

健康バランス食

おかず5~6種類

塩分とカロリーを
控えました。
栄養バランスの取れた
食事を毎日
続けられます。

1食あたり
本体価格
478円
税込価格516円

1日1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

献立例/カレイの焼き魚

1食あたり
本体価格
400円
(税込432円)

お得におためしキャンペーン

受付期間 4月2日(月)~5月1日(火)

1週間コース【5日間お届け】 390円お得におためし
本体価格 2,390円 (税込2,580円) → 本体価格 2,000円 (税込2,160円)

2週間コース【10日間お届け】 780円お得におためし
本体価格 4,780円 (税込5,160円) → 本体価格 4,000円 (税込4,320円)

一週間の献立例

▶ポークハヤシ[264kcal・塩分相当量2.3g]
▶カレイの焼き魚[241kcal・塩分相当量2.1g]
▶チキンハンバーグ[260kcal・塩分相当量2.1g]
▶赤魚の粕漬け[248kcal・塩分相当量2.5g]
▶タラの田楽[272kcal・塩分相当量1.4g]

通常価格
週3日 本体価格 1,434円 (税込価格1,548円)
週4日 本体価格 1,912円 (税込価格2,064円)
週5日 本体価格 2,390円 (税込価格2,580円)

虹のげんき食

おかず6~7種類

栄養バランスに
配慮しました。
おかずいっぱい
の夕食を毎日
楽しめます。

1食あたり
本体価格
546円
税込価格589円

1日1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
350kcal 3.0g以下

献立例/肉団子のクリーム煮

1食あたり
本体価格
480円
(税込518円)

お得におためしキャンペーン

受付期間 4月2日(月)~5月1日(火)

1週間コース【5日間お届け】 330円お得におためし
本体価格 2,730円 (税込2,945円) → 本体価格 2,400円 (税込2,590円)

2週間コース【10日間お届け】 660円お得におためし
本体価格 5,460円 (税込5,890円) → 本体価格 4,800円 (税込5,180円)

一週間の献立例

▶かれいの焼き魚[347kcal・塩分相当量2.2g]
▶チキンピカタ[358kcal・塩分相当量1.8g]
▶お魚ハンバーグ[362kcal・塩分相当量2.7g]
▶揚げ豆腐のひき肉あん[363kcal・塩分相当量2.8g]
▶肉団子のクリーム煮[352kcal・塩分相当量2.0g]

通常価格
週3日 本体価格 1,638円 (税込価格1,767円)
週4日 本体価格 2,184円 (税込価格2,356円)
週5日 本体価格 2,730円 (税込価格2,945円)

●なごみ弁当とコープのそふと食は【お得おためしキャンペーン】の対象外とさせていただきます。

なごみ弁当

待望のごはん付きのお弁当。
容器は使い切りです。

1食あたり
本体価格
498円
税込価格537円

1日1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
500kcal 2.5g以下
(内、ごはんは240kcal/150g)

献立例/焼き餃子

一週間の献立例
▶鮭の焼き魚[498kcal・塩分相当量2.1g]
▶ヒレカツ[517kcal・塩分相当量1.3g]
▶治部煮[507kcal・塩分相当量1.6g]
▶焼き餃子[519kcal・塩分相当量2.0g]
▶さんまのかば焼き[512kcal・塩分相当量2.0g]

介護食

舌でつぶせるかたさの介護食

コープのそふと食

彩り、栄養バランス、おいしさ考えた介護食です。

1食あたり
本体価格
550円
税込価格594円

コープのそふと食のカロリー・塩分は、
毎週お届けする献立表でご確認ください。

週3日 本体価格 1,650円 (税込価格1,782円)
週4日 本体価格 2,200円 (税込価格2,376円)
週5日 本体価格 2,750円 (税込価格2,970円)

なごみ弁当

おかず5~6種類

1食あたり
本体価格
498円
税込価格537円

1日1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
500kcal 2.5g以下
(内、ごはんは240kcal/150g)

献立例/焼き餃子

一週間の献立例
▶鮭の焼き魚[498kcal・塩分相当量2.1g]
▶ヒレカツ[517kcal・塩分相当量1.3g]
▶治部煮[507kcal・塩分相当量1.6g]
▶焼き餃子[519kcal・塩分相当量2.0g]
▶さんまのかば焼き[512kcal・塩分相当量2.0g]

介護食

舌でつぶせるかたさの介護食

コープのそふと食

彩り、栄養バランス、おいしさ考えた介護食です。

1食あたり
本体価格
550円
税込価格594円

コープのそふと食のカロリー・塩分は、
毎週お届けする献立表でご確認ください。

週3日 本体価格 1,650円 (税込価格1,782円)
週4日 本体価格 2,200円 (税込価格2,376円)
週5日 本体価格 2,750円 (税込価格2,970円)

夕食宅配
5つのポイント

1 適切な栄養バランス
を取りながら、カロ
リーを控えめ
にしています。

2 かつお節や昆布だし
の味を活かしなが
ら塩分を控えめ
にしています。

3 県産・国産の食材に
こだわっています。
魚は骨取
りです。

4 手作りにこだわり、毎
日冷蔵でお届
けしています。

5 県内全市町村と「高齢
者等見守りの取
組み」推進に関
する協定を結ん
でいます。

①お申し込み

まずはお電話下さい。
コープあおもりの職員が
お伺いしてご利用について
説明させていただきます。

②ご注文

ご注文は1週間単位です。

月火水木金土日
←ご利用期間→ X X

月曜~金曜日の1週間(3日以上)でのお申し込みとなります。

●土・日、年末年始(12/31~1/3)はお休みです。
●ご利用は自動継続です。内容の変更や中止は火曜日18時までにご連絡
下さい。次週月曜日より変更・中止されます。

③お届け・回収

祝日も休まずに、
月曜~金曜日までお届け
いたします。

●お届けの時間は指定できません。
●お留守の場合は専用保冷箱に入れてお届けします。
●容器は軽く水洗いしていただき、次回お届け
時に回収します。
●月曜日~水曜日に翌週の献立表をお届けします。

④お支払い

お支払いは
登録口座から自動
引き落としとなります。

●20日/月で月末までに請求書をお届
けし、毎月5日に引き落としとなります。
●コープあおもりの組合員でない方
のお試し利用代金は、お申込み受付時
に現金集金させていただきます。

お届け地域

青森市(後潟地区を除く)|弘前市
五所川原市(市浦地区を除く)
つがる市(稲垣地区を除く)
黒石市|平川市(碓氷地区を除く)
八戸市|十和田市|三沢市
むつ市(川内・脇野沢地区を除く)
野辺地町|東北町
おいらせ町|六戸町
五戸町|七戸町|階上町
南部町|三戸町|藤崎町
田舎館村|大鰐町|板柳町
鶴田町|横浜町

まずはお問い合わせ下さい!!

お電話受付時間/月~金 午前9:00~午後6:00

フリーダイヤル
0120-102-705

生活協同組合コープあおもり 配食サービスセンター 〒038-1303 青森市浪岡大字徳才子山本27-3

配達件数
増加の
ため

配達スタッフを募集します!!

ご注文いただいたお弁当を組合員宅までお届けする仕事です。

●時給/740円 ●資格/要普通免許・要自家用車 ●勤務日/月曜~金曜、4~5日
●勤務時間/11時30分~16時30分の間で4時間(各センターごとにより異なります) ●休日/土・日・年末年始(12/31~1/3)
●通勤手当あり ●配達対象地域/チラシに記載のお届け地域

QRコード