

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



豚豚セット



阿波鶏のあんかけ唐揚げセット

&

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！

11月  
企画

# 冷凍おかず 2種セット

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。

## ママダイニング&ママおかずプレート2種セット 2,155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

検索



11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

## ■11月1回 ◎11月5日(木) にお届けするセット

### 手こねハンバーグ・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

&

### 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

## ■11月2回 ◎11月12日(木) にお届けするセット

### 西炸月家



#### 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

## ■11月3回 ◎11月19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

&

### 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

## ■11月4回 ◎11月26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

## ■12月1回 ◎12月3日(木) にお届けするセット

### 手こねハンバーグ・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

&

### 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