



夕食宅配

塩分・カロリー・栄養バランスが気になる方におすすめ！
日替わりメニューで、週3日以上からお届けします。

お届け時間
12時～18時の
間にお届けします
月～金のうち、週3日以上から
※写真はイメージです。

虹のげんき食

ボリューム感たっぷりで
食べ応えのあるお弁当です。

おかず
6～7
種類



献立例/
豚肉と秋なすの黒酢炒め

週3日	¥1,638 税込1,767円
週4日	¥2,184 税込2,356円
週5日	¥2,730 税込2,945円

1食あたり
(週平均)
カロリー基準
350kcal

塩分基準
3.0g以下

1食あたり
本体
546円
(税込589円)

いきいき食

消費期限延長で
食品ロス削減！

おかず
5～6
種類

ご家庭の冷蔵庫で保管して、
お届け日の2日後21時まで
お食べいただけます。
(金曜日お届けの商品のみ、
お届け日3日後21時までの
消費期限です。)

1食あたり
本体
548円
(税込591円)

【同じ日に2個以上お届けで】
1食あたり
本体
500円
(税込540円)

1食あたり(週平均)
カロリー基準
250kcal
塩分基準
2.5g以下

使い切り容器
返却不要

いきいき食は、翌日の朝食・昼食に人気です。

夕食宅配
ご利用のながれ
月～金のうち、3日以上のお届け
からご利用いただけます。

1 職員がお伺いして、
説明と受付をします。
コープあおも
りにご加入の際は、
出資金1,000円を
お預かりします。

2 火曜日までの手続き
で、翌週月曜日からお
届けできます。
お留守の場合は、
専用保冷箱に入れ
てお届けします。

3 20日締めで、翌月5日
に登録口座から引き落
としとなります。
加入前のお試し利
用代金は、利用受付
時に集金します。

高齢者等見守り活動
にお弁当のお届け時に何か異変に気づいたら、
各自治体が指定する窓口へ連絡します。

お届け時間
12時～18時の間にお届けします。
月～金のうち、週3日以上からご利用いただけます。

詳細については、お問い合わせ下さい!! お電話受付時間/月～金 9:00～18:00

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 携帯電話、パソコンからもアクセスできます。 https://www.aomori.coop/ 2022.11

灯油のご注文は、
フリーダイヤルで
できます。

お申し込み
お問い合わせ先

生協灯油配達ニュース



新規「初回値引き特典」
がお得!!



*組合員の方ならどなたでもご利用できます。

※1年以上灯油の利用が無い方が新規申込みの対象です。

新規申し込み初回2円引き(税込)+お任せ給油登録で合計4円引き(税込)

新規初回
値引き
2円(税込) + お任せ給油
ホームタンク・ドラム缶
値引き
2円(税込) = 4円(税込)

◎詳しい内容については各灯油センターより連絡させていただきます。下記申込書を
配達担当者へお渡しください。※この個人情報は、上記の目的以外には使用いたしません。

キリトリ線

お申込日 2023年 1月 日

新規「生協灯油配達」申込書

週刊版ニュース 1月2週

組合員コード 班名

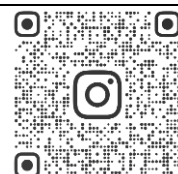
組合員名

1回目の給油希望 月 日 頃

○新規お任せ給油希望 □



コープあおもり宅配事業部 公式 Instagram
https://www.instagram.com/coop_aomori_takuhai/



コープあおもり組合員5%引 + サトーメガネ会員5%引で

組合員証で提示で ※レジにて、下記・店内表示価格よりさらに

メガネ全品 10%割引

サトーメガネの内面累進・遠近両用セット

遠近両用レンズ付メガネ
14,800円 税込



遠近両用レンズ付メガネ
19,800円 税込



遠近・中近・近近から最適レンズをお選び頂けます

サトーメガネのお買い得バリューセット

薄型単焦点レンズ付メガネ
7,700円 税込



薄型単焦点レンズ付メガネ
9,900円 税込



サトーメガネ

営業時間/AM10:00~PM7:30

青森浜田店 弘前城東店 八戸八食店 おいらせ店 八戸新井田店
 017-739-0605 0172-27-6331 0178-28-1331 0176-50-0105 0178-30-1223

生協の引越便

お電話一本で、最大3社が
 お見積りに伺います!

お見積りは
 もちろん
無料

組合員特典

基本料金または料金総額から

20%OFF!

*三八五引越センター
 (基本料金の10%引き)

★繁忙期・一部期間は適用外となります。

**引越し
 は日通**

各社段ボール等のサービスがごさいます。



まごころこめておつきあい

引越しの
 サカイ



◎お気軽にお問い合わせください。 お支払い 提携店

お申し込み お問い合わせは コープ東北サービス事業本部 受付時間/午前9時~午後5時30分(日曜定休)

出資金の増資にご協力ください

< 積立増資の申込方法 >

毎月増資する金額を1口500円から100円単位で登録いただくと、毎月5日に登録口座から引落としとなり積み立てられます。積立増資の登録を始めるときや金額の変更などは下記の用紙に記入し提出いただくか、組合員担当者、または宅配事業センターにお申し出ください。



毎月500円以上の
 積み立て増資に
 参加しましょう!



出資金の増資について

組合員の皆様には、日頃から増資にご協力いただき、ありがとうございます。生協は組合員の出資金で支えられています。コープあおもりでは、出資金を増やす増資活動に取り組んでいますので、今後とも増資へのご協力をよろしくお願いいたします。

< 積立増資の申込や金額の変更 >

- ① 毎月20日までの申込で、翌月5日の引き落としより変更されます。
- ② 積立増資を停止する場合も同じです。

※※※ 切り取って担当にお渡しください ※※※

※記載された個人情報、他の目的には使用いたしません

積立増資申込書(新規申込 または 金額変更)

組合員番号							
お名前							様
個配・班	班の場合は 班名						班

毎月積立額 (500円~10,000円)				
	千	百	0	0
				円

※ 積立増資の金額の変更の場合は、
 変更後の金額をご記入ください。

生協受付日	受付担当	受付部署CD	組合員係
/			