

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！

Taihei

組み合わせ例



にしんの野菜煮



中華あんかけ

&

11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(タイハイたのしみ御膳)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

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

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



11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、さつま芋とレーズンの蜜煮

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

&

■11月2回 ◎11月12日(木)にお届けするセット

チキンのあっさり黒酢炒め



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

エネルギー：204kcal
タンパク質：8.5g
脂質：11.8g
炭水化物：15.9g
食塩相当量：2.2g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

ブイヤベース



内容
ブイヤベース、キャベツときのこのマスタードサラダ、
小松菜のアーモンドバター、カリフラワーの香味ソース、
さつま芋のレモン煮

エネルギー：311kcal
タンパク質：13g
脂質：13.7g
炭水化物：33.8g
食塩相当量：1.8g
アレルギー：小麦・乳・えび・かに・大豆

&

■11月3回 ◎11月19日(木)にお届けするセット

ハンバーグサルサソース



内容
ハンバーグサルサソース、カレーポテト、ナッツ入りきんとん、
ズッキーニのツナマヨソース、なすのガーリック風味

エネルギー：409kcal
タンパク質：16.8g
脂質：20.1g
炭水化物：40.3g
食塩相当量：2.2g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

牛肉の柳川風



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

エネルギー：337kcal
タンパク質：13.0g
脂質：17.8g
炭水化物：31.2g
食塩相当量：3.6g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

■11月4回 ◎11月26日(木)にお届けするセット

さんまの蒲焼き



内容
さんまの蒲焼き、八宝菜、枝豆ひじきの煮物、
コーンの醤油だれ和え、野菜コロッケ

エネルギー：320kcal
タンパク質：9.6g
脂質：16.1g
炭水化物：34.2g
食塩相当量：2.4g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

豚塩カルビ



内容
豚塩カルビ、炒り卵のホタテあんかけ、ポテトのトマトソースがけ、
ちやしとかにかまのサラダ、白玉だんご抹茶クリームソース

エネルギー：316kcal
タンパク質：14.3g
脂質：17.2g
炭水化物：26.1g
食塩相当量：2.2g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

■12月1回 ◎12月3日(木)にお届けするセット

煮込みハンバーグ



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

エネルギー：311kcal
タンパク質：11.4g
脂質：13.6g
炭水化物：35.8g
食塩相当量：2.0g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

信田煮の和風あんかけ



内容
信田煮の和風あんかけ、おろしきのこうどん、五目厚焼卵、
ちくわといんげんのバター醤油、ごぼうサラダ

エネルギー：257kcal
タンパク質：11g
脂質：10.4g
炭水化物：29.9g
食塩相当量：2.6g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&