

9月30日 月曜日

ポークカレー



10月1日 火曜日

カニクリームコロッケ



10月2日 水曜日

ミートローフ



10月3日 木曜日

白身魚(パンガシウス)の
彩りオーロラソース



10月4日 金曜日

焼き餃子



主菜のご案内

9/30(月)から10/4(金)まで、健康バランス食・虹のげんき食・なごみ弁当の主菜は3コース共通です。

※「コープのそふと食」と「バランス土日セット」は今企画の対象外です。 ※写真はイメージです。

バランス 土日セット

おかず 5~6種類

別売 土日用ごはん

COOP おいしいご飯
200g
本体価格 96円(税込103円)

栄養バランスの取れた土曜日・
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。



健康バランス食と
ほぼ同じボリュームです。
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。

1食あたり(過平均)
カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

2食セットで
本体価格 1,000円
(税込1,080円)

ご注意 バランス土日セットだけの利用はできません。

なごみ弁当

おかず 5~6種類

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537円)

過3日 本体価格 1,494円(税込1,611円)

過4日 本体価格 1,992円(税込2,148円)

過5日 本体価格 2,490円(税込2,685円)



1食あたり(過平均)
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/ヒレカツ

介護食

酵素を使って食材を柔らかくしました。10/21(月)よりお届け開始!!

コープのやわらか食

嚥む力が弱い方、飲み込む力が弱い方に
適した介護食です。

1食あたり

本体価格 550円(税込594円)

過3日 本体価格 1,650円(税込1,782円)

過4日 本体価格 2,200円(税込2,376円)

過5日 本体価格 2,750円(税込2,970円)



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4

献立例/
カレーの煮付け

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594円)

過3日 本体価格 1,650円(税込1,782円)

過4日 本体価格 2,200円(税込2,376円)

過5日 本体価格 2,750円(税込2,970円)



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

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。

献立例/
がれいの卵白あんかけ

お届け時間

12時~18時の間にお届けします

月~金のうち、過3日以上からご利用いただけます

別売
ごはん

コープあおもり産直米を使用

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70円)

毎日
お届け



毎日冷蔵で
お届けいたします

レンジで温めてからお召し上がりください。

夕食宅配取り扱い商品は軽減税率対象となるため消費税は8%となります。

※メニューは一例です。 ※写真はイメージです。 ※消費期限はお届け日当日の午後9時までです。(バランス土日セットを除く)

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。

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
出資金をお返しします。

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

1週間に3日以上からご利用いただけます。

バランス土日セットは2日分と考えます。

●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。

毎週
火曜日が
注文や変更の
締切

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日までに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 | 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(碓ヶ関地区除く)
八戸市 | 十和田市 | 三沢市
むつ市(川内・釜野沢地区除く) | 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
鰺ヶ沢町 | 藤崎町
田舎館村 | 大鰐町 | 板柳町
鶴田町 | 横浜町

※上記地域の中で、一部お届け
できない地域があります。

まずはお問い合わせ下さい!!

お電話
受付時間

月~金
9時~18時

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