

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
9月1回	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
	黒豚メンチ 鶏ひじき煮 竹の子のザーサイ炒め ほうれん草とエリンギの柑橘風味和え 牛肉の甘辛煮	海老チリ さつま芋と五目しんじょの煮物 なすとピーマンの味噌炒め ゆず大根 鶏の唐揚げ	さっぱり豚しゃぶ コーンクリームコロッケ アスパラとイカのソテー 野菜のピクルス 具だくさんやきそば	赤魚のごま煮 筑前煮 白菜と小えびのお浸し 厚焼玉子 豚肉のオイスター炒め	鶏のデミカレーソース かにあんかけ餃子 小松菜とベーコンのソテー キャベツの赤じそサラダ 塩麻婆豆腐		
9月2回	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
	まぐろと野菜の黒酢あん 国産豚の四川焼売 煮物 山芋と蒸し鶏の香味和え 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉と白菜の味噌鍋風 チーズ入りチキンカツ ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ 鶏とふきの山椒きんぴら	天ぷら盛り合わせ 肉じゃが 小松菜としめじのソテー お豆サラダ なすの肉味噌炒め	牛肉のブラウンソース煮 青菜とだけのこの玉子炒め 彩り野菜のおろしソース 白菜と小えびのお浸し 二郎饅頭	ホッケの照り焼き ジャーマンポテト 挽肉とお豆のカレー きゅうりとカニかまのソテー 牛肉と白菜の塩炒め		
9月3回	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22
	敬老の日	鶏のごま味噌焼き キャベツとさつま揚げの和風炒め 煮物 パンプキンサラダ 海鮮中華旨煮	金華サバの塩焼き 南瓜とがんもの炊き合わせ ベーコンとお豆のトマト煮 オクラと貝柱のさっぱり和え 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め	牛肉としめじのすき煮風 ちくさ焼き ごぼうのごま酢和え なすの揚げびたし かにクリームコロッケ	アジの山椒照り焼き キャベツと豚肉の中華炒め 小松菜のじゃこ炒め 野菜のピクルス 牛肉のブルコギ風		
9月4回	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29
	秋分の日	豚肉のチャブチェ風 五目しんじょとかぼちゃの煮物 青菜のさっと煮 きゅうりと大根の浅漬け 鶏唐の黒酢ソース	銀鮭の塩焼き 野菜たっぷりチゲ きゅうりとくらげの中華和え えび風味シューマイ 鶏肉とほうれん草の塩炒め	ポークカレー 白菜の和風炒め ほうれん草とぜんまいのナムル なすと厚揚げの生姜醤油 鶏肉のトマト煮込み	白身魚のきのこあんかけ コーンクリームコロッケ オクラとイカのおかか和え 大学かぼちゃ 豚肉とねぎの玉子炒め		
10月1回	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
	青葱肉絲 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 紫キャベツの柑橘サラダ 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	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	カニ足風アジと白身魚アジの外外添 春雨の中華炒め 花がんと炊き合わせ 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 ペンネピスソース		

◎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
	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
9月1回	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炒め 黒豚焼売 セロリのしそ和え	豚肉と玉ねぎのみそ生姜炒め 辛子明太子チキンカツ キャロットサラダ うの花 漬物	白身魚（助宗鱈）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	牛肉とごぼうのしくれ煮 オムレツのトマトソース 青菜の辛子和え かぼちゃのバター醤油味 お豆のピリ辛煮	海老カツ 鶏とじゃが芋の甘辛煮 しめじとちくわのきんぴら 高野豆腐とひじきの煮物 カーネルコーン		
	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
9月2回	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 なすのバジル味噌炒め	サワラの塩麹焼き カレーコロッケ 紫キャベツのサラダ 煮物 人参とピーマンの土佐炒め	三元豚のすき煮 大根と肉団子の中華煮 ひじきのサラダ さつま芋のチーズクリームサラダ 油揚げと枝豆の炒め物	白身魚（ホキ）のトマトソース きのこ入り肉じゃが 大根とオクラの梅和え オムレツ お豆の醤油煮	月見メンチ 大根のそぼろあん 小松菜の煮浸し 4種野菜の梅ナムル 大学芋		
	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22
9月3回	敬老の日	天ぷら盛り合わせ 丸揚げと椎茸の煮物 白菜のゆず漬 蒸し鶏と青菜のソテー 野菜とベーコンのトマト煮	厚揚げ肉豆腐 かにと野菜の包み蒸し アスパラと貝柱の塩だれ炒め 小松菜のじゃこそぼろ きゅうりのザーサイ和え	ホッケの照り焼き 青椒肉絲風 大根サラダ なすのピリ辛だれ ワカメのさっぱり和え	鶏の唐揚げ 炊き合わせ 野菜炒め 厚焼玉子 人参とコーンの焙煎ごまドレ和え		
	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29
9月4回	秋分の日	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	三元豚のキムチ炒め 大根の味噌そぼろあん ベーコンとキャベツのソテー クリーミーコロッケ オクラのおかか和え	青じそドレッシングの鱈南蛮 ペンネトマトソース お豆のごまサラダ 切干大根のバターソテー ほうれん草のお浸し	ハンバーグのシャンピニオンソース 麻婆春雨 さつま芋のコンソメ煮 高野豆腐のあっさり煮 おつまみきゅうり		
	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
10月1回	サバ味噌 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん ワカメの中華サラダ キャベツとピーマンのソテー こんにゃくの土佐炒め	チキン南蛮 冬瓜のえびあん がんもと人参の煮物 きゅうりと切干の生姜和え コーンのサウザンサラダ	まぐろ唐揚げの油淋鶏ソース 豚肉とかぶのさっぱり蒸し アスパラとベーコンのソテー 花天とさつま芋の煮物 なめ茸おろし	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	豆腐ハンバーグ&チキンフィレ竜田 なすと豚肉のガーリック照焼き 明太ポテトサラダ ほうれん草とわかめの梅和え セロリの柚子胡椒金平		

◎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
	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
9月1回	豚肉のチゲ鍋風 えびかつ 大根とこんにゃくの煮物 オクラとかにかまの和え物 佃煮 きのこごはん	サワラのごま照り焼き 鶏肉と白菜のザーサイ炒め オムレツデミカレーソース 青菜と干しえびの煮浸し コーンのサウザンサラダ 白飯	豚ヒレカツのごま味噌ソース 春雨の中華炒め がんもの炊き合わせ ひじきの彩りサラダ 漬物 白飯	赤魚の味噌焼き 昆布煮 大豆とベーコンのトマト煮 キャベツとにんじんのサラダ ほうれん草のお浸し 白飯	鶏の香味焼き青葉蘇風味 チンゲン菜と木耳のソテー ポトフ 大根と人参の浅漬け オクラのおかか和え 白飯		
	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
9月2回	トラウトサーモンの塩焼き 里芋のゆばあんかけ イカと白菜の炒め物 青菜のおかか和え 大根おろし ひじきと麦のごはん	鶏の唐揚げ ～塩麹風味～ カレージャーマン 小松菜と竹輪の煮浸し 人参とツナのサラダ 漬物 白飯	さんまのピリ辛煮 キャベツのペペロン炒め 炊き合わせ 大根のきゅうりの梅風味漬 佃煮 白飯	肉豆腐 ひじき煮 チンゲン菜とぜんまいのナムル カニ風味焼売 ワカメのさっぱり和え 白飯	天ぷら盛り合わせ 豚肉と筍の炒め物 炊き合わせ コールスローサラダ 青菜のごま和え 栗ごはん		
	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22
9月3回	敬老の日	豚肉とキャベツの塩炒め 千草玉子焼き 白菜と油揚げの煮びたし 玉ねぎとワカメの中華サラダ 漬物 白飯	白身魚の和風野菜あんかけ 肉味噌大根 白菜と蒸し鶏の柑橘サラダ 欧風マッシュポテト 青菜のごま和え 白飯	タンドリーチキン ジャーマンポテト ズッキーニのトマト煮 野菜のさっぱりサラダ 佃煮 サフランライス	金目鯛の煮付け 小松菜と高野豆腐の煮浸し かにクリームコロッケ キャベツとパプリカのサラダ きゅうりのザーサイ和え 白飯		
	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29
9月4回	秋分の日	★鶏竜田のみぞれ煮 白菜とベーコンのソテー いわしつみれと人参の煮物 ほうれん草のピーナツ和え わかめのナムル 白飯	サバの塩焼き 豚肉と竹の子のオイスター炒め 大根と人参のさっぱり和え さつま芋とワカメの煮物 人参とコーンの赤じそ和え 赤飯	牛肉のスタミナ炒め 炊き合わせ チンゲン菜とツナのナムル じゃが芋のバター醤油 佃煮 白飯	白身魚のサルサソース 豚肉となすの味噌炒め 野菜コロッケ 春雨サラダ 漬物 白飯		
	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
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 カレーコロッケ 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		

◎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。