

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



阿波鶏のあんかけ唐揚げセット



酢豚セット

&

5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、ママダイニングが思いを込めてご提案します。

簡単！便利！

安全・安心

冷凍おかず

電子レンジで
簡単！

・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
・手軽でもとても便利

いつでも
美味しい！

・冷凍だからこで、
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！

うまみ調味料不使用

・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
（シヤキシヤキ感の秘訣です。）

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。

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



5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

■4月5回 ◎4月30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



&

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



■5月1回 ◎5月7日(木)にお届けするセット

西作月家

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。ぶ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



■5月2回 ◎5月14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



■5月3回 ◎5月21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



■5月4回 ◎5月28日(木)にお届けするセット

手こねハンバーグ・自家製マトソース

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

