



※メニューは一例です。
※写真はイメージです。

[選べる4コースと介護食]全コース、3日以上でお試し利用ができます。

手作りにこだわり、
日替わりメニューで

毎日お届けします

〈お届け時間〉
12時~18時の間にお届けします
週3日以上からご利用いただけます

健康バランス食

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。



- ポークハヤシ
- カレイの焼き魚
- 油淋鶏(ユーリンチー)
- ホキの柚香焼き
- 親子煮

おかず **5~6種類**

1食あたり

本体価格 **478円**
税込価格 516円

1食あたり(週平均)

カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

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

栄養バランスに配慮しました。
おかずいっぱいのお昼を毎日楽しめます。



- チキンのレモン揚げ
- 貝味噌焼き
- イカメンチ小判焼き
- アジの塩麹焼き
- 酢豚

おかず **6~7種類**

1食あたり

本体価格 **546円**
税込価格 589円

1食あたり(週平均)

カロリー基準 塩分基準
350kcal 3.0g以下

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

バランス土日セット

健康バランス食とほぼ同じボリュームです。



栄養バランスの取れた
土日・日曜日分のおかずを
2食セットで**金曜日**に
お届けします。

ご家庭の冷蔵庫で保管して、
日曜日の午後9時までの消費期限です。

2食セットで
本体価格 **1,000円**
税込価格 1,080円

1食あたり(週平均)

カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

別売 土日用ごはん

COOP おいしいご飯
本体価格 **96円**
税込価格 103円
200g

なごみ弁当

おかず **5~6種類**
献立例/鮭の焼き魚



1食あたり(週平均) 1食あたり
カロリー基準 塩分基準
500kcal 2.5g以下 本体価格 **498円**
税込価格 537円

- 鮭の焼き魚
- ヒレカツ
- 治部煮
- 焼き餃子
- さんまのかば焼き

週3日 本体価格 **1,494円**
税込価格 1,611円

週4日 本体価格 **1,992円**
税込価格 2,148円

週5日 本体価格 **2,490円**
税込価格 2,685円

介護食 コープのそふと食

舌でつぶせるかたさの介護食

彩り、栄養バランス、おいしさを考えた介護食です。



普段は2~3種類しか
おかずを用意できないが「コープ
のそふと食」だと、多くのおかずが
あるのでとても助かります。

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。

日本摂食嚥下リハビリテーション学会
嚥下調整食分類2013 嚥下調整食3

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

別売 ごはん

コープあおもり
産直米を使用

※月~金曜日用のごはんです。

毎週月~金曜日(5日間)のうち
1日が「かわりごはん」になります。

本体価格 **65円**
税込価格 70円
320kcal/200g

毎日 冷蔵で お届け!

レンジでチン!
電子レンジで
温めてから
お召し上がりください。

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字山本27-3

配達件数増加のため 配達スタッフを募集します!!

ご注文頂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~金曜で、4日~5日
■休日:土・日・年末年始(12/31~1/3) ■勤務時間:11時30分~16時30分の間で4時間(各センターごとに異なります)
■配達対象地域:青森市・八戸市・弘前市・五所川原市・十和田市・三沢市・むつ市または近郊の地域



お届け地域

青森市 | 弘前市 | 五所川原市(市浦地区除く)
つがる市(稲垣地区除く) | 黒石市 | 平川市 | 八戸市
十和田市 | 三沢市 | むつ市(川内・監野沢地区除く)
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
大鱈町 | 板柳町 | 鶴田町 | 横濱町 | 鱈ヶ沢町
※上記地域の中で、一部お届けできない地域があります。

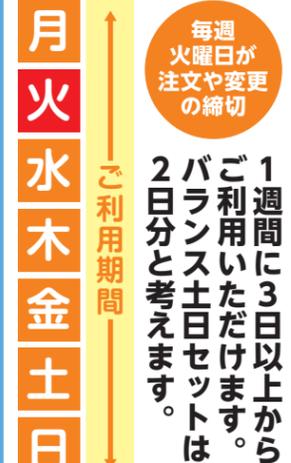
ご利用のながれ

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。
お届けエリアや開始日は
お問い合わせ下さい。
●コープあおもりにご加入いただく際
は出資金1,000円をお預かりします。
※脱退される場合は、定款にもとづいて
出資金をお返します。

②ご注文

ご注文は
1週間単位です。



●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日め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。