

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
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
12月5日	<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>						
1月1日	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
	鶏の唐揚げ じゃが芋と蓮根の味噌トマト煮 厚焼玉子 オクラのなめ茸和え 炊き合わせ	赤魚の和風ゆずおろし 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	金華サバの塩焼き もやしとピーマンのチャンプルー 人参とレーズンの柑橘マリネ こんにゃくと椎茸の炒り煮 豚肉の味噌炒め	黒豚メンチ 関東炊き ほうれん草のソテー 豆サラダ 牛肉の甘辛煮		
1月2日	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19
	成人の日	カレイと大根の煮物 焼きうどん 小松菜ともやしの塩だれサラダ 人参シリシリ 高菜入り饅頭	牛肉のブラウンソース煮 もやしとチンゲン菜の中華風炒め 彩り野菜のおろしソース 白菜と小えびのお浸し コーンクリームコロッケ	ホッケの青しそ風味焼き 小さなロールキャベツのトマト煮 さつま芋の刻み昆布煮 小松菜のピーナッツ和え 鶏の唐揚げ山椒風味	豚肉と豆腐の味噌チゲ風 ペイクドポテト がんもの含め煮 大根のしそ和え 四川焼売		
1月3日	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
	加足風万イと白身魚万イの別添 絹ごし揚げと里芋の炊き合わせ 豚と長ねぎの甘辛炒め ゆず大根 鶏のハニーマスタード焼き	鶏肉のソテー トマトソース 白菜とイカのオイスター炒め さつま芋とふんわり蒸しの煮物 チンゲン菜とかにかまのごま和え グラタン	本格麻婆豆腐 黒豚焼売 オクラと大根のじゃこ和え なすと里芋の揚げ出し 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	牛肉の柳川風 コロッケ&アスパラソテー 刻み昆布の炒り煮 白菜とセロリの青しそ風味 五目巾着の含め煮	銀鮭の塩焼き 白菜の和風炒め かぼちゃとワカメのチヂミソース ほうれん草のピーナッツ和え 極旨ヒレカツ		
1月4日	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
	牛肉と根菜のスタミナ炒め たこ八と大根の煮物 パンネビスソース きゅうりとわかめ中華サラダ カレーコロッケ	スケソータラの野菜蒸し 肉じゃが キャベツとベーコンのソテー お豆の胡麻サラダ 揚げ餃子	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	金目鯛の煮付け イカと鶏肉の中華炒め ふぎと人参の炒り煮 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		

◎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	
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	
12月5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>							
	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	
1月1回	銀鮭のバター醤油 チーズチキンカツ 青菜のピーナッツ和え なすのピリ辛だれ 花がんと煮	菜の花コロッケ&ナポリタン チキンクリーム煮 ツナとセロリのサラダ 厚焼玉子 ほうれん草のにんにくソテー	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	鶏天のゆばあんかけ 麻婆豆腐 もやしとザーサイ炒め 丸揚げとワカメの煮物 大根と人参の甘酢漬け	海老カツ 肉じゃが ひじきのサラダ チャンプルー 煮豆			
	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	
1月2回	成人の日	豚角煮 煮物 大根ナムル なすの揚げびたし 人参のごま味噌炒め	白身魚（ワケガ）の子リソース 千草焼きのかに風味あんかけ ほうれん草ソテー じゃが芋のチーズクリームサラダ オクラと蒸し鶏のごまドレ和え	タンドリーチキン&照り焼きチキン かぼちゃと花天の煮物 ツナと小松菜のソテー キャベツの辛子和え こんにゃくの土佐炒め	カレイと野菜の黒酢ソース 肉団子のカレー煮込み 刻み昆布煮 キャベツのごまマヨサラダ 漬物			
	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	
1月3回	鶏の唐揚げ 大根の味噌そぼろあん もやしと大根葉の塩昆布和え にんにくの芽とベーコンのソテー コーンバター醤油	サワラのねぎ味噌焼き かぼちゃの炊き合わせ かにクリームコロッケ お豆のトマト煮 オクラのおかか和え	中華風ハンバーグ 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	アジフライ 豚と白菜の塩炒め さつま芋とレーズンのサラダ 五目しんじょ煮 ほうれん草の辛子和え	牛肉とれんこんのブルコギ風 ふっくらオムレツ オニオンサラダ うの花 ワカメとかにかまのさっぱり和え			
	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	
1月4回	赤魚の西京焼き カレーコロッケ スパゲティサラダ青じそ風味 鶏とふきの山椒きんぴら おつまみきゅうり	キャベツと三元豚の回鍋肉風 鶏団子のコンソメ煮 揚げ餃子 大根サラダ 欧風マッシュポテト	白身魚のチーズソース 豚肉とキャベツのソテー ポテトサラダ粒マスタード入り ささみフライ 油揚げと枝豆の高菜炒め	タルトのガリパタチキン ペンネトマトソース コールスローサラダ 厚焼玉子 あっさりセロリ	サバ味噌 かぶと鶏そぼろのとろみ煮 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			

◎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	
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	
12月5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）までにととなります。</p>							
	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	
1月1回	鶏天の湯葉あんかけ チンジャオロース 炊き合わせ 紅白なます 佃煮 赤飯	サバの味噌煮 煮物 白菜とイカの旨煮 大根の梅ナムル こんにゃくのピリ辛煮 白飯	肉団子のみぞれ煮 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	白身魚（ホキ）のタルタルチーズ焼き かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 キャベツのさっぱり柑橘サラダ えび風味焼売 漬物 白飯	牛肉のブルコギ風 なすとじゃが芋のピリ辛あん がんもの炊き合わせ ほうれん草のピーナッツ和え コーンバター 白飯			
	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	
1月2回	成人の日	金目鯛の煮付け 豚肉とキャベツのにんにく醤油 豆腐と貝柱のフライ 大根とワカメのねぎごま和え 青菜の辛子和え 菜めし	タンドリーチキン ジャーマンポテト お豆のトマト煮 キャベツと大根葉の浅漬け ほうれん草のバター醤油 サフランライス	メバルの粕漬焼き ビーフン炒め 揚げ二郎饅頭 菜の花のごま和え さつま芋サラダ 白飯	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 煮豆 白飯			
	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	
1月3回	プリの照り焼き 豆腐と山芋の揚げびたし チリコンカン 白菜とかにかまのサラダ 漬物 五目ごはん	鶏のハニーマスタード焼き 洋風きんぴら さつま芋と切り昆布煮 キャベツときゅうりの柚子和え 煮豆 白飯	豆腐ハンバーグ野菜おろし 絹ごし揚げと人参の煮物 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め ポテトサラダ粒マスタード入り 佃煮 白飯	三元豚となすの味噌炒め ひじきの健康煮 青菜のおかか和え かぼちゃのレーズン煮 オクラの和え物 白飯	秋刀魚の蒲焼き風 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 五目しんじょと大根の煮物 セロリのサラダ ワカメのさっと煮 白飯			
	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	
1月4回	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 春菊の白和え 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			

◎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。