

東都生協の
夕食宅配

12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



豚角煮御膳



和風ハンバーグ御膳

&

冷凍おかず
2種セット

全9種

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

※ 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(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

- **ご注文は自動継続** です。変更・中止の場合は、**前週**の水曜日までにご連絡ください。
- 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。
- 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

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



0120-1010-68

受付時間

月～金曜日(土・日お休み) 9:00～18:30

12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

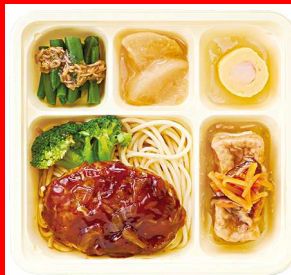
11月4回 ■ 11月28日(木)にお届けするセット

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

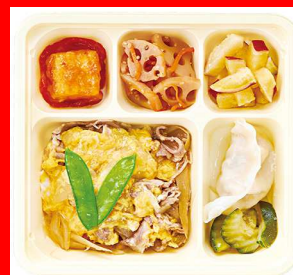
和風ハンバーグ御膳



《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かけ
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

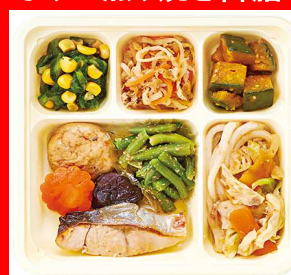
12月1回 ■ 12月5日(木)にお届けするセット

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

12月2回 ■ 12月12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

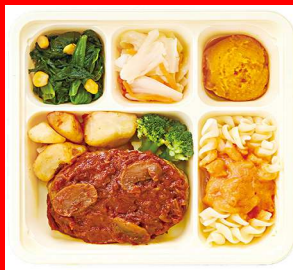
チキンの香味焼き御膳



《内容》
①チキンの香味焼き・グリーンピース塩胡椒和え・カリフラワーのカレー煮
②いんげんと赤ピーマンの味噌炒め
③厚焼き卵(ほうれん草)
④小松菜のお浸し
⑤コーン入りハーブポテト
《1食分の栄養価・アレルギー》
●エネルギー:190kcal ●たんぱく質:15.0g
●脂質:6.7g ●炭水化物:17.3g
●食塩相当量:1.9g
●アレルギー:卵、乳、小麦、大豆

12月3回 ■ 12月19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

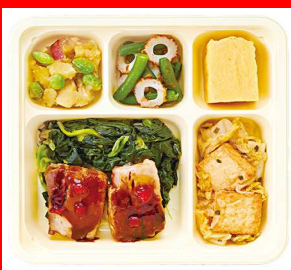
12月4回 ■ 12月26日(木)にお届けするセット

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