

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
	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
8月1回	金目鯛の煮付け 白菜の和風炒め ふきと五目しんじょの煮物 きゅうりと大根の浅漬け 豚肉のすき煮	鶏の油淋鶏ソースかけ 野菜のコンソメ煮 青菜のさっと煮 きゅうりとくらげの中華和え ペペロンチーノ風パスタ	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ イカと鶏肉の中華炒め 大根と花がんもの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ハッシュドビーフ	牛肉と竹の子の玉子炒め 炊き合わせ 小松菜のザーサイ炒め オクラとセロリのおかか和え シューマイ	まだらの香草パン粉焼きトマトソース 野菜たっぷりスープ餃子 さつま芋と豚肉の照り煮 きゅうりとわかめのごま醤油サラダ かにクリームコロッケ		
8月2回	8/9 棒棒鶏風ごまみそどり チリコンカン オクラと大根の和え物 里芋とえびのガーリック炒め えびとほうれん草の煮浸し	8/10 赤魚の和風ゆずおろし 天ぷら盛り合わせ ほうれん草と人参のお浸し なすのピリ辛だれ 牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め	8/11 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 豆腐と野菜の揚げびたし 人参の玉子炒め 紫キャベツのサラダ 大根の味噌そぼろあん	8/12 <b>夏休み</b>	8/13 <b>夏休み</b>	8/14	8/15
8月3回	8/16 海鮮中華旨煮 黒豚焼売 青菜のさっと煮 わかめときゅうりの中華サラダ 鶏肉のサルサソース	8/17 牛肉と玉ねぎのスタミナ炒め ウィンナーと野菜のアヒージョ 白菜とツナのサウザンサラダ 大豆煮 エビカツ	8/18 金華サバの塩焼き 五目しんじょの炊き合わせ ほうれん草とベーコンのソテー ゆず大根 豚のすき煮	8/19 夏野菜のチキンカレー キャベツの中華スープ煮 煮物 オクラとイカのさっぱり和え 揚げ餃子	8/20 サワラのレモンペッパー焼き 白菜と豚肉のキムチ炒め ペンネトマトソース キャベツの塩昆布和え 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	8/21	8/22
8月4回	8/23 鶏肉の黒酢ソース 点心盛り合わせ ツナと野菜のサラダ 大根の炒め物 煮物	8/24 銀鮭の塩焼き 豚肉のピピンバ風 きのこベーコンの和風ソテー ビスク仕立てのポテトサラダ かにあんかけ餃子	8/25 本格麻婆豆腐 ゴーヤチャンプルー かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ カレーコロッケ	8/26 ホッケの青しそ風味焼き がんもの含め煮 アスパラと豚肉のソテー わかめ中華サラダ 鶏の唐揚げ山椒風味	8/27 ポークチャップ ごろっと野菜のアヒージョソース ひじき煮 白菜とオクラのごま和え ひれカツ	8/28	8/29
9月1回	8/30 ブリの幽庵焼き 肉じゃが 海老のクリームソースマカロニ しらすと大根の辛子和え ソーセージとアスパラのソテー	8/31 黒豚メンチ 鶏ひじき煮 竹の子のザーサイ炒め ほうれん草とリンゴの柑橘風味和え 牛肉の甘辛煮	9/1 天ぷら盛り合わせ 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 シューマイ	9/2 さっぱり豚しゃぶ クリーミーコロッケ アスパラとイカのソテー 野菜のピクルス 鶏の唐揚げ	9/3 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	9/4	9/5

◎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
	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
8月1回	牛肉のデミグラスソース 炊き合わせ 大根のゆず胡椒和え えびカツ 小松菜のピーナッツ和え	ホキの香草焼き ヒレカツ つみれと人参の煮物 玉ねぎとツナの豆サラダ チンゲン菜のにんにくソテー	ハンバーグ&コーンコロッケ 花型しんじょと野菜の中華煮 4種野菜のナムル 金平ごぼう 漬物	さんまの南蛮漬 炊き合わせ パンネミートソース ブロッコリー炒め コーンサラダ	甘辛豚肉のつけ さつま芋と鶏団子の照り煮 青菜の白ドレサラダ ふきと小えびの炒り煮 煮豆		
	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
8月2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オイル煮 黒豚焼売 セロリのしそ和え	鶏の塩麹唐揚げ 白菜とイカのオイスター炒め 人参の焙煎ごまサラダ 切干大根と山菜の炒め煮 コーンのイタリアンソテー	白身魚（助惣鱈）のゆずこしょう風味 角揚げと椎茸の煮物 にんにくの芽のソテー 彩り野菜のうま煮 大豆とじゃこの甘辛煮	夏休み			
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
8月3回	牛肉とごぼうのしぐれ煮 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	黄金カレーと野菜の黒酢ソース ポークオニオン 小松菜のごま和え 里芋の煮ころがし きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ	三元豚とキャベツのみぞ炒め じゃが芋の貝柱あんかけ 白菜ときゅうりのサラダ なすの揚げびたし 人参のシリシリ	さわらのトマトソースかけ 炒り鶏風 厚焼き玉子 小松菜の煮びたし セロリのピクルス	鶏肉と大根の甘辛煮 麻婆なす ワカメとかにかまの中華サラダ ほうれん草の塩炒め 漬物		
	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
8月4回	サバの塩焼き 豚肉と刻み昆布煮 小松菜とツナのソテー さつま芋とレーズンのサラダ 漬物	ココロ野菜のチキンカレー 巾着煮 コーンコロッケ 野菜の七味醤油和え 焼売	まぐろかつ 大根のそぼろあんかけ れんこんのペペロン風 ほうれん草の辛子和え 明太ポテトサラダ	豚肉とじゃが芋の香味醤油炒め カニクリーミコロッケ&ナポリタン 煮なます キャベツのしそ風味浅漬 高野豆腐のあっさり煮	赤魚のみぞれ揚げ煮 鶏肉の刻み昆布煮 白菜の浅漬 なすの田舎風しょうゆ煮 つきこんの味噌煮		
	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
9月1回	鶏のハニーマスタード焼き 花がんとかぼちゃの煮物 きゅうりとキャベツの焙煎ごまが ピーマンとじゃこのさっと煮 切干大根の塩麹和え	エビチリ 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 バターコーン	豚肉と玉ねぎの生姜炒め 大根の炊き合わせ キャロットサラダ うの花 煮物	マスの甘酢あんかけ 水餃子 白菜とピーマンの旨塩 なすと豚肉の照り煮 オクラのおかか和え	チーズインハンバーグトマトソース 干草焼きのかに風味あんかけ 炊き合わせ もやしとぜんまいの炒め物 昆布の佃煮		

◎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
	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
8月1回	赤魚の西京味噌焼き 卵の花炒り煮 野菜コロッケ 青菜の中華サラダ なめ茸おろし 白飯（産直金芽米使用）	牛サイコロのきのこおろしソース ゴーヤチャンプルー 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（産直金芽米使用）	白身魚のトマトカレーソース チンゲン菜とえびの炒め物 玉ねぎと豆のサラダ 大学いも キャベツの浅漬 白飯（産直金芽米使用）	鶏の照焼き 梅しそソース チリピーンズ 小松菜のピーナッツ和え 揚げかぼちゃの甘辛 セロリのピクルス 白飯（産直金芽米使用）	黄金カレーの煮付け 大根と蒸し鶏のナムル 厚焼玉子 長芋とベーコンのソテー 佃煮 白飯（産直金芽米使用）		
	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
8月2回	豚ひれ肉の酢豚 塩麻婆豆腐 大根のかにかまあんかけ チンゲン菜のザーサイ和え こんにゃくのピリ辛煮 菜めし（産直金芽米使用）	白身魚のゆずこしょう風味 野菜炒め 煮物 韓国風サラダ オクラのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）	牛肉のブルコギ風 じゃが芋のピリ辛あん がんもと大根の煮物 ベーコンと野菜のサラダ コーンバター醤油 白飯（産直金芽米使用）	夏休み			
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
8月3回	金目鯛の煮付け 豚肉とキャベツのにんにく醤油 豆腐のフライ 大根とワカメのねぎごま和え 煮豆 ひじきと麦のごはん（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	まぐろかつ&オムレツ とろけるカレー 高野豆腐とかぼちゃの煮物 玉ねぎとツナのサラダ 大根のしそ和え 白飯（産直金芽米使用）	鶏のレモンペッパー焼き 洋風きんぴら 白菜の辛子和え さつま芋とワカメの煮物 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	白身魚のもろみ漬け焼き 肉焼売 ピーマン炒め キャベツと蟹カマの胡麻山椒和え 漬物 白飯（産直金芽米使用）		
	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
8月4回	チーズハンバーグブラウンソース キャベツと小松菜のおかか煮 明太子ポテトサラダ セロリのきんぴら 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	ホッケの塩麹漬焼き 豚肉となすの味噌炒め 五目しんじょと大根の煮物 コーンサラダ 青菜のさっと煮 山菜五目おこわ（産直金芽米使用）	スパイスケージャン唐揚げ キャベツと挽肉の中華炒め 炊き合わせ 青菜のごま和え 漬物 白飯（産直金芽米使用）	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 人参のシリシリ 白飯（産直金芽米使用）	豚肉のチャブチェ風 がんもの煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 キャベツとツナのさっぱりサラダ オクラの梅和え 白飯（産直金芽米使用）		
	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
9月1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（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	さんまのピリ辛煮 キャベツのペペロン炒め 炊き合わせ 大根ときゅうりの梅風味漬 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	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（産直金芽米使用）	メバルの粕漬け焼き 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（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。