

東都生協の
夕食宅配

毎週木曜日に、2種類の冷凍
おかずをセットにしてお届けします！

組み合わせ例



タラのチーズ焼き



鶏肉と野菜の南蛮漬け

&

健康と栄養バランスを
考慮し、管理栄養士と
ママダイニングがメニュー
を作っています。

・素材の旨みを大切にしています。
・可能な限り国産原料にこだわりました。
・野菜は全てフレッシュ野菜を使用
（シャキシャキ感の秘訣です。）

うまみ調味料不使用

・冷凍だからこそ、
美味しさを閉じ込めてお届け！
・冷凍だから、土日・祝日や、
昼食用にも保存が楽ラク！

いつでも
美味しい！

・トレーのままレンジで温めて下さい。
・器に移し替えずそのまま食卓へ
・手軽でとっても便利

電子レンジで
簡単！

冷凍おかず

安全・安心

簡単！便利！

主菜にも、副菜にも、できる限り国産原料を使い、うまみ調味料、余分な

食品添加物は使わずに、手づくりのように仕上げた、こだわりのラインナップ

を、ママダイニングが想いを込めてご提案します。

1月
企画

冷凍おかず
2種セット

1,723円(税込)

<調理方法>

- 凍ったまま電子レンジで包材に記載されている時間（5～10分）を目安に加熱してお召し上がりください。

<容器サイズ>

- 1食の容器サイズは、縦 20cm × 横 15cm × 高さ 2.5cm になります。

<注文方法>

- ご注文は下記のコールセンターへお電話するか、東都生協のホームページで夕食宅配専用 WEB 注文からお願いします。
- 毎週水曜日までにご注文いただくと、翌週の木曜日にお届けします。※木曜日が祝日の場合、水曜日にお届けします。

<ご注意点>

- ご注文は自動継続です。中止・変更の場合は、前週の水曜日までにご連絡ください。
- 毎週2種類を組み合わせでお届けします。メニューの組み合わせはお選びできません。
- 夕食宅配のご利用がない週はご注文いただけません。
- 木曜日に夕食宅配のお届けがない場合でも「冷凍おかず」は、木曜日にお届けします。
- この「冷凍おかず」の容器は使い捨て容器です。お住まいの自治体のルールに従って捨ててください。

ご注文は、東都生協コールセンターへ



0120-1010-68

受付
時間

月～金曜日(土・日お休み) 9:00～18:30

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

産直の東都生協

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

1月
企画

～ 毎週木曜日、夕食宅配時に一緒にお届けします ～

冷凍おかず(ママダイニングおかずプレート)2種セット企画一覧

■1月2回 ◎1月9日(木) にお届けするセット ※1月2回のご注文は年内12月25日(水)までとなりますので、ご注意ください！

タラのチーズ焼き



内容

食べやすいタラの切り身をチーズ焼きに仕上げたメイン献立に、鶏肉と大豆をトマト味で仕上げた副菜や酢の物など、魚、肉、両方楽しめます。

エネルギー：230Kcal
たんぱく質：14.6g
脂質：9.6g
炭水化物：21.5g
食塩相当量：1.8g
アレルギー：乳・小麦・大豆

鶏肉と野菜の南蛮漬け



内容

国産の鶏肉を南蛮風に味付けしました。副菜には、きんぴらごぼう、小松菜和えなど、国産野菜をたっぷり使用しました。

エネルギー：303Kcal
たんぱく質：11.5g
脂質：17.0g
炭水化物：24.3g
食塩相当量：2.9g
アレルギー：卵・小麦・大豆

&

■1月3回 ◎1月16日(木) にお届けするセット

焼きビーフン



内容

焼きビーフンをメイン献立に、揚げだし豆腐のおろしあん、卵焼きなどを組み合いました。

エネルギー：251Kcal
たんぱく質：13.9g
脂質：11.6g
炭水化物：21.8g
食塩相当量：2.0g
アレルギー：卵・小麦・大豆

手ねハンバーグ・自家製トマトソース



内容

国産の玉ねぎに国産の合びき肉を使用し、手捏ねで仕上げたハンバーグに自家製トマトソースをからめました。副菜には、北海サーモンのチャウダーやお浸しなど、どれも満足の一品です。

エネルギー：309Kcal
たんぱく質：12.8g
脂質：13.8g
炭水化物：32.5g
食塩相当量：1.6g
アレルギー：卵・乳・小麦・大豆

&

■1月4回 ◎1月23日(木) にお届けするセット

サワラのねぎソース



内容

サワラをムニエル風に焼き上げて、醤油ベースの葱ソースに仕上げたメイン献立に、味のしみ込んだ大根の煮物など、バランスの良い和風に上げています。

エネルギー：274Kcal
たんぱく質：15.3g
脂質：9.8g
炭水化物：30.5g
食塩相当量：1.4g
アレルギー：小麦・大豆

鶏と根菜のクリーム煮



内容

国産の鶏肉と国産の野菜をやさしいクリーム煮で仕上げた献立です。

エネルギー：329Kcal
たんぱく質：13.2g
脂質：19.0g
炭水化物：26.1g
食塩相当量：1.4g
アレルギー：卵・乳・小麦・大豆

&

■1月5回 ◎1月30日(木) にお届けするセット

西作豚



内容

ほどよく酸味の効いた酢豚に、副菜の蒸し鶏のサラダが良く合っています。ふかし芋は徳島の鳴門金時を使用しています。

エネルギー：272Kcal
たんぱく質：14.3g
脂質：8.3g
炭水化物：37.0g
食塩相当量：1.8g
アレルギー：小麦・大豆

豚キムチ



内容

うま味調味料不使用の白菜キムチで作った豚キムチをメインに仕上げました。

エネルギー：250Kcal
たんぱく質：14.2g
脂質：10.3g
炭水化物：25.1g
食塩相当量：2.0g
アレルギー：小麦・大豆・えび

&

■2月1回 ◎2月6日(木) にお届けするセット

自家製マーボー茄子



内容

国産のナスに自家製の麻婆なす味噌をからめました。辛いのが苦手な方でも大丈夫なやさしい仕上がりです。

エネルギー：215Kcal
たんぱく質：12.8g
脂質：8.5g
炭水化物：23.4g
食塩相当量：2.6g
アレルギー：卵・小麦・大豆

タラのチーズ焼き



内容

食べやすいタラの切り身をチーズ焼きに仕上げたメイン献立に、鶏肉と大豆をトマト味で仕上げた副菜や酢の物など、魚、肉、両方楽しめます。

エネルギー：230Kcal
たんぱく質：14.6g
脂質：9.6g
炭水化物：21.5g
食塩相当量：1.8g
アレルギー：乳・小麦・大豆

&