

笑顔と一緒に
「おいしい夕食」をお届け。

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

[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。

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
の夕食を毎日
楽しめます。

※写真はイメージです。



献立例: アジの西京焼き カロリー: 367kcal、塩分: 2.5g

ご利用者様の声

一人暮らしになった時は好きなものばかり食べていましたが、今はバランスよく栄養を取れているので安心してます。



一週間の献立例

- ▶ アジの西京焼き
- ▶ ニラ入り麻婆豆腐
- ▶ サバの味噌煮
- ▶ ミートローフ
- ▶ 生姜味噌おでん

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 **350kcal**
塩分基準 **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

※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)

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。

おかず **5~6種類**

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。

- 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。

※メニューは一例です。※写真はイメージです。



献立例: ミートローフ

献立例: タラのムニエルきのこソース

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

ご注意
バランス
土日セットだけ
の利用はでき
ません。

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

ご利用者様の声

土日買い物に行かなくて良いので助かっています。また、ボリュームもちょうど良いので満足しています。



コープの夕食宅配で 食生活改善

コープあおもり組合員(等)を対象に実施した「食生活改善モニター」(配食サービス12週間活用)では、参加者の半分以上に健康に関する改善が見られました。

東北女子大学健康栄養学科監修で2018年9月から11月に17人参加で実施し、実施前後の健康診断結果から判断しました。

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。

月 火 水 木 金 土 日
← ご利用期間 →

毎週
火曜日が
注文や変更の
締切

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。

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 | 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
鰯ヶ沢町 | 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山本27-3

組合員未加入の方でも
お試しできます。

※代金前払い、1世帯につき1回限り。