

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 798円（税込み）

	月	火	水	木	金	土	日
5月5回	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
	豚肉と竹の子の玉子炒め 野菜たっぷりチゲ ふきと五目しんじょの煮物 きゅうりとくらげの中華和え 大学いも	海老チリ 豆腐と野菜の揚げびたし 白菜と大根葉のごま和え 大豆煮 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	チキンカレー 白菜のスープ煮 彩り野菜のおろしソース マカロニサラダ シューマイ	白身魚（ホキ）のごま西京焼き 豚肉ときのこの甘辛炒め さつま芋と豚肉の照り煮 ほうれん草と蒸し鶏の韓国風チヂミ キャベツとベーコンのチャンプルー	豚肉とじゃが芋のオイスター炒め 炊き合わせ ブロッコリーと海老の塩炒め オニオンサラダ 昆布煮		
6月1回	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
	赤魚のごま煮 大根とお豆腐揚げのかにかまあんかけ 白菜と小えびのお浸し 大学かぼちゃ 豚肉のオイスター炒め	鶏肉のトマト煮込み ポトフ 小松菜のザーサイ炒め 大根と人参のゆず漬 ペペロンチーノ風パスタ	さばのタンドリー焼き かにかまかけ餃子 セロリのおかか和え こんにゃくと椎茸の炒り煮 なすの肉味噌炒め	ガリ батаポーク イカと鶏肉の中華炒め パンプキンサラダ 菜の花とじゃこの玉子炒め かにクリームコロッケ	黄金カレーと野菜の黒酢あん 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 キャベツとベーコンのソテー お豆の胡麻サラダ にら饅頭		
6月2回	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め 赤魚の和風ゆずおろし 大根の野沢菜和え 厚焼玉子 貝だくさんやきそば	天ぷら盛合わせ 青菜とホタテのピリ辛炒め ほうれん草とツナのゆず風味サラダ なすの揚げ浸し 豚肉のブラウンソース	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 キャベツとベーコンのねぎ塩炒め 菜の花のお浸し こんにゃくのピリ辛煮 ポークオニオン	鮭の西京焼き&焼売 チリコンカン じゃが芋とアスパラのバター風味 小松菜とちくわのお浸し 鶏唐の黒酢ソース	豚肉と根菜のスタミナ炒め 炊き合わせ ペンネビスコース きゅうりとわかめ中華サラダ コロッケ		
6月3回	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
	白身魚のレモンペッパー焼き 肉じゃが ひじき煮 オクラのなめ茸和え 揚げ餃子	豚カツの玉子あん 豆乳がんと大根の煮物 いんげんとイカのソテー マカロニサラダ 鶏の照焼き	サバの塩麹漬焼き 天ぷら キャベツと蒟蒻のさっと煮 野菜のピクルス 鶏肉と小松菜のソテー	鶏の唐揚げ ポトフ 4種きのこの和風醤油炒め セロリのおかか和え かにかまかけ餃子	豚しゃぶ胡麻ドレッシング 白菜と鶏のねぎ塩炒め かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ コロッケ		
6月4回	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
	とり天 抹茶塩 白菜とさつま揚げの和風炒め 煮物 大根の柚子風味和え かに風味シューマイ	助宗タラのレモンバターソース 白揚げの炊き合わせ ポテトのマスタード炒め 大根とじゃこの梅和え 豚と野菜のピリ辛炒め	チーズイン照り焼きハンバーグ 干草焼きの貝柱風味あん 白菜とオクラのおかか和え チリコンカン 鶏とふきの山椒きんぴら	サワラのねぎ味噌焼き 鶏肉と竹の子の高菜炒め ツナと野菜のサラダ 煮物 豚レバー竜田のおろしソース	回鍋肉 鶏の塩麹唐揚げ 竹の子のザーサイ炒め 小松菜とツナのごま和え 五目しんじょと大根の煮物		

◎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 635円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
5月5回	天ぷら盛り合わせ じゃが芋とソーセージのガーリック炒め ひじきの炒り煮 胡麻マヨごぼうサラダ おつまみきゅうり	豚肉のピピンパ風 たけのこのそぼろ煮 根菜とひじきのサラダ さつま芋のレモン煮 オクラのおかか和え	麻婆豆腐&干草焼き 鶏肉と里芋の照り焼き 小松菜の香味炒め かぼちゃのバター醤油味 コーンのマヨ和え	タンドリーチキン&照り焼チキン 大根とさつま揚げの煮物 かぼちゃコロッケ 豚肉と小松菜の炒め物 白菜のゆず漬	赤魚の西京漬焼き 絹ごし揚げと椎茸の煮物 厚焼き玉子 蒸し鶏と青菜のソテー カニ風味焼売		
	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
6月1回	ハンバーグ和風柚子胡椒ソース 厚揚げとふきの煮物 揚げさつま芋のはちみつ風味 わかめのさっぱりサラダ ピリ辛こんにゃく	白身魚のガリバターソース ささげと鶏肉のソテー 肉シューマイ 白菜とこらの塩ナムル 人参とコーンのサウザンサラダ	キーマカレー ペンネピスクソース さつま芋とお豆の焙煎ごまサラダ 白身魚のつみれ煮 わかめのナムル	黄金カレイの甘酢あんかけ スープ水餃子 絹ごし揚げの煮物 さつま芋のレーズン煮 紫キャベツのマリネ	ケージャンチキン ジャーマンスイートポテト 大根の小エビ煮 青菜とツナの和え物 あじのつみれ煮		
	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
6月2回	焼き鮭の香味ソース ゴーヤチャンプルー 白菜ときゅうりのゆず胡椒和え なすのピリ辛みそ炒め 揚げ焼売	鶏肉の南蛮漬 ホタテと野菜の旨塩炒め 人参とさつま芋のバター煮 れんこんのスパイシー炒め オクラの梅塩昆布和え	サバの塩焼き 肉団子のコンソメ煮 チンゲン菜のじゃこそぼろ 玉ねぎとツナの香味醤油和え 大根のはりはり漬	豚肉の生姜炒め コロッケ 炊き合わせ なすのピリ辛だれ オクラと長芋の和え物	白身魚のねぎ味噌焼き かぼちゃコロッケ 大根のレモン風味和え 白菜とピーマンの旨塩炒め コーンバター		
	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
6月3回	ブルコギ風 海鮮八宝菜 野菜のガーリックオイル煮 ひじきと大豆のきんぴら煮 佃煮	白身魚（助惣鱈）のチリソース 鶏肉とインゲンの炒め物 キャベツとかにかまのサラダ 五目しんじょとふきの煮物 煮豆	鶏肉の梅肉入りおろしソース&揚げ餃子 しぎなす 高野豆腐のオランダ煮 冬瓜のあんかけ ゆず白菜	サワラの西京焼き 厚揚げの酢豚風 コロッケ 豚肉と青梗菜のソテー 長芋の梅おかか和え	豚肉のしぐれ煮 オムレツ 春雨の中華炒め セロリと竹輪のきんぴら かぼちゃの甘煮		
	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
6月4回	ホッケの照り焼き 油淋鶏風 大根の韓国ナムル風サラダ 里芋のゴマみそ和え 枝豆の高菜炒め	鶏と野菜の黒酢炒め キャベツと厚揚げの和風煮 なすのねぎごまだれ さつま芋のレーズン煮 青菜のさっと煮	豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉白菜 ひじきとツナのサラダ 金平ごぼう ブロッコリーのなめ茸和え	回鍋肉 じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め ほうれん草サラダ 高野豆腐のあっさり煮 セロリのピクルス	ホキの和風野菜あんかけ たけのこと鶏肉、菜の花の炊き合わせ 厚焼き玉子 白菜とオクラの梅和え 大根葉のおかか和え		

◎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 635円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
5月5回	タンドリーチキン 小松菜と竹輪の煮浸し キャベツの塩昆布和え かぼちゃの黒ごまあん セロリの金平 ターメリックライス（産直金芽米使用）	サケのごま照り焼き 高野豆腐の煮物 イカと白菜の炒め物 青菜の辛子和え なめ茸おろし 白飯（産直金芽米使用）	きのこソースハンバーグ じゃが芋とひじきの煮物 厚焼き玉子 キャベツのおかか和え こんにゃくの甘辛煮 白飯（産直金芽米使用）	秋刀魚の蒲焼き風 豚肉と竹の子のオイスター炒め 大根と人参の浅漬 大学かぼちゃ コーンバター 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 えび風味焼売 ワカメのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）		
	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
6月1回	サバの唐揚げおろしポン酢かけ ごろっと野菜のアヒージョ 炊き合わせ キャロットサラダ 青菜のさっと煮 梅しらすごはん（産直金目米使用）	三元豚とじゃが芋のオイスター炒め クリーミーコーンコロッケ 花かんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 黒豆 白飯（産直金芽米使用）	海鮮中華旨煮 炊き合わせ かに風味焼売 大根ときゅうりの柑橘サラダ 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	鶏肉のカレー香草パン粉焼き 煮物 春雨の中華炒め キャベツのおかか和え ワカメのさっと煮 白飯（産直金芽米使用）	ホッケの塩漬焼売 野菜コロッケ うの花 もやしときゅうりのナムル オクラの和え物 白飯（産直金芽米使用）		
	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
6月2回	鶏肉の南蛮漬 かにかんかけ餃子 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 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）のトマトソース 炊き合わせ 青菜と干しえびの煮浸し 蒸し鶏と野菜のサラダ ひじきの炒り煮 白飯（産直金芽米使用）	豚しゃぶ大根おろし 青じそソース 冬瓜のえびあんかけ いんげんとベーコンのソテー 白菜とぜんまいの中華サラダ 煮豆 白飯（産直金芽米使用）	アジのごま照り焼き 磯辺仕上のささみフライ ひじきと大豆の煮物 セロリのサラダ 人参とコーンのサラダ 白飯（産直金芽米使用）	牛肉のブルコギ風 なすとじゃが芋のピリ辛あん 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（産直金芽米使用）		
	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
6月3回	白身魚の和風野菜あんかけ 鶏とごぼうのきんぴら かぼちゃと椎茸の煮物 キャベツときゅうりのサラダ オクラとかにかまのさっぱり和え 白飯（産直金芽米使用）	鶏のレモンペッパー焼き ふろふき大根 じゃが芋とソーセージのガーリック炒め 白菜と人参のサラダ 枝豆の高菜炒め カレーピラフ（産直金芽米使用）	秋刀魚の蒲焼き風 昆布煮 高野豆腐とかぼちゃの煮物 小松菜の辛子和え セロリのピクルス 白飯（産直金芽米使用）	ハンバーグサルサソース 豆腐となすの揚げびたし 鶏とれんこんのきんぴら 大根とワカメの青じそ風味 人参のシリシリ 白飯（産直金芽米使用）	海老カツ チンゲン菜のじゃこそぼろ さつま芋と絹揚げの貝柱あんかけ ささげと切干大根のごまドレ和え 佃煮 白飯（産直金芽米使用）		
	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
6月4回	ポークカレー 干草玉子焼き甘酢あん うの花 韓国風サラダ ほうれん草のごま和え ターメリックライス（産直金芽米使用）	天ぷら盛り合わせ じゃが芋のそぼろあんかけ ピーマン炒め 白菜とかにかまのサラダ セロリのしそ和え あさりごはん（産直金芽米使用）	鶏肉のトマト煮込み 小松菜と高野豆腐の煮浸し かんもとかぼちゃの煮物 キャベツの塩昆布和え 大根の梅肉和え 白飯（産直金芽米使用）	赤魚（メヌケ）の味噌焼き 豚肉とキャベツのんにく醤油炒め やわらかつみれと椎茸の煮物 ポテトサラダ ワカメのさっと煮 白飯（産直金芽米使用）	肉団子と野菜の黒酢あんかけ さつま揚げとキャベツのおかか炒め 厚焼き玉子 長芋とオクラのなめ茸和え きゅうりのナムル 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。