

虹のげんき食

おかず 6～7種類

栄養バランスに配慮しました。
おかずいっぱい夕食を毎日
楽しめます。

1食あたり 本体価格 546円
税込価格 589円

1日1食あたり(過平均)
カロリー基準 350kcal 3.0g以下

週3日 本体 1,638円
税込価格 1,787円

週4日 本体 2,184円
税込価格 2,356円

週5日 本体 2,730円
税込価格 2,945円

ミートローフ

野菜をたっぷりまぜ込んで、
じっくり焼き上げたごちそう
ミートローフです。

コープあおもりへ
加入する前に、代金前払いで
お試し利用することが出来ます。
※世帯につき1回限り

※写真はイメージです。

白身魚の彩り
オーロラソース

特製オーロラソースが
白身魚とよく合う絶品メニュー

健康バランス食

おかず 5～6種類

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。

1食あたり 本体価格 478円
税込価格 516円

1日1食あたり(過平均)
カロリー基準 250kcal 2.5g以下

週3日 本体 1,434円
税込価格 1,540円

週4日 本体 1,912円
税込価格 2,044円

週5日 本体 2,390円
税込価格 2,560円

※写真はイメージです。

9月24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

減塩

税は8%となります

お申し込み
お問合せは

コープあおもり
配食サービスセンター

0120-102-705

■受付 月～金 / 午前9時～午後6時

共同購入

で

回収しています。

コープあおもりは、

資源の循環および地球温暖化防止の
取組として、リサイクル活動に取り組ん
でいます。

◆共同購入、個配でお届けした下記品目は回収してリサ
イクルしています。組合員担当者へお渡しください。



回収している資源	商品の配達日にお出しく下さい。
商品案内 カタログ ・チラシ 	生協からお届けした商品案内など「不要にな ったチラシ」を回収しています。 注文用紙(OCR用紙)とは必ず区別してお 出しく下さい。
卵の モールドパック 	ご注意 卵のパックは、紙製(モールドパック)のみ回 収しています。
牛乳パック 	洗ったあと、開いて、乾かしてお出しく下さい。 ご注意 カタログに回収OKマークがついているパッ クを回収しています。
シッパー内袋・ カタログ包装 	生協でお届けした、シッパー(通い箱)内袋、 カタログ包装を回収しています。

すてればゴミ
分ければ資源

回収時のお願い

- 1) 商品案内、カタログ提出時は注文書(OCR用紙)と必ず区別してご提出下さい。
- 2) 卵の容器はモールドパック(古紙)のみです。一般のプラスチック系はご遠慮下
さい。
- 3) 牛乳パックは洗浄後開いて、乾燥したものを提出下さい。
- 4) シッパー(保冷容器・冷蔵品/冷凍品お届け)の内袋(薄いビニール)と個人別に
包装された薄いビニール袋も回収しています。



バーコード



Week 9月4週号からのおすすめ

産直 こめっこ地養豚 ミックス小間切(増量)



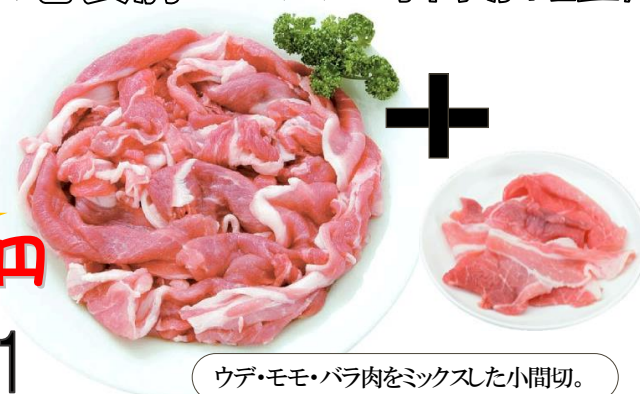
350g+30g

本体

398円

■Week表紙・26ページでご案内

No.11



ウデ・モモ・バラ肉をミックスした小間切。

▲共同購入の商品案内「Week」(ウィーク)でのおすすめ商品です。店舗では取り扱いのない場合があります

ゴミの量が多い青森県 今、私たちにできること

生ゴミを減らそう！

◆青森県H29年度の実績

- ①ごみ排出量 1,002g/1日1人当 (全国43位)
全国平均値 920g
- ②リサイクル率 15.0% (全国41位)
全国平均値 20.2%



3つの「きる」で生ごみを減らそう！



生ゴミをへらそう！

生ごみは水気を「きる」
生ごみの重さのうち、約8割は水分、きちんと水気をしぼれば重量の他、燃やす際のエネルギーも節約。

野菜くずや果物の皮は乾かすといいね！



料理は食べ「きる」
つくりすぎないことが大切。それでも多かったらひと手間加えて変身アレンジ料理で食べきましょう。

でも食べ過ぎにはご注意ください！



買物の前にはまずは冷蔵庫の在庫チェックを

食材は使い「きる」
野菜などは捨てる場所がなくなる様、ひと工夫を。皮はきんぴらなどでもおいしくいただけます。

COOP
AOMORI
コープあomorい

生協の
配達灯油

はじめませんか？
COOP
AOMORI

新規「お任せ給油」登録おすすめします！！



◆9月30日まで新規
申込み・お任せ給油登
録で BOX ティッシュ
1個プレゼント♪

★お任せ給油特典1



いつでも2円/ℓ値引き

「お任せ給油」とは？

各ご家庭にあったサイクルで満タン給油訪問します。タンクの大きさや使用量に応じて月1回、2週間に1回など、都度ご注文のお電話を頂くことなく配達いたします。

★お任せ給油特典2

1年間(3/21~3/20)に合計500ℓ以上の給油があった方は
ホームタンク洗浄
(水筒等別込み) → 3年に1回 無料に
通常1回 5,000円(税込)
※合計500ℓ未満の方は、1回2,440円(税込)でご利用いただけます。

灯油の購入は是非この機会に!! お気軽にお問い合わせください。

COOP 生活協同組合コープあomorい 生活事業部 灯油課 営業 8:30~17:00 時間(日曜日のみ休業) コープあomorい各店舗では取り扱い ※2019年3月31日まで有効です。	留守電もきめて24時間受付中	<青森・下北地域> 青森灯油センター フリーダイヤル 0120-017-764
現在の価格のお問い合わせは 生協灯油価格案内コール フリーダイヤル 0120-940-887 http://www.aomori.coop/ ※価格は変動することがあります。		<弘前・五所川原地域> 弘前灯油センター フリーダイヤル 0120-170-446
今年も多くの皆様のご利用をお待ちしております。		<八戸・上北地域> 八戸灯油センター フリーダイヤル 0120-808-061

申し込みされる方は、下記申込書に必要事項をご記入の上、配達担当者へ渡すか、コープあomorい各店舗へご持参ください。
後日、各灯油センターからご連絡いたします。

配達灯油 申込書

太枠内をご記入ください。

組合員番号		ご記入日	20 年 月 日
フリガナ		1回目の給油希望日	月 日 頃希望
組合員氏名		※お急ぎの場合は、灯油センターへご連絡ください。	
日中連絡のつく電話番号		※現在組合員で、ご加入時に登録している電話番号と同じ場合はご記入の必要はありません。	

おまかせ給油に登録する

※おまかせ給油に登録された方には、後日、訪問サイクルの確認のご連絡をいたします。
※この申込書に記入していただいた組合員の個人情報は灯油注文・配達・代金の請求および回収、ホームタンク洗浄サービスなどの提供のために使用いたします。