

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



自家製マーボ茄子

&

阿波鶏と徳島レンコンのハンバーグ

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！

を、ママダイニングが想いを込めてご提案します。

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

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

1月
企画

冷凍おかず
2種セット

ママダイニング&ママおかずプレート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 15cm × 横 20cm × 高さ 3cm 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

受付
時間

0120-1010-68

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&ママおかずプレート)2種セット企画一覧

■1月1回 1月8日(木)にお届けするセット

酉作月家



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

&

阿波鶏のあんかけ唐揚げ



内容
徳島県産阿波鶏の和風あんかけ唐揚げ、国産なすの揚げ浸し、国産小松菜とちりめんじゃこのお浸し、国産ひじきと大豆の煮物をセットにしました。

エネルギー：297kcal
たんぱく質：21.3g
脂質：12.1g
炭水化物：23.0g
食塩相当量：1.8g
アレルギー：小麦・大豆

■1月2回 ◎1月15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ます。

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

&

阿波鶏と徳島レンコンのハンバーグ



内容
国産鶏肉・れんこんを使用した和風あんかけハンバーグ、国産なすの揚げ浸し、国産小松菜とちりめんじゃこのお浸し、国産ひじきと大豆の煮物をセットにしました。

エネルギー：253kcal
たんぱく質：12.7g
脂質：11.6g
炭水化物：22.8g
食塩相当量：1.9g
アレルギー：卵・乳・小麦・大豆

■1月3回 ◎1月22日(木)にお届けするセット

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

&

阿波鶏と野菜のつくね



内容
徳島県産阿波鶏と野菜のつくね、きんちゃく卵の含め煮、切昆布五目煮、鳴門金時芋のすだち煮をセットにしました。

エネルギー：281kcal
たんぱく質：16.1g
脂質：10.4g
炭水化物：30.8g
食塩相当量：1.4g
アレルギー：卵・小麦・大豆

■1月4回 ◎1月29日(木)にお届けするセット

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

&

国産鮭の塩焼き



内容
国産鮭の塩焼き、国産キャベツの野菜炒め、国産干し大根を使った切干大根煮、国産ひじきと大豆の煮物をセットにしました。

エネルギー：294kcal
たんぱく質：24.9g
脂質：9.8g
炭水化物：26.2g
食塩相当量：2.3g
アレルギー：小麦・大豆

■2月1回 ◎2月5日(木)にお届けするセット

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

&

酉作月家



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