッコリーと海老の塩炒め 大根と野沢菜のゆず風味和え さんま竜田の湯葉あんかけ	金目鯛の煮付け キャベツの和風炒め ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ かにクリームコロッケ		
	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 赤魚の和風ゆずおろし 大根の野沢菜和え 厚焼玉子 具だくさんやきそば	天ぷら盛合わせ 鶏団子と野菜のスープ煮 ほうれん草とツナのゆず風味サラダ なすの揚げ浸し 牛肉のブラウンソース	チキンカレー 豚角煮 彩り野菜のおろしソース キャベツのさっぱり柑橘サラダ 黒豚焼売	銀鯉の塩焼き チリコンカン じゃが芋とアスパラのバター風味 小松菜とちくわのお浸し 鶏唐の黒酢ソース	牛肉と竹の子の玉子炒め 野菜たっぷりチゲ ふきと五目しんじょの煮物 きゅうりとくらげの中華和え 梅ときざみ青しそ薫るチキンカツ		
	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
赤魚のごま煮 大根とお豆腐揚げのかにかまあんかけ 白菜と小えびのお浸し 大学かぼちゃ 豚肉のオイスター炒め	鶏肉のトマト煮込み ポトフ 小松菜のザーサイ炒め 大根と人参のゆず漬 ペペロンチーノ風パスタ	さばのタンドリー焼き かにかま揚げ餃子 セロリのおかか和え こんにゃくと椎茸の炒り煮 豚肉のねぎ塩炒め	ガリ батаポーク イカと鶏肉の中華炒め 大根の野沢菜和え 菜の花とじゃこの玉子炒め 二郎饅頭	まぐろ唐揚げおろしソースかけ 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 キャベツとベーコンのソテー お豆の金ごまサラダ 鶏とふきの山椒きんぴら			
6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	
牛肉と根菜のスタミナ炒め 炊き合わせ パンネピスクソース きゅうりとわかめ中華サラダ コロッケ	海老チリ 豆腐と野菜の揚げびたし 白菜と大根菜のごま和え 大豆煮 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	とり天 青紫蘇風味 白菜とさつま揚げの和風炒め 煮物 大根のフレンチサラダ 海鮮ソースやきそば	白身魚（ホキ）のごま西京焼き 牛肉ときのこの甘辛炒め さつま芋と豚肉の照り煮 ほうれん草と鶏ささみの韓国風チゲ キャベツとベーコンのチャンプルー	豚とじゃが芋のオイスター炒め 炊き合わせ ブロッコリーと海老の塩炒め オニオンサラダ 昆布煮			
6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	
金華サバの塩焼き 天ぷら キャベツと蒟蒻のさっと煮 野菜のピクルス 鶏肉と小松菜のソテー	鶏の唐揚げ ポトフ 4種類のこの和風醤油炒め セロリのおかか和え キャベツのカラフルサラダ	アジのレモンペッパー焼き 肉じゃが 彩り野菜のおろしソース オクラのなめ茸和え 揚げ餃子	豚カツの玉子あん 豆乳がんもと大根の煮物 アスパラとイカのソテー マカロニサラダ 鶏の山椒照焼き	本格麻婆豆腐 白菜と鶏のねぎ塩炒め かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ コーンクリームコロッケ			

◎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
	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
5月6回	豚角煮 きざみ青じそとしめじの Pasta 小松菜の香味炒め 揚げ出し豆腐 人参のごま味噌炒め	赤魚の煮付け 天ぷら 青菜のピーナッツ和え なすのピリ辛だれ 花がも煮	豚肉の玉ねぎソース炒め 丸天の炊き合わせ 野菜とツナのサラダ じゃが芋の塩バター煮 ほうれん草のなめ茸和え	エビカツ&イカツ 炊き合わせ Pastaサラダ れんこんと竹輪の炒り煮 切干大根炒め	タンドリーチキン&照り焼きチキン たけのこの中華炒め 白菜の塩昆布和え かぼちゃのレーズン煮 コーンのマヨ和え		
	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
6月1回	メバルの西京焼き 干草焼きの貝柱風味あん 豚肉と白菜のソテー 里芋のそぼろあん 煮豆	鶏肉のハーブ焼き 竹輪の煮物 具だくさんジャーマンポテト キャベツのおかか和え オクラのさっぱり和え	さんまのやわらか煮 豚肉とキャベツのオイスター炒め がも煮 青菜のさっと煮 漬物	三元豚のキムチ炒め 梅しそチキンカツ ごぼうとツナの胡麻ドレ和え 大学芋 きゅうりの白ドレサラダ	麻婆豆腐 大根と枝豆しんじょの煮物 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め ペンネトマトソース セロリのピクルス		
	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
6月2回	牛肉のブラウンソース ホタテと野菜の旨塩炒め キャベツとかにかまのサラダ 彩りとうふサンドとふきの煮物 わかめのナムル	黄金カレイの甘酢あんかけ 肉団子のコンソメ煮 大根のゆず風味和え 白菜とピーマンの旨塩炒め コーンバター	回鍋肉 花がもとかぼちゃの煮物 春雨の中華炒め なすのピリ辛だれ 切干大根の塩麹和え	カレーコロッケ 野菜炒め 白菜ときゅうりのゆず胡椒和え れんこんのスパイシー炒め 佃煮	ケージャンチキン 玉ねぎとベーコンのペパロンチーノ風 炊き合わせ 豚肉と青梗菜のソテー オクラの梅和え		
	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
6月3回	アジのピリ辛照り焼き 豚とキャベツの塩炒め 角揚げの煮物 さつま芋とレーズンのサラダ 青菜のさっと煮	ヒレカツ 野菜のガーリックオイル煮 大根の小エビ煮 わかめのさっぱりサラダ ピリ辛こんにゃく	ホキの和風野菜あんかけ アスパラと鶏肉のソテー 肉シューマイ 白菜とニラの塩ナムル 人参とコーンのサウザンサラダ	鶏肉のカレーソース れんこんの金平 厚焼玉子 白菜とオクラの梅和え セロリの浅漬	サバの塩焼き 炊き合わせ 大根と蒸し鶏の中華サラダ 里芋の青のり和え 枝豆の高菜炒め		
	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
6月4回	彩り豚しゃぶ ズッキーニのトマトソース さつま芋とお豆の焙煎ごまサラダ イカとチンゲン菜のソテー 焼売	豆腐ハンバーグ和風ソース 白菜と小松菜の炒め物 ひじきとツナのサラダ ごぼう金平 セロリのしそ和え	鶏の唐揚げ じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め キャベツのごま和え 高野豆腐のあっさり煮 切干大根のはりはり漬	白身魚のねぎ味噌焼き しぎなす 揚げ餃子 大根と人参のサラダ ほうれん草のごま和え	牛肉のしぐれ煮 海鮮八宝菜 チンゲン菜のじゃこそぼろ 里芋としんじょの煮物 オクラのおかか和え		

◎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
	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
5月6回	天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 豚肉と筍の炒め物 コールスローサラダ 青菜のなめ茸和え 赤飯	麻婆豆腐 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 漬物 白飯	白身魚の山椒照り焼き がもんの炊き合わせ 白菜と豚肉のキムチ炒め 小松菜と小エビの和風マヨサゲ 佃煮 白飯	鶏肉の黒酢ソース ジャーマンポテト 昆布煮 れんこんの梅ナムル きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ 白飯	サワラのレモンペッパー焼き 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 欧風マッシュポテト 白飯		
	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
6月1回	豚しゃぶの梅おろし 青じそソース アスパラとベーコンのソテー 大根のえびあんかけ 白菜とぜんまいの中華サラダ 煮豆 十八穀ご飯	白身魚の和風野菜あんかけ 鶏とごぼうのきんぴら 五目しんじょとかぼちゃの煮物 キャベツときゅうりのサラダ オクラとかにかまのさっぱり和え 白飯	牛肉のブルコギ風 なすとじゃが芋のピリ辛あん がもんの炊き合わせ ほうれん草のピーナッツ和え コーンバター 白飯	海老カツ チンゲン菜のじゃこそぼろ さつま芋と絹厚揚げの貝柱あんかけ ささげと切干大根のごまドレ和え セロリのピクルス 白飯	肉団子と野菜の黒酢あんかけ さつま揚げとキャベツのおかか炒め 厚焼玉子 山芋のなめ茸和え きゅうりのナムル 白飯		
	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
6月2回	ホッケの塩麹漬焼き かぼちゃとウィンナーのソテー煮 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め れんこんと豆のサラダ 青菜のピーナッツ和え 五目ごはん	豚肉と玉ねぎのスパイシー炒め オムレツのかに風味あんかけ 竹の子きんぴら チンゲン菜と竹輪のお浸し わかめのナムル 白飯	豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース 竹輪の炊き合わせ ☆きゅうりと白菜の浅漬 大学いも 人参のハニーマスタードマリネ 白飯	鶏の山椒照り焼き 枝豆しんじょと人参の煮物 ピーマン炒め 小松菜とツナのごま和え 切干大根の塩麹和え 白飯	サバの味噌煮 揚げ餃子&焼売 白菜とイカの旨煮 大根の梅ナムル オクラの和え物 白飯		
	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
6月3回	三元豚とじゃが芋のオイスター炒め イカフライ がもんの煮物 ほうれん草の辛子和え 黒豆 白飯	まぐろ唐揚げおろしポン酢かけ ごろっと野菜のアヒージョ アスパラとベーコンのソテー キャロットサラダ 青菜のさっと煮 きのこごはん	牛肉と車麩のすき煮 かにあんかけ餃子 大根とツナのサラダ こんにゃくのおかか煮 セロリの浅漬 白飯	サワラのごま照り焼き 梅しそチキンカツ ひじきと大豆の煮物 明太子ポテトサラダ 佃煮 白飯	鶏のレモンペッパー焼き 洋風きんぴら かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 白菜と人参のサラダ 枝豆の高菜炒め 白飯		
	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
6月4回	海鮮中華旨煮 花天の炊き合わせ 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 梅菜めし	鶏肉の香草パン粉焼き 煮物 春雨の中華炒め キャベツのおかか和え ワカメのさっと煮 白飯	白身魚（ホキ）のトマトソース ジャーマンポテト 青菜と干しえびの煮浸し 蒸し鶏と野菜のサラダ ひじきの炒り煮 白飯	ポークカレー 干草玉子焼き甘酢あん うの花 韓国風サラダ ほうれん草のごま和え サフランライス	赤魚（メヌケ）の味噌焼き 昆布煮 高野豆腐とかぼちゃの煮物 小松菜の辛子和え オクラの和え物 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。