

東都生協の  
夕食宅配

6月  
企画

毎週木曜日に、2種類の冷凍おかずをお届けします！  
おかずをセットにしてお届けします！



組み合わせ例



韓国風網焼きカルビ御膳

&



チキンの香味焼き御膳

※ 1食の容器サイズ: 18cm × 18cm × 高さ4cm

健康にも配慮した  
栄養バランスの  
良いメニュー

本格料理の冷凍おかず  
を2種類セットにして  
お届けします

2種類セット！

冷凍だから保存もでき、  
土日・祝日用や昼食用にも  
ご利用いただけます

いつでも  
美味しい！

トレーごとレンジで  
温めるだけで、器に  
移し替える手間もなく  
そのまま食卓へ

電子レンジで  
簡単！

冷凍おかず

美味しい

簡単！便利！

冷凍おかず  
2種類セット

全9種

「土日・祝日にも利用したい」「昼食用に利用したい」の  
ご希望にお応えしてご案内します！

冷凍おかず(タイヘイたのしみ御膳)2種セット

1,494円(税込)

調理方法

「冷凍おかず」は、凍ったままのおかずを 電子レンジで500w5分～7分を目安に加熱してお召し上がりください。  
毎週水曜日までにご注文いただくと、翌週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

- 全部で9種類のメニューから、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いただけません。 ●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。
- ご注文は自動継続です。変更・中止の場合は、前週水曜日までにご連絡ください。
- 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

6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(タイヘイたのしみ御膳)2種セット企画一覧

5月5回 5月30日(木)にお届けするセット

## 牛肉の柳川風御膳



《内 容》

- ①牛肉の柳川風
- ②餃子とズッキーニの中華あん
- ③唐揚げのチリソース
- ④れんこんきんぴら
- ⑤さつま芋の蜜煮

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 337kcal ●たんぱく質: 13.0g
- 脂 質: 17.8g ●炭水化物: 31.2g
- 食塩相当量: 3.6g
- アレルギー: 卵、乳、小麦、大豆

## ぶりの照り焼き御膳



《内 容》

- ①ぶりの照り焼き・がんもと椎茸の含め煮・いんげんのごま和え
- ②焼きうどん
- ③小松菜とコーンのお浸し
- ④切り干し大根
- ⑤かぼちゃの甘辛煮

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 198kcal ●たんぱく質: 11.6g
- 脂質: 6.5g ●炭水化物: 23.2g
- 食塩相当量: 2.5g
- アレルギー: 乳、小麦、えび、大豆

6月1回 6月6日(木)にお届けするセット

## 韓国風網焼きカルビ御膳



《内 容》

- ①韓国風網焼きカルビ
- ②マカロニサラダ
- ③なすといんげんのおかか和え
- ④ロールキャベツマトソース
- ⑤さつま芋の昆布和え

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 241kcal ●たんぱく質: 6.7g
- 脂質: 11.8g ●炭水化物: 27.0g
- 食塩相当量: 2.2g
- アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、大豆

## チキンの香味焼き御膳



《内 容》

- ①チキンの香味焼き
- ②菜の花とあさりのガーリックソテー
- ③ナスといんげんの洋風和え
- ④マッシュかぼちゃ
- ⑤マカロニサラダ

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 244kcal ●たんぱく質: 15.6g
- 脂質: 10.4g ●炭水化物: 21.9g
- 食塩相当量: 1.5g
- アレルギー: 卵、乳、小麦、大豆

6月2回 6月13日(木)にお届けするセット

## 煮込みハンバーグ御膳



《内 容》

- ①煮込みハンバーグ
- ②トマトクリームフィジリ
- ③ほうれん草とコーンバター風味
- ④キャベツと人参のコンソメ煮
- ⑤マッシュかぼちゃ

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 311kcal ●たんぱく質: 11.4g
- 脂 質: 13.6g ●炭水化物: 35.8g
- 食塩相当量: 2.0g
- アレルギー: 卵、乳、小麦、大豆

## さわらのちゃんちゃん焼き風御膳



《内 容》

- ①さわらのちゃんちゃん焼き風
- ②小松菜とがんものオイスターソース
- ③ポテトタロコ和え
- ④枝豆ひじき
- ⑤ブロッコリーのマスタードソース

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 201kcal ●たんぱく質: 14.0g
- 脂 質: 7.1g ●炭水化物: 20.2g
- 食塩相当量: 2.3g
- アレルギー: 卵、乳、小麦、大豆

6月3回 6月20日(木)にお届けするセット

## チキンのあっさり黒酢炒め御膳



《内 容》

- ①チキンのあっさり黒酢炒め
- ②マカロニサラダ
- ③ブロッコリーの昆布和え
- ④レーズン入りマッシュかぼちゃ
- ⑤人参と春雨のたらこ和え

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 277kcal ●たんぱく質: 16.7g
- 脂 質: 12.8g ●炭水化物: 23.4g
- 食塩相当量: 2.4g
- アレルギー: 卵、乳、小麦、かに、大豆

## 豚角煮御膳



《内 容》

- ①豚角煮
- ②キムチ炒め
- ③さつま芋の枝豆あんかけ
- ④いんげんとちくわの炒めもの
- ⑤厚焼き卵の和風あんかけ

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 379kcal ●たんぱく質: 16.3g
- 脂 質: 25.9g ●炭水化物: 20.2g
- 食塩相当量: 1.9g
- アレルギー: 卵、乳、小麦、大豆

6月4回 6月27日(木)にお届けするセット

## 和風ハンバーグ御膳



《内 容》

- ①和風ハンバーグ
- ②厚揚げの野菜あんかけ
- ③いんげんのシラスソースがけ
- ④大根の味噌煮
- ⑤厚巻卵(かに風味)

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 288kcal ●たんぱく質: 14.5g
- 脂 質: 12.9g ●炭水化物: 28.4g
- 食塩相当量: 2.4g
- アレルギー: 卵、乳、小麦、かに、大豆

## 牛肉の柳川風御膳



《内 容》

- ①牛肉の柳川風
- ②餃子とズッキーニの中華あん
- ③唐揚げのチリソース
- ④れんこんきんぴら
- ⑤さつま芋の蜜煮

《1食分の栄養価・アレルギー》

- エネルギー: 337kcal ●たんぱく質: 13.0g
- 脂 質: 17.8g ●炭水化物: 31.2g
- 食塩相当量: 3.6g
- アレルギー: 卵、乳、小麦、大豆