

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



さんまのやわらか煮



ハンバーグマスタードソース

&

10月
企画

冷凍おかず
2種セット
全31種

メニューが
たくさん
増えました！

「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！

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>

- 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18cm × 横18cm × 高さ4cm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。
- 全部で31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



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



10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

■10月1回 ◎10月8日(木)にお届けするセット

さんまのやわらか煮



内容
さんまのやわらか煮、肉団子、麻婆春雨、
さつまいのバイナップル和え、ブロッコリーのくるみ和え

エネルギー：386kcal
タンパク質：21g
脂質：19.6g
炭水化物：31.4g
食塩相当量：2.9g
アレルギー：小麦・乳・大豆

&

ハンバーグマスタードソース




内容
ハンバーグマスタードソース、ほうれん草コーン、
カリフラワーのコンソメ煮、なすのトマトソースがけ、
厚巻き卵(かに風味)

エネルギー：302kcal
タンパク質：14.8g
脂質：14.3g
炭水化物：28.6g
食塩相当量：2g
アレルギー：小麦・乳・卵・かに・大豆

■10月2回 ◎10月15日(木)にお届けするセット

鮭のグラタン風



内容
鮭のグラタン風、野菜のコンソメ煮、
ほうれん草のガーリック炒め、スクランブルエッグ、
なすのナポリタンソース

エネルギー：217kcal
タンパク質：14.1g
脂質：8.9g
炭水化物：20.1g
食塩相当量：2.4g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

チキンの香味焼き



内容
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、いんげんと赤ピーマンの味噌炒め、
厚巻き卵(ほうれん草)、小松菜のお浸し、コーン入りハーブポテト

エネルギー：190kcal
タンパク質：15g
脂質：6.7g
炭水化物：17.3g
食塩相当量：1.9g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

■10月3回 ◎10月22日(木)にお届けするセット

韓国風網焼きカルビ



内容
韓国風網焼きカルビ、マカロニサラダ、なすといんげんのおかか和え、
ロールキャベツトマトソース、さつまいの昆布和え

エネルギー：241kcal
タンパク質：6.7g
脂質：11.8g
炭水化物：27g
食塩相当量：2.2g
アレルギー：小麦・乳・卵・えび・大豆

&

さわらのちゃんちゃん焼き風



内容
さわらのちゃんちゃん焼き風、小松菜とがんものオイスターソース、
ポテトタラコ和え、枝豆ひじき、ブロッコリーのマスタードソース、

エネルギー：201kcal
タンパク質：14g
脂質：7.1g
炭水化物：20.2g
食塩相当量：2.3g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

■10月4回 ◎10月29日(木)にお届けするセット

ハンバーグドミグラス



内容
ハンバーグドミグラス、マカロニと野菜のマヨソース和え、
キャベツのコンソメ煮、塩バターコーン、なすのナポリタンソース

エネルギー：334kcal
タンパク質：14.7g
脂質：19.1g
炭水化物：25.7g
食塩相当量：2.3g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

豚角煮




内容
豚角煮、キムチ炒め、さつまいの枝豆あんかけ、
いんげんとちくわの炒め物、厚焼き卵の和風あんかけ

エネルギー：379kcal
タンパク質：16.3g
脂質：25.9g
炭水化物：20.2g
食塩相当量：1.9g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

■11月1回 ◎11月5日(木)にお届けするセット

にしんの野菜煮



内容
にしんの野菜煮、肉団子の中華野菜添え、竹の子の煮物、
わかめとじゃこのボン酢和え、さつまいとレーズンの蜜煮

エネルギー：284kcal
タンパク質：13g
脂質：12.1g
炭水化物：30.8g
食塩相当量：3g
アレルギー：小麦・乳・大豆

&

中華あんかけ



内容
中華あんかけ、じゃが芋とブロッコリーのかにあんソース、
なすといんげんのおかか和え、ピーマンと人参のピリ辛和え、
がんものおろしソース

エネルギー：277kcal
タンパク質：16.7g
脂質：12.8g
炭水化物：23.7g
食塩相当量：2.1g
アレルギー：小麦・乳・かに・大豆