

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
	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
11月1回	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	カニ足フライと白身魚フライのタルタル添え 関東炊き 肉野菜炒め オクラと貝柱の和風ゆず和え 鶏の照焼き	<b>文化の日</b>	黒豚メンチ 牛肉のチャプチェ風 アスパラとコーンのバター炒め 白菜の七味醤油和え さつま芋と刻み昆布の煮物	金華サバの塩焼き 南瓜とがんもの炊き合わせ 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		
	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
11月2回	鶏の照り焼き&香草パン粉焼き にら饅頭 ゆず大根 彩り大豆煮 豚肉と玉ねぎの味噌炒め	白身魚（ホキ）のごま西京焼き 牛肉ときのこの甘辛炒め さつま芋の蜜煮 ほうれん草とツナの韓国風サラダ 梅と青しそのチキンカツ	本格麻婆豆腐 赤魚の和風ゆずおろし じゃが芋の貝柱あん きゅうりとセロリのマヨサラダ キャベツのザーサイ炒め	タラ鍋風 五目しんじょの炊き合わせ チリコンカン 小松菜と小エビの和風マヨサラダ 豚と野菜のピリ辛炒め	牛肉のブラウンソース煮 もやしとチンゲン菜の中華風玉子炒め 彩り野菜のおろしソース ワカメのポン酢和え かにクリームコロッケ		
	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
11月3回	銀鮭の塩焼き 白菜と鶏肉の旨塩炒め 紫キャベツのマリネ 花がんと小松菜の煮物 牛肉のブルコギ風	鶏肉の生姜焼き れんこんとさつま揚げの甘辛炒め ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ オムレツオーロラソース	海老チリ かぼちゃとウィンナーのソテー煮 炊き合わせ 白菜のおかか和え 豚肉のキムチ炒め	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め 焼き栗コロッケ 大根とオクラの梅ドレ和え 里芋とナスの田楽 キャベツのパペロンチーノ風炒め	サワラの香味焼き青じそ風味 レバニラ（国産豚使用） ツナと野菜のサラダ 煮物 鶏のきじ焼き		
	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
11月4回	豚肉となすの味噌炒め 南瓜グラタン風 大根とぜんまいの塩ナムル 青菜と小えびのさっと煮 昆布煮	<b>勤労感謝の日</b>	天ぷら もやしと豚肉のオイスター炒め 小松菜の玉子炒め 人参とレーズンの柑橘マリネ 鶏肉のハーブ焼き	青椒肉絲風 肉団子と野菜のスープ煮 つきこんと山菜のきんぴら ほうれん草のマヨ和え かぼちゃコロッケ	海鮮中華旨煮 野菜炒め がんと里芋の煮物 さつま芋のチーズサラダ 牛肉と菜の花の玉子炒め		
	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
12月1回	牛肉と竹の子の玉子炒め 豆腐と野菜の味噌鍋風 きゅうりとくらげの中華和え 煮物 鹿児島産かんぱちのカツ	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 カマンベール入りチーズチキンカツ	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 黒豚焼売	金目鯛の煮付け 豚肉と竹の子のガリバタ炒め ツナと野菜のサラダ ひじき煮 鶏の青じそ風味焼き	鶏のハニーマスタード焼き 千草玉子焼き 大根の和風サラダ なすの揚げ浸し 貝だくさん焼きそば		

◎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
	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
11月1回	八宝菜 炊き合わせ 小松菜と人参のごまマヨ和え アスパラとベーコンのソテー セロリの金平	ガリバタチキン イカ大根 白菜のあっさりうま煮 三色ナムル お豆のピリ辛煮	<b>文化の日</b>	ホキの和風野菜あんかけ 鶏肉と小松菜のソテー 厚焼玉子 大根ときゅうりの梅和え 漬物	牛肉のスタミナ炒め 高野豆腐とかぼちゃの煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 大根のサラダ 紫キャベツの柑橘風味		
	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
11月2回	黄金カレイの中華あんかけ なすと豚肉の豆板醤炒め 蓮根とこんにゃくの金平 かに風味焼売 きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ	ポークカレー パンネミートソース 大根とツナのサラダ 野菜コロッケ オクラのさっぱり和え	赤魚（メヌケ）の煮付け 大根と肉団子の中華煮 コールスローサラダ 鶏とブロッコリーのあっさり煮 枝豆と大根葉の炒め物	チキンのブラウンソース ホタテと野菜の旨塩炒め キャベツとかにかまのサラダ がんも煮 茄子の青じそ醤油	麻婆豆腐 ポークオニオン マヨポテトのチーズのせ 青菜の煮びたし おつまみきゅうり		
	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
11月3回	牛サイコロソテーおろしポン酢 大根の炊き合わせ ほうれん草と人参のごま和え 竹の子の土佐炒め 白菜の梅和え	マスと野菜のクリーム煮 肉焼売 オイスター炒め 春雨の中華サラダ セロリのマリネ	牛肉とれんこんのブルコギ風 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	サワラの香草焼き 豚肉と野菜のピリ辛ソテー 切干大根とササゲのサラダ ささみフライ かぼちゃの柚子はちみつ煮	油淋鶏 ビーフン炒め 春菊の白和え さつま芋のレーズン煮 きゅうりとわかめのサラダ		
	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
11月4回	メバルの西京焼き 千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	<b>勤労感謝の日</b>	三元豚の生姜炒め 五目しんじょと椎茸の煮物 さつま芋のマヨサラダ 小松菜の煮びたし 切干大根のはりはり漬け	タラチリ風 炒り鶏風 ポテトサラダ なすのおろしあん マルでチーズ	牛肉とじゃが芋の甘辛煮 オムレツ 青梗菜とイカの甜麺醤炒め 大根と人参のサラダ きゅうりのザーサイ和え		
	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
12月1回	さばのタンドリー焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 菜の花の辛子和え えびカツ オクラのおかか和え	チーズハンバーグ 炊き合わせ オニオンサラダ ほうれん草のじゃこそぼろ こんにゃくの甘辛煮	銀鮭の塩焼き 肉団子の甘酢からめ お豆のごまサラダ 鶏とふきの山椒きんぴら チンゲン菜のじゃこ炒め	豚ヒレ肉の酢豚 オムレツ トマトソース 小松菜のソテー 大根なます 佃煮	クリームコロッケ 白菜とイカのオイスター炒め 揚げ餃子 もやしとニラの塩ナムル 人参のごま味噌炒め		

◎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
	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
11月1回	鶏のきじ焼き ごろっと野菜のアヒージョ チリピーズ れんこんの梅ナムル 切干大根の塩麹和え 白飯（産直金芽米使用）	メバルの粕漬焼き かにあんかけ餃子 つみれとかぼちゃの煮物 小松菜と竹輪のごまマヨ和え きゅうりの中華くらげ和え 栗ごはん（産直金芽米使用）	<b>文化の日</b>	豚カツの玉子あん 白菜とベーコンのソテー 大根と人参の梅ドレ和え 大豆としらすのピリ辛煮 わかめのお浸し 白飯（産直金芽米使用）	ホッケのごま照り焼き 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（産直金芽米使用）		
	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
11月2回	牛サイコロの焼き肉風 炊き合わせ イカと白菜の炒め物 長芋とオクラの和えもの セロリの金平 カレーピラフ（産直金芽米使用）	赤魚（メヌケ）の味噌焼き 昆布煮 小松菜のピーナッツ和え 大学いも きゅうりのザーサイ和え 白飯（産直金芽米使用）	ハンバーグトマトソース アスパラとツナのソテー がんもとかぼちゃの煮物 キャベツの中華ドレッシング和え コーンバター醤油 白飯（産直金芽米使用）	白身魚のマヨポテト〜チーズのせ〜 白菜の中華風玉子炒め 厚揚げのピリ辛 だれ もやしとほうれん草の韓国風和え 漬物 白飯（産直金芽米使用）	鶏のレモンペッパー焼き 焼き栗コロッケ きゅうりと大根の梅和え お豆としらすのピリ辛煮 佃煮 白飯（産直金芽米使用）		
	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
11月3回	天ぷら盛り合わせ 青椒肉絲 かに風味焼売 キャベツと人参のみかんサラダ 漬物 赤飯（産直金芽米使用）	鶏肉のデミソース 煮物 チンゲン菜と木耳のソテー もやしの梅ドレ和え パプリカのイタリアンソテー 白飯（産直金芽米使用）	タラの油淋鶏ソース 野菜炒め カレーコロッケ 大豆と玉ねぎのサウザンサラダ オクラのなめ茸和え 白飯（産直金芽米使用）	メンチカツ ポテトサラダ粒マスタード入り 炊き合わせ ニラの玉子炒め 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	海鮮中華旨煮 炊き合わせ 厚焼玉子 大根ときゅうりの柑橘サラダ 青菜のなめ茸和え 白飯（産直金芽米使用）		
	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
11月4回	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（産直金芽米使用）	<b>勤労感謝の日</b>	トラウトサーモンの塩焼き 貝だくさんひじき煮 大根の肉味噌だれ ほうれん草の辛子和え セロリのしそ和え 松茸ごはん（産直金芽米使用）	とり肉のごまネーゼ焼き 煮物 うの花 キャベツときゅうりの柚子和え 枝豆の高菜炒め 白飯（産直金芽米使用）	カレイと野菜の黒酢ソース キャベツと挽肉の中華炒め もやしの野菜和え かぼちゃの黒ごまあん 人参サラダ 白飯（産直金芽米使用）		
	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
12月1回	鶏の山椒照焼 ビーフン炒め 高野豆腐の煮物 小松菜とカニカマのごま和え 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	サバのタンドリー焼き 豚肉と白菜のソテー もやしと蒸し鶏の塩麹和え 欧風マッシュポテト キャロットサラダ 白飯（産直金芽米使用）	牛肉と車麩の甘辛煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 春雨の中華炒め 大根とワカメの青じそ風味 セロリのピクルス 白飯（産直金芽米使用）	白身魚のもろみ漬焼き ひじきの甘辛炒り煮 カニクリームコロッケ ソーセージと野菜のサラダ コーンバター 白飯（産直金芽米使用）	豚ヒレカツのゴマ味噌ソース 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（産直金芽米使用）		

◎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。