

夕食宅配 配達無料

おかげさまで
5周年

青森県内で1週間に11,445食をお届けしています。

※2019年5月24日時点

**栄養
バランス**が
取れています

栄養士が栄養バランスを考えて献立を作っています。

**カロリー
控えめ**

食材を工夫してカロリー控えめにしています。

1食当たり(週平均)
カロリー基準**250Kcal**
健康バランス食

**塩分
控えめ**

かつお節や昆布だしの味を活かして塩分を控えめにしています。

1食当たり(週平均)
塩分基準**2.5g以下**
健康バランス食

食べればわかります！
お気軽にお試しください！



大根とこんにゃくの煮物
カロリー:28kcal/塩分:0.5g

漬物
カロリー:3kcal/塩分:0.4g

菜の花のお浸し
カロリー:7kcal/塩分:0g

ひじきの炒め煮
カロリー:20kcal/塩分:0.2g

鶏肉の野菜巻き〜トマトソースがけ
カロリー:173kcal/塩分:1.2g

もやしピーマンソテー
カロリー:13kcal/塩分:0.2g

鶏肉の野菜巻き
トマトソースがけ(献立例) ※メニューは一例です。
※写真はイメージです。

このお弁当のカロリー・塩分・アレルギー
カロリー **244kcal** 塩分 **2.5g** アレルギー **卵 乳 小麦**

※栄養成分の値は献立作成時の計算値であり、
食材、調理状況により差異が生じる場合が
ありますので目安としてお考えください。

コープあおもりへ加入する前に、
代金前払いでお試し利用する前に、
「一世帯につき一回限り」

ご利用者の声
※コメントは個人の感想です。

声 高血圧なので、塩分控えめで
バランスの取れた
夕食宅配は、と
ても助かります。



声 県産・国産の
原材料が多く、ほ
とんどが手作り
と聞き、安心して
利用しています。

健康バランス食

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

おかず **5~6種類** 1食あたり
(週平均)
1食あたり
本体価格 **478円** 税込価格516円
カロリー基準 **250kcal**
塩分基準 **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

8月20日(火)まで
お申し込みの方に
限り

新規で連続2週間(10日)以上ご利用いただいた方に、

**COOP減塩即席みそ汁
プレゼント!!**

※プレゼント商品を変更する場合がございます。

12食

(1食あたり)
カロリー:25kcal
塩分:1.4g



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

QRコード



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



* 1 9 0 7 0 1 6 5 6 *