

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
12月1回	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
	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ﾁｰﾝ風 オクラと蒸し鶏の和え物 ビスコソースパスタ	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 きゅうりとくらげの中華和え 煮物 ヒレカツ		
12月2回	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
	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	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 カマンベール入りチーズチキンカツ	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	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	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3回	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
	鶏のデミカレーソース ウィンナーと野菜のアーヒージョ 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 コーンクリームコロッケ 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 青菜とじゃこのさっと煮 お豆とかにかまのﾗｸﾞ さつま芋と厚揚げのそぼろあん	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	牛肉と玉ねぎのスタミナ炒め 赤魚の和風ゆずおろし 白菜とオクラのおかか和え チリコンカン 揚げ餃子		
12月4回	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
	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	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 大学いも	白身魚(ｽｷ)の香草焼きﾃﾞｰｽﾞソース オムレツのビスコソース かぼちゃと大根のｺｯｷﾞ煮 4種野菜のデリサラダ タンドリｰﾁｷﾝ	豚肉と玉ねぎの生姜炒め 白身魚フライのタルタル添え 小松菜と油揚げの和風炒め ひじきのサラダ 貝だくさんやきそば	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		
1月1回	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
	<p>12月30日～1月5日は、製造工場の年末年始休暇のため、夕食宅配はお休みいたします。 年明けは、1月6日(月)から夕食宅配のお届けを開始します。 なお、年明け1月6日(月)週のご注文、または、変更・休止のご連絡は、年内12月25日(水)までとなります。</p>						

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
	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
12月1回	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 もやしとコーンのナムル オクラのおかか和え	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	ホックの照り焼き 豚と白菜の塩炒め 厚揚げと小松菜の煮びたし 山芋の磯辺揚げ 佃煮	油淋鶏 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	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		
	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
12月2回	豚肉のみそ焼き 野菜コロッケ 小松菜の煮びたし 竹輪の甘辛炒め 漬物	さんまのやわらか煮 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	チキンステーキのクリームソース ベーコン風味の和風ポトフ 玉子焼き 大根と人参の甘酢和え オクラのさっぱり和え	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 枝豆人參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		
	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
12月3回	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	ポークジンジャー 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	黄金カレーの甘酢あんかけ 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	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	赤魚の粕漬焼き 豚肉と白菜の味噌炒め カレーコロッケ かぼちゃのいとこ煮 ワカメのさっぱり和え		
	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
12月4回	青じそ唐揚げ 五目しんじょとかぶの煮物 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	エビカツ&クリームコロッケ 本格麻婆茄子 さつま芋のガリパタ炒め 白菜ときゅうりのさっぱり和え 切干大根の塩麹和え	チーズハンバーグデミグラスソース じゃが芋とベーコンのソテー グラタン 大根と帆立のサラダ 青菜の辛子和え	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	肉団子と白菜と春雨のスープ煮 炊きあわせ かぼちゃとレーズンのサラダ ささみフライ 小松菜のごま和え		
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
1月1回	<p>12月30日～1月5日は、製造工場の年末年始休暇のため、夕食宅配はお休みいたします。                      年明けは、1月6日（月）から夕食宅配のお届けを開始します。                      なお、年明け1月6日（月）週のご注文、または、変更・休止のご連絡は、年内12月25日（水）までとなります。</p>						

◎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
	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
12月1回	豚ヒレカツのごま味噌ソース ごろっと野菜のアヒージョ 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	サバのタンドリー焼き 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 大根とワカメの青じそ風味 セロリのピクルス 白飯	白身魚のもちみ揚げ焼き 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	鶏の山椒照り焼き 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 梅菜めし		
	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
12月2回	にしんの照り煮 キャベツとインゲンのガーリックソテー 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		
	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
12月3回	鶏肉の治部煮風 ポテトのクリーム煮 豆腐のフライ キャベツとかにかまの赤じそ和え オクラの和え物 白飯	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 十八穀ご飯	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 さつま芋の蜜煮 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	牛肉のトマすき煮 肉味噌大根ゆず風味 白菜と人参の白ドレサラダ 冬至かぼちゃ ツナとワカメの中華サラダ 白飯		
	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
12月4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	ハンバーグ ブラウンソース グラタン チンゲン菜とツナの玉子炒め オクラと蒸し鶏のさっぱり和え コーンサラダ ひじきと麦のごはん	ホックの照り焼き 煮物 白菜とイカの旨煮 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 ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 明太子ポテトサラダ 青菜と干しえびの煮浸し 煮豆 白飯	銀鮭のねぎ塩焼き 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		
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
1月1回	<p>12月30日～1月5日は、製造工場の年末年始休暇のため、夕食宅配はお休みいたします。                      年明けは、1月6日（月）から夕食宅配のお届けを開始します。                      なお、年明け1月6日（月）週のご注文、または、変更・休止のご連絡は、年内12月25日（水）までとなります。</p>						

◎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。