

お気軽に「味と内容」をお試しください

配達無料

夕食宅配

【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。
手作りにこだわり、日替わりメニューで毎日お届け!

健康バランス食 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。



＜献立例＞
三色高野のしのだ煮
＜1食あたり＞
本体価格 **478円**
税込価格 516円
＜1食あたりの適平均＞
カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下
＜一週間の献立例＞
◆三色高野のしのだ煮 ◆白身魚パンガシウスのねぎソース
◆としかつとコロッケ ◆えびの中巻炒め ◆隠しき煮

虹のげんき食 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。



＜献立例＞
タラの田楽
＜1食あたり＞
本体価格 **546円**
税込価格 589円
＜1食あたりの適平均＞
カロリー基準 塩分基準
350kcal 3.0g以下
＜一週間の献立例＞
◆さわらの塩焼 ◆親子丼風煮 ◆タラの田楽
◆肉団子の煮物 ◆ピーマン肉詰め

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。
栄養バランスの取れた
土曜・日曜日のおかずを
2食セットで金曜日に
お届けします。



＜1食あたりの適平均＞
カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下
別売 土日用ごはん
COOPおいしいご飯
(200g) **96円**
税込価格 103円
＜2食セットの本体価格＞
1,000円
税込価格 1,080円

ごはん なごみ弁当

ごはん付きのお弁当。容器は使い切りです。



＜献立例＞
鮭の焼き魚
＜1食あたりの本体価格＞
週3日 本体価格 **1,494円** 税込価格 1,611円
週4日 本体価格 **1,992円** 税込価格 2,148円
週5日 本体価格 **2,490円** 税込価格 2,685円
＜1食あたりの適平均＞
カロリー基準 塩分基準
500kcal 2.5g以下
（※：ごはんは240g/150g）

コプのそふと食

（日本介護食下りハビリテーション学会 介護食認定施設）

彩り、栄養バランス、おいしさを考えた介護食です。
コ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＞
かれいの卵白あんかけ
＜1食あたりの本体価格＞
週3日 本体価格 **1,650円** 税込価格 1,782円
週4日 本体価格 **2,200円** 税込価格 2,376円
週5日 本体価格 **2,750円** 税込価格 2,970円
税込価格 594円

※メニューは一例です。※写真はイメージです。

5つのポイント

- 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。
- 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。
- 県産・国産の食材にこだわっています。魚は骨取りです。
- 手作りにこだわり、毎日冷蔵でお届けしています。
- 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。



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

週刊版ニュース

◆ お得な情報やためになる情報も掲載。毎週発行の情報紙です。お見逃しなく! ◆

2019年
《1月3週号》
No.645

便利!
おトク!!
はじめましょ

利用登録

利用登録とは
いつものお気に入り
商品を1度ご登録いた
だくと、注文書を出し
忘れても自動でお届け
するサービスです。

だから
便利

利用登録なら定期的に届きます

注文忘れがないので、いつも使うものや、
なくなると困るものを登録すると便利です!

こんなこと
ありませんか?

Weekが安い
ときは同じ価格で
届くから安心よ



あっ! 卵注文
するの忘れた



いつも使うから
安心だわ!

だから
おトク

週替わりで毎週6品案内価格よりお安く購入
できます!

利用登録する
だけでお得に
なるのネ!



Week裏表紙の「利用登録特典値引き」コーナーで
ご案内の商品を値引き価格でご利用できます!
利用登録されている方だけの特典です!

さらに
おトク

利用登録商品を
5点以上ご利用で
1%引き!

※届いた日の納品書で値引きが確認できます

※利用登録商品のご利用がない週・お休みされた週は除く

◎詳しくは、センターまたは配達担当にお声がけください

同じ商品が2点以上でもOK!





コクや風味の強い千葉県産の品種「ナカテユタカ」です。

※殻の黒い斑点は収穫後の天日乾燥の際に発生するシミです。粒に影響を及ぼすものではありません。包材を変更する場合があります

千葉県産

から付き落花生

(ナカテユタカ)

125g

498円

本体

■ Week 11 ページ・裏表紙でご案内



No.151

Week 1月5週号からのおすすめ

▲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

【シリーズ 第62回】

被災地はいま

◎縁をつないでいく南三陸町の商店街

◆2012年に仮設商店街として営業を始め、一昨年、場所を移転し本設商店街として新たなスタートを切った南三陸さんさん商店街(志津川地区)。オープンから1年5カ月目の昨年8月、来場者が100万人を突破しました。本設移転の前に抱いていた様々な不安をかき消すかのように、商店街には晴れやかな気分が広がっています。(株)南三陸まちづくり未来(以下まちづくり未来)の菊地眞人常務は、「たくさんのメディアが取材に来て伝えてくれた。さらに震災直後から支援してくださっていた方々が友人や親せきを連れて来たり、中高生が体験学習で訪れたり、旅行会社が商店街に立ち寄るツアーを企画したり、多くの縁のおかげで、短い期間で100万人ものお客様をお迎えできた」と話します。

◆ハマレ歌津(歌津地区)も、復興支援で来ていた人たちが引き続き観光で訪れています。現在道路工事のためアクセスが分かりにくくなっていますが、まちづくり未来では看板を設置して商店街への誘導を図ろうと考えています。海・山・里の豊かな自然に恵まれた南三陸町は、震災前から観光交流に力を入れていました。震災以降は、商店街が町のメイン施設として観光交流をけん引しています。人口減少が課題となっているなか、交流人口の拡大を担う商店街には大きな期待が寄せられています。「さんさん商店街とハマレ歌津の2カ所に寄っていただいたお客様に何か特典を差し上げるなど、色々企画を練っているところですよ」と菊地さん。ホームページやツイッター、メールマガジンなどを駆使し、情報発信しています。また、ミニコンサートなど、来場者の持ち込み企画イベントが多いのも2つの商店街の特徴です。それだけに菊地さんはじめ商店街の人たちには「支援していただいた方々やお客様との縁を大切にしていかなければならない」との思いが強くあります。2、3年後にはさんさん商店街のそばに道の駅ができる予定です。旧防災庁舎を含む復興祈念公園の開園も控えています。「新しい施設ができることで人の流れも変わるでしょう。その時、さんさん商店街とハマレ歌津はどういう役割を担うべきか、色々提案をしていこうと考えています」と菊地さんは言います。困難を大勢の人々と縁をつなぐことで乗り越えてきた南三陸町の商店街。これからも縁を大切にしながら、変化する町と時代に対応していこうとしています。

みやぎ生協からの情報提供により「被災地・宮城のいま」をシリーズでお伝えしています



▲南三陸まちづくり未来の菊地眞人(まさと)さん。事務所はさんさん商店街の一角にあります。



▲名物キラキラ丼ののぼりがはためくさんさん商店街。学生や社会人のグループ、家族連れなどで賑わっています。

「子育てひろば」に遊びに来てね~♪



「子育てひろば」はお母さんと子どもさんが一緒に参加する室内公園のようなものです。お母さんと子どもさんがゆっくり過ごしたり、お母さんどうしがいろいろおしゃべりしたりする場です。申し込み不要。参加費無料。お気軽にお越しください！

* 青森・下北会場 10:00~12:00の開催 * 弘前・八戸会場 10:00~11:30の開催

- ◆青森会場 毎月第1 水曜日開催 本部 集会室(青森市) ☎017-766-1614
- ◆八戸会場 毎月第3 金曜日開催 るいけ店2F(八戸市) ☎0178-46-5457
- ◆弘前会場 毎月第4 火曜日開催 和徳店集会室(弘前市) ☎0172-36-3638
- ◆下北会場 毎月第4 水曜日開催 むつセンター(むつ市) ☎0175-23-5370

お問い合わせは
組合員活動部
017-766-1635

※風邪などでお休みしている方や、休園、休校、学級閉鎖などでお休みの方とご家族の方についても、念のため子育てひろば参加をご遠慮して頂いております。ご理解と協力をお願いします。子育てひろば事務局



「まごころ積立」のお知らせ

「まごころ積立」は、組合員のご要望で生まれた「葬儀のための積立制度」です

《まごころ積立の特長》

- ①葬儀には、お金がかかります。
コープ葬の2017年度の平均利用額は、約92万円でした(お布施等は除く)。決してお安い金額ではありません。
- ②毎月少しずつ積立できます。
毎月1,000円から積立できます。口数(目標額)は12万円単位で自由に設定できます。最高10口・120万円まで積立できます。
- ③途中の解約でも、手数料はかかりません。
「互助会」の場合、解約手数料が十数%かかる場合も...



◆事前相談を受付しております。葬儀に関することなら、どんなことでもどうぞ。

◆コープ葬は、「家族葬から一般葬まで」様々な形のご葬儀に対応いたします。



まごころ積立資料請求番号

010884

注文(OCR)用紙にご記入ください。

まごころ積立の特典

- ① コース基本料金から2%割引(コース以外は除く)
- ② 香典返し品の代金から5%割引(お米券・カタログギフト等は除く)
- ③ 一周忌に仏壇用生花(一對)を無料でお届け(コース以外は除く)

* 「まごころ積立」・「事前相談」のお申し込み・お問い合わせは

コープ葬祭センター



0120-161812

■まごころ積立のお問い合わせは、平日午前9時~午後5時に承ります ■葬儀は365日24時間受付いたします！