

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**

(通話料無料) **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
	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
7月5日	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23.6.21 黒酢入り春雨サラダ		
	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
8月1日	豚カツの玉子あん 鶏とチンゲン菜の塩炒め 黒ごま入り根菜サラダ なすのおろしソースかけ	スパイシーケイジャンチキン オムレツとほうれん草ソテー いんげんのピーナッツ和え レッドキャベツのラペ	サバの塩麹漬焼き 肉じゃが ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 干両なすの甘辛揚げ煮	三元豚の回鍋肉 肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ チンゲン菜と玉子の中華炒め 春雨中華サラダ	鶏肉のタイ風スパイシーガバオ ☆春雨とイカの炒め物 ☆キャベツのサウザンサラダ パンプキンサラダ		
	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
8月2日	<b>振替休日</b>	チリトマトハンバーグ ブロッコリーのコンソメ炒め キャロットラペ あらびきポテトサラダ	赤魚の和風ゆずおろし ごちそうメンチカツ 厚焼玉子と小松菜の煮浸し 湯葉と昆布の彩り和え	<b>夏休み</b>	<b>夏休み</b>		
	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
8月3日	☆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	きのこ香るオムレツジャンピニオンソース 鶏肉のカレーパン粉焼き ほうれん草とベーコンのソテー あらびきポテトサラダ	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	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		
	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
8月4日	ココナッツ香る鶏肉のグリーンカレー風 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	アジのごま照焼き 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	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	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 いろいろ白和え	ハンバーグ和風ガーリックオニオンソース 鶏とナスの生姜醤油炒め 小松菜と干しえびの煮浸し きんぴらごぼう		

**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
	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
7月5日	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 ア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 白菜と鶏のねぎ塩炒め		
	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
8月1日	赤魚の和風ゆずおろし 竹輪とさつま芋の天ぷら ほうれん草と人参のお浸し なすのピリ辛だれ 豚バラと玉ねぎのねぎ塩炒め	黒豚メンチ チリコンカン 竹の子のザーサイ炒め ほうれん草とエリンギの柑橘風味和え 牛肉の甘辛煮	八宝菜 黒豚焼売 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん わかめときゅうりの中華サラダ 鶏肉のサルサソース	豚ロースの生姜焼き 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	さわらのさらさ蒸し 炊き合わせ とりとセロリの塩炒め イカとにらの酢味噌和え ヒレカツ		
	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
8月2日	<b>振替休日</b>	チキンソテーデミカレーソース 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	アジのレモンペッパー焼き 白菜と豚肉のキムチ炒め ペンネポロネーゼ キャベツの塩昆布和え 鶏の唐揚げ	<b>夏休み</b>	<b>夏休み</b>		
	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
8月3日	ハンバーグトマトガーリックソース 白菜の和風炒め オクラと大根の浅漬 大豆煮 エビカツ	天ぷら盛り合わせ 麻婆なす れんこんとワカメの煮物 ゆず大根 かに風味焼売	さっぱり豚しゃぶ クリーミーコーンコロッケ アスパラとイカのソテー 野菜のピクルス 鶏の照焼き ゆず胡椒風味	さばのタンドリー焼き さつま芋と五目しんじょの煮物 きゅうりと大根の梅和え 厚焼玉子 小松菜と高野豆腐の煮浸し	揚げ鶏の甘酢和え 点心盛り合わせ ビスク仕立てのポテトサラダ キャベツとえびのねぎ塩炒め 煮物		
	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
8月4日	鮭のガーリックバターアーモンドソース 豚肉のピピンパ風 きのこベーコンの和風ソテー 野菜サラダ コロッケ	豚肉となすの味噌炒め 筑前煮 かぼちゃと椎茸の炊き合わせ お豆サラダ かにあんかけ餃子	ブリの幽庵焼き 肉じゃが ほうれん草とベーコンのソテー しらすと大根の辛子和え ナポリタン	焼き肉風炒め 炊き合わせ えびと小松菜のソテー なすの香味和え オムレツチリソース	ホキの青しそ風味焼き がんもの含め煮 アスパラと豚肉のソテー わかめの中華サラダ 鶏の唐揚げ山椒風味		

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
	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
7月5回	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		
	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
8月1回	牛肉のデミグラスソース 大根の炊き合わせ 夏野菜のマリネ 厚揚げの生姜煮 小松菜のピーナッツ和え	さんまの南蛮漬 ピーマンと豚肉のピリ辛炒め かぼちゃのサラダ ブロッコリー炒め バターコーン	三元豚ロースの生姜焼き じゃが芋の貝柱あんかけ キャロットサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 えび風味焼売	赤魚の香味だれ 麻婆なす 厚焼き玉子 里芋の煮ころがし チンゲン菜のにんにくソテー	ココロ野菜のチキンカレー さつま芋のそぼろ煮 れんこんのペペロン風 白身魚フライ 人参のシリシリ		
	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
8月2回	<b>振替休日</b>	天ぷら盛り合わせ 炒り鶏風 にんにくの芽のソテー 野菜の七味醤油和え 昆布の佃煮	豚肉のビビンバ風 炊き合わせ 大根のゆず胡椒和え うの花 揚げ焼売	<b>夏休み</b>	<b>夏休み</b>		
	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
8月3回	黄金カレーの唐揚げ&蓮根挟み揚げ がんもとかぼちゃの煮物 なすの揚げびたし 豚肉ともやしの焙煎ごま炒め 漬物	オニオンポークソテー 干草焼きのかに風味あんかけ ペンネミートソース ブロッコリーのナムル 煮豆	ホッケのゆず風味焼き さつま芋と鶏団子の照り煮 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め ささみフライ 切干大根の塩麹和え	鶏の唐揚げ 絹ごし揚げと椎茸の煮物 白菜の浅漬け 金平ごぼう 大豆とじゃこの甘辛煮	白身魚（助惣鱈）の煮付け えびかつ きのこ鶏肉のバター醤油炒め 竹の子の土佐炒め 明太ポテトサラダ		
	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
8月4回	家常豆腐 かぼちゃとつくねの煮物 小松菜の辛子和え チーズ入りチキンカツ 昆布の佃煮	サバの甘酢あんかけ なすの肉みそ炒め ジャーマンポテト 梅じそ大根 セロリのピクルス	鶏肉と大根の甘辛煮 かき揚げ ワカメとかにかまの中華サラダ ピーマンとじゃこのさっと煮 さつま芋のバター醤油煮	ホキの香草焼き かぼちゃと鶏肉のうま煮 揚げ餃子 ブロッコリーのごま和え つきこんの味噌煮	ハンバーグマトリニ&クリームコロッケ さつま芋と豚肉の照り煮 なすの焼き浸し ふきと油揚げの炒り煮 きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ		

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
	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
7月5回	鶏の照焼き ゆず胡椒風味 洋風さんびら 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）		
	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
8月1回	赤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）	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（ホキ）のちろみ漬け焼き 肉焼売 ビーフン炒め キャベツと蟹カマの胡麻山椒和え セロリの梅和え 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）	まぐろカツ&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）		
	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
8月2回	<b>振替休日</b>	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 オクラの梅和え 白飯（産直金芽米使用）	鮭のガーリックバターソースアーモンド添 野菜コロケ イカと白菜の炒め物 青菜のおかか和え ワカメのさっぱり和え 十八穀ご飯（産直金芽米使用）	<b>夏休み</b>	<b>夏休み</b>		
	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
8月3回	☆極旨ヒレカツ23.7.12 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 大根のおかか醤油和え 白飯（産直金芽米使用）	サワラのねぎ味噌焼き ☆枝豆人参生姜揚げと椎茸の煮物 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 鶏だしの炊き込みご飯（産直金芽米使用）	☆牛肉の甘辛煮 ひじき煮 チンゲン菜とぜんまいのナムル カニ風味焼売 キャベツの塩炒め 白飯（産直金芽米使用）	秋刀魚の蒲焼き風 キャベツのペペロン炒め 竹輪とかぼちゃの煮物 大根ときゅうりの梅風味漬け 青菜のなめ茸和え 白飯（産直金芽米使用）	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 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）		
	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
8月4回	ホッケの塩麹漬焼き 豚肉となすの味噌炒め ☆えびしんじょと大根の煮物 コーンサラダ 青菜のさっと煮 梅しらすごはん（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 大根の浅漬け柚子風味 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）	牛肉のチャブチェ風 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 オクラの和え物 白飯（産直金芽米使用）	黄金ガレイの和風野菜あんかけ 肉味噌大根 白菜とツナのボン酢和え 欧風マッシュポテト 青菜のごま和え 夏野菜と小エビの炊き込みご飯		

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**  
（通話料無料） **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