

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！

2月  
企画

組み合わせ例



自家製マーボ茄子



阿波鶏のあんかけ唐揚げ

健康と栄養バランスを  
考慮し、管理栄養士と  
マム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をご用意いたしました。  
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

いつでも  
美味しい！

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々！

簡単！  
電子レンジで

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、マムダイニングが想いを込めてご提案します。

# 冷凍おかず 2種セット

マムダイニング&マムおかずプレート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種類を組み合わせてお届けします。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



~ 每週木曜日、夕食宅配時に一緒に届けします ~

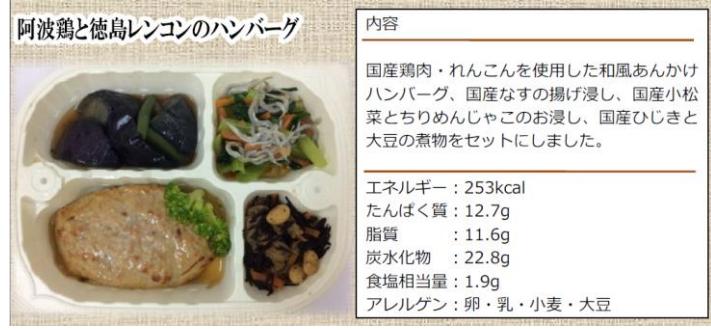
# 冷凍おかず(マムダイニング&マムおかずプレート)2種セット企画一覧

## ■2月1回 2月5日(木)にお届けするセット



&amp;

## ■2月2回 ◎2月12日(木)にお届けするセット



&amp;

## ■2月3回 ◎2月19日(木)にお届けするセット



&amp;

## ■2月4回 ◎2月26日(木)にお届けするセット



&amp;

## ■3月1回 ◎3月5日(木)にお届けするセット



&amp;