

東都生協の
夕食宅配

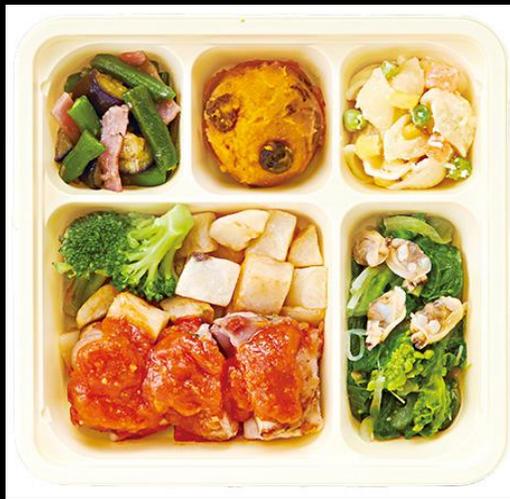
毎週木曜日に、2種類の冷凍
おかずをセットにしてお届けします！

Taihei

組み合わせ例



ヒレカツ煮



チキンの香草焼き

&

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！

4月
企画

冷凍おかず
2種類セット
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！

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

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



4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

■3月5回 ◎4月1日(木)にお届けするセット

ヒレカツ煮



内容

ヒレカツ煮、ナスとカリフラワーのトマトソースがけ、
粉ふき芋、いんげんのごま和え、ミルクコーン

エネルギー：349kcal
タンパク質：14.3g
脂質：17.8g
炭水化物：32.9g
食塩相当量：2.4g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

チキンの香草焼き



内容

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

エネルギー：244kcal
タンパク質：15.6g
脂質：10.4g
炭水化物：21.9g
食塩相当量：1.5g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

■4月1回 ◎4月8日(木)にお届けするセット

麻婆茄子



内容

麻婆茄子、マカロニサラダ、えのきと青菜の卵和え、
塩バターコーン、さつま芋の昆布和え

エネルギー：257kcal
タンパク質：6.5g
脂質：10.5g
炭水化物：34.1g
食塩相当量：2.3g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

和風ハンバーグ



内容

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

エネルギー：288kcal
タンパク質：14.5g
脂質：12.9g
炭水化物：28.4g
食塩相当量：2.4g
アレルギー：小麦・乳・卵・かに・大豆

■4月2回 ◎4月15日(木)にお届けするセット

ぶりの照り焼き



内容

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、
焼うどん、小松菜とコーンのお浸し、切り干し大根、
かぼちゃの甘辛煮

エネルギー：198kcal
タンパク質：11.6g
脂質：6.5g
炭水化物：23.2g
食塩相当量：2.5g
アレルギー：小麦・乳・えび・大豆

&

鶏唐揚げの中華炒め



内容

鶏唐揚げの中華炒め、中華クリーム煮、なすの味噌炒め、
ミモザサラダ、さつま芋のオレンジソース

エネルギー：277kcal
タンパク質：12.2g
脂質：13.9g
炭水化物：25.8g
食塩相当量：1.9g
アレルギー：小麦・乳・卵・えび・大豆

■4月3回 ◎4月22日(木)にお届けするセット

にしんの蒲焼き風



内容

にしんの蒲焼き風、小松菜の中華あん、春菊と錦糸卵のからし和え、
がんもの煮物、切り昆布と人参の煮物

エネルギー：224kcal
タンパク質：10.4g
脂質：8.2g
炭水化物：27.2g
食塩相当量：2.6g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

豚角煮



内容

豚角煮、キムチ炒め、さつま芋の枝豆あんかけ、
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

■4月4回 ◎4月4日(水)にお届けするセット

鶏と野菜の炊き合わせ



内容

鶏と野菜の炊き合わせ、春雨のスープ煮、オクラのおかか和え、
ひじき煮、いんげんのごまマヨソース

エネルギー：209kcal
タンパク質：9.3g
脂質：6.2g
炭水化物：29g
食塩相当量：2.2g
アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

&

ハンバーグカレーソース



内容

ハンバーグカレーソース、ナスのガーリックソースがけ、
和風きのこパスタ、エビ団子のクリームかけ、
ほうれん草のバター風味

エネルギー：258kcal
タンパク質：11.8g
脂質：12.8g
炭水化物：24g
食塩相当量：2.2g
アレルギー：小麦・乳・卵・えび・大豆