

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。

注文した内容は、休止・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

KARADA元気(おかずのみ)コース 1食あたり 799円(税込み)

	月	火	水	木	金	土	日
	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
7月1回	鶏肉のタイ風スパイスガパオ 春雨とイカの炒め物 キャベツの白ドレッシング和え パンパンサラダ	サバの柚子しょうゆソース 肉じゃが ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 千両なすの甘辛揚げ煮	鶏肉の唐揚げ ぶりぶり海老のチリソース 黒酢入り春雨サラダ 杏仁豆腐みかん入り	オムレツのデミグラスソース 鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草とベーコンのソテー あらびきポテトサラダ	牛肉のブルコギ風 海鮮チヂミ チンゲン菜とぜんまいのナムル 肉団子の黒酢あん		
	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
7月2回	さっぱり豚しゃぶ青じそソース 厚揚げとブロッコリーの肉あんかけ いんげんの胡麻和え 大豆としらすのピリ辛煮	国産サーモンフライのタルタル添え チリコンカン 蒸し鶏とコーンのサラダ かぼちゃのレーズン煮	本格バターチキンカレー ブロッコリーと玉子のこくマヨ炒め キャベツとにんじんのサラダ ミニりんごゼリー	プリの照り焼き 柚子香る肉味噌ふるふき大根 かに風味焼売とブロッコリー ひじき煮	香味ダレの油淋鶏 もちっと水餃子のかにかまあん さつま芋のレモン煮 湯葉と昆布の彩り和え		
	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
7月3回	海の日	サバの味噌煮 鶏の照焼きゆず胡椒風味 大根と人参の煮物 いろどり白和え	韓国風ヤンニョムチキン 干草玉子焼き貝柱あん 大根とコーンのゆず醤油サラダ やわらか昆布煮	ハンバーグ和風おろしソース 豚と竹の子のスタミナ炒め 小松菜と干しえびの煮浸し 豆と豆乳のサラダ	シビ辛! 四川風麻婆豆腐 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め かに風味焼売 きゅうりとわかめ中華サラダ		
	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
7月4回	魚介と豚肉の八宝菜 山椒香る鶏の照焼き わかめときゅうりの中華サラダ 千両なすの甘辛揚げ煮	チキンとナスのトマト煮 かぼちゃコロッケ ほうれん草とコーンのソテー レッドキャベツのラバ	赤魚の煮付け 鶏の西京漬焼き かぼちゃと人参の炊き合わせ 黒豆	タイ風鶏照焼き(ガイヤーン) 青菜と豚肉の炒め物 黒酢入り春雨サラダ 杏仁豆腐みかん入り	三元豚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 明太子ポテトサラダ		
	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
7月5回	鮭とブロッコリーのアヒージョ かにクリームコロッケ キャベツとセロリのサラダ あらびきポテトサラダ	牛もも肉のおろし焼き肉 絹ごし揚げとかぼちゃの煮物 鶏肉と小松菜の玉子炒め きんぴらごぼう	揚げ鶏の黒酢ソース 野菜とイカの旨煮 ブロッコリーと卵の中華炒め オクラのツナ和え	デミソースハンバーグ キャベツとソーセージのガーリックソテー にんじんのグラッセ 豆と豆乳のサラダ	豚肉と玉ねぎのオイスター炒め スパイシーエビマヨ 蒸し鶏と小松菜の炒め物 黒酢入りの春雨サラダ		

国産応援ご膳(おかずのみ)コース 1食あたり 864円(税込み)

	月	火	水	木	金	土	日
	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
7月1回	プリの香味柚子あんかけ 肉団子の黒酢あん 小松菜のじゃこ炒め セロリとパプリカのサラダ 鶏の塩麹唐揚げ	鶏肉の生姜焼き じゃが芋とひじきの煮物 かに風味焼売 青じそサラダ 厚焼玉子	赤魚の西京焼き 肉じゃが ズッキーニのトマト煮 大根の野菜和え ヒレカツ	肉豆腐 ごろごろ具材のチリコンカン キャベツのザーサイ炒め ワカメのポン酢和え ペペロンチーノ風パスタ	まぐろかつ&コロッケ かぼちゃとウィンナーのソテー ほうれん草とベーコンのソテー オクラとイカの梅和え 豚肉のキムチ炒め		
	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
7月2回	夏野菜のチキンカレー キャベツの中華スープ煮 花真文とわかめの煮物 オクラと長芋のさっぱり和え 揚げ餃子	カレイの油淋鶏ソース かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 4種きのこの和風醤油炒め キャベツのゆず和え 豚肉と野菜の甘辛炒め	豚肉となすの味噌炒め 干草玉子焼き 大根とぜんまいの塩ナムル 小松菜と油揚げの和風炒め さつま芋のはちみつ煮	鮭の塩麹漬焼き 炊き合わせ アスパラとベーコンのソテー キャベツの七味醤油和え 鶏の山椒照焼き	青椒肉絲風 野菜たっぷりスープ餃子 がんと里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え かにクリームコロッケ		
	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
7月3回	海の日	サバの照焼き&焼売 チンゲン菜の中華風玉子炒め 大学芋 キャベツのマリネ 昆布煮	ケージャンチキン ゴーヤチャンプルー 煮物 チンゲン菜とかにかまのごま和え 塩麻婆豆腐	ホッケの青しそ風味焼き なすとエリンギの甘辛炒め 炊き合わせ オクラとわかめのサラダ ガリパタチキン	ハッシュドポーク 肉団子の和風スープ煮 貝だくさんきんぴら 人参とレーズンのサラダ えびカツ		
	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
7月4回	スケータラの香草パン粉焼きトマトソース 焼売の野菜あんかけ 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 コロッケ	レモンバターチキンソテー 野菜のポトフ 青菜のさっと煮 きゅうりとくらげの中華和え キャベツとベーコンのガーリック炒め	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ イカと鶏肉の中華炒め 大根とがんと煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ハッシュドビーフ	豚肉と竹の子の玉子炒め ロールキャベツのコンソメ煮カレー風味 小松菜のザーサイ炒め オクラとセロリのおかか和え 炊き合わせ	天ぷら盛り合わせ 白菜の和風炒め ふきとベーコンのソテー きゅうりと大根の浅漬 豚肉のすき煮		
	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
7月5回	デミソースハンバーグ 洋風おでん 竹の子きんぴら ベーコンとポテトのサラダ 豚と白菜の旨塩炒め	アジの甘酢ソース 豚肉と白菜のにんにく醤油炒め 五目巾着の炊き合わせ 大豆としらすのピリ辛煮 キャベツと玉子の炒め物	鶏肉のトマト煮込み 点心盛り合わせ なすとアスパラの甘辛炒め 大根のゆず漬 肉団子とかぼちゃの甘酢だれ	いわしの梅煮 ズッキーニのカレーソテー 大根と五目しんじょの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 鶏とふきの山椒きんぴら	本格麻婆豆腐 野菜のキッシュ かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ 白菜と鶏のねぎ炒め		

おかず（おかずのみ）コース 1食あたり 689円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
7月1回	牛サイコロのソテー チリコンカン 人参の焙煎ごまサラダ かぼちゃの甘煮 長芋の梅ジュレ	白身魚の甘酢あんかけ ゴーヤチャンプルー ひじき煮 なすの甘辛炒め 漬物	鶏の唐揚げ 大根の炊き合わせ 高野豆腐とふきの煮物 竹の子の土佐炒め ピリ辛こんにゃく	赤魚の西京焼き 炒り鶏風 青菜と人参のごま和え カニクリームコロッケ 黒豆	夏野菜のポークカレー オムレツのトマトソース ワカメとかにかまの中華サラダ 金平ごぼう ポムデュセス		
7月2回	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
	八宝菜 さつま芋と絹ごし揚げの煮物 キャベツときゅうりの浅漬 ささみフライ かに風味焼売	豚肉の甘辛炒め ペンネビスクソース 竹輪の炊き合わせ 厚焼き玉子 白菜の梅和え	黄金カレイのみぞれあん 春雨と挽肉の炒め物 さつま揚げと里芋の煮物 ふきと油揚げの炒り煮 オクラの和風ナムル	油淋鶏 水餃子 ピーマン炒め かぼちゃのベーコン煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	さばのタンドリー焼き 豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め 大根の小エビ煮 お豆のトマト煮 人参しりしり		
7月3回	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
	海の日		エビチリ&黒豚焼売 れんこんの挟み揚げ かぼちゃの黒ごまあん 玉ねぎとわかめの梅和え ポテトのバター醤油	豚肉のピビンバ風 肉団子のもやしあん 青梗菜の辛子和え 里芋の煮ころがし 漬物	サワラの梅醤油焼き さつま芋と豚肉の照り煮 揚げ餃子 ブロッコリーのごま和え お豆のピリ辛煮		
7月4回	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
	牛肉のチャプチェ風 かぼちゃコロッケ がんと里芋の煮物 玉ねぎと人参のマリネサラダ 白菜の甘酢漬	豆腐ハンバーグ&白身フライ 豚肉と大根のこってり煮 明太ポテトサラダ 小松菜のじゃこそぼろ オクラの梅塩昆布和え	鶏肉のカレー香草パン粉焼き&つくね 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 白菜とかにかまの和え物 みかんキャロットラペ かぼちゃのバター煮	ホッケの照り焼き じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め 根菜とひじきのサラダ なすと豚肉のみそ炒め コーンバター	豚肉のしぐれ煮 冬瓜のエビあんかけ チキンカツ 紅白なます 長芋とオクラのだし酢		
7月5回	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
	さけの幽庵焼き 肉じゃが 4種野菜のナムル 変わり竹輪天 わかめのじゃこ和え	チキン南蛮 大根のそぼろあん さつま芋の塩こうじ煮 小松菜の柚子こしょう和え 佃煮	白身魚のねぎ味噌焼き かぼちゃと肉団子の甘酢だれ 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め 厚揚げの生姜煮 人参とコーンのごまドレサラダ	ハンバーグサルサソース かぶとベーコンのスープ煮 ほうれん草と人参のごま和え イカとアスパラのオイスター炒め 大学芋	麻婆豆腐&肉焼売 えびかつ 春雨の中華炒め 厚焼き玉子 青菜の辛子和え		

お弁当（ごはん付き）コース 1食あたり 689円（税込）

	月	火	水	木	金	土	日
	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
7月1回	さばの塩麹漬焼き 千草玉子焼き甘酢あん 豚肉とキャベツのにんにく醤油 小松菜のピーナッツ和え なめ茸おろし 白飯（産直金芽米使用）	豚しゃぶの青じそソース ひじきの甘辛炒り煮 磯辺仕立ての一口ささみフライ オクラとキャベツのおかか和え 煮豆 菜めし（産直金芽米使用）	白身魚（助宗タラ）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 人参の一味和え 白飯（産直金芽米使用）	油淋鶏 小松菜のじゃこ炒め がんと大根の煮物 ワカメとかにかまの中華和え 佃煮 白飯（産直金芽米使用）	黄金カレイの甘酢あん えびしんじょの炊き合わせ 白菜とかにかまの和風サラダ こんにゃくの甘辛炒め セロリの梅和え 白飯（産直金芽米使用）		
7月2回	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
	牛肉と野菜のオイスター炒め つくねと大根の煮物 小松菜とぜんまいのナムル 大学かぼちゃ 白菜とオクラのごま和え 白飯（産直金芽米使用）	いわしの梅煮 青椒肉絲 つみれと人参の煮物 大根ときゅうりのじゃこ和え ほうれん草のピーナッツ和え あごだし五目ごはん（産直金芽米使用）	極旨ヒレカツ かに風味焼売 チンゲン菜とツナの玉子炒め いんげんのくたくた煮 切干大根の梅しそ和え 白飯（産直金芽米使用）	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 きゅうりのナムル 白飯（産直金芽米使用）	鶏のガリパタ風味焼き ジャーマンポテト アスパラのトマト煮 野菜のサラダ キャベツの塩昆布和え 白飯（産直金芽米使用）		
7月3回	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
	海の日		夏野菜のビーフカレー キャベツとツナの炒め物 にら饅頭 大根とセロリの浅漬け コーンバター ターメリックライス（産直金芽米使用）	麻婆豆腐 かにあんかけ餃子 大根の塩ナムル さつま芋の蜜煮 わかめのじゃこ和え 白飯（産直金芽米使用）	とり天青紫蘇風味 オムレツ甘酢あん 里芋とナスの田楽 春雨サラダ オクラの浅漬け 白飯（産直金芽米使用）		
7月4回	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
	ホッケのごま照り焼き 卵の花炒り煮 かぼちゃコロッケ 青菜の中華サラダ キャベツの浅漬け 白飯（産直金芽米使用）	ハンバーグトマトガーリックソース ツナとゴーヤのチャンプルー 煮物 オクラとイカの梅和え チンゲン菜のごま和え 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	白身魚（ホキ）の香草パン粉焼き さつま芋と切り昆布煮 豚肉とたけのこのチンジャオ風 大根と人参の浅漬け 青菜のさっと煮 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）	赤魚の煮付け 大根と蒸し鶏のナムル 厚焼き玉子 長芋とベーコンのソテー 佃煮 白飯（産直金芽米使用）		
7月5回	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
	鶏の照焼き ゆず胡椒風味 洋風きんぴら 木の葉しんじょとかぼちゃの煮物 小松菜と人参のごま和え きゅうりのザーサイ和え 白飯（産直金芽米使用）	鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 肉焼売 長芋とオクラのなめ茸和え コーンのサウザンサラダ 赤飯（産直金芽米使用）	牛肉のしぐれ煮 チーズ入りチキンカツ キャロットサラダ 青菜のにんにく炒め ピリ辛こんにゃく 白飯（産直金芽米使用）	サワラの西京焼き にんにくの芽の炒め物 肉じゃが 白菜ときゅうりの浅漬け 大根とぜんまいのナムル 白飯（産直金芽米使用）	豚肉と野菜の甘辛炒め キャベツのザーサイ炒め オクラの昆布和え じゃが芋のバター醤油 青菜の辛子和え 白飯（産直金芽米使用）		

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



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