

お気軽に「味と内容」をお試ください
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。

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 **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。

＜献立例＞
三色高野のしのだ煮

＜1食あたりの標準平均＞
カロリー基準 250kcal 塩分基準 2.5g以下

＜1食あたりの標準平均＞
本体価格 **478円** 税込価格 516円

＜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
●ヒレかつとコロッケ ●えびの中華炒め ●豚すき煮

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。おかずいっぱいの夕食を毎日楽しめます。

＜献立例＞
タラの田楽

＜1食あたりの標準平均＞
カロリー基準 350kcal 塩分基準 3.0g以下

＜1食あたりの標準平均＞
本体価格 **546円** 税込価格 589円

＜一週間の献立例＞
●さわらの塩焼焼き ●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。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。

栄養バランスの取れた土日・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食あたりの標準平均
カロリー基準 250kcal 塩分基準 2.5g以下

献立例/鶏のなんばん揚げ
献立例/さばのみそ煮

【2食セットの本体価格】
1,000円 税込価格 1,080円

別売 土日用ごはん
COOPおいしいご飯(200g)
本体価格 **96円** 税込価格 103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。

おかず5~6種類

1食あたりの標準平均
カロリー基準 500kcal 塩分基準 2.5g以下

【献立例】
鮭の焼き魚

【1食あたりの本体価格】
週3日 本体 **1,494円** 税込価格 1,611円
週4日 本体 **1,992円** 税込価格 2,148円
週5日 本体 **2,490円** 税込価格 2,685円

コープのそふと食

(日本用食下リハビリテーション学会 食下難症食分級2013 食下難症食3)

多彩な栄養バランス、おいしさを考えた介護食です。コー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。

多彩なおかず、手づかせるかたさの介護食です。

【献立例】
かわいいの卵白あんかけ

【1食あたりの本体価格】
週3日 本体 **1,650円** 税込価格 1,782円
週4日 本体 **2,200円** 税込価格 2,376円
週5日 本体 **2,750円** 税込価格 2,970円

消費期限は、お届け当日の午後9時までです。(バランス土日セットを除く)

夕食宅配 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

週刊片版ニュース

◆ 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
《3月2週号》
No.653

共同購入の商品を全国発送します!

◆「離れて暮らす家族に、今まで使っていたコープ商品を使って欲しい」「買物に行きにくくなった故郷の両親に必要な物を買ってあげたい」「注文した商品をコープで送ってもらえないかしら?」...そんな声に応えた「コープわくわく便」は、別途注文された商品を組合員さんに代わって、生協の商品セットセンター(宮城県)で梱包し、お申込みいただいたご家族へ直接お届けするしくみです。

*お申し込みは、わくわく便専用申込書でのご注文です

※専用申込書は、こちら

全国発送 コープ わくわく便

共同購入のカタログで案内している商品をご自宅以外の、全国各地に発送できる「コープわくわく便」。離れて暮らすご家族や、お友達にお気に入りの商品をお届けします。※発送対象商品は、冷凍の食品、常温の食品、お米に限らせて頂きます。

わくわく便の利用をご希望の方は発送先住所を記入いただく専用注文書をお申込ください。

わくわく便 専用申込書 **199980**

企画品注文欄にこの申込番号と数量「1」をご記入ください。翌週、無料で専用注文書3枚をお届けします。

今週は大好きなチンする唐揚げを送ってあげようかな。

俺の大好きな唐揚げだ! ありがとう母さん!

☆共同購入・個人宅配でご注文の商品を全国発送します。対象商品は注文週の「冷凍の食品」と「常温の食品」です。専用の注文書に記入してOCR注文書と一緒に配達担当者にお渡しください。

◆お問い合わせは... 共同購入の担当者、または共同購入各センターへ

*青森センター 0120-373-122 *弘前センター 0120-084-466
*浪岡センター 0120-280-091 *十和田センター 0120-126-236
*むつセンター 0120-122-373 *八戸センター 0120-286-003
◎受付時間 月~金 9:00~19:30 ※左記以外は留守番電話での受付となります

@コープハッピーチャレンジ 応募締切迫る!!

今期の

現在貯まっている@チケットは **2019年3月19日**で失効します!

忘れずにご応募下さい 3月4週号から新たに **START!!**

@あつとコープ「ハッピーチャレンジ」は、@コープを利用して、どんどん貯まる「@チケット」でプレゼントに応募できます。



オリオンベーカーリー

デニッシュ食パン

1個

本体

498円

■Week表紙・47ページでご案内

Week3月4週号からのおすすめ



約30cm

No.12

天然酵母「パネトーネ種」を使用し、低温・長時間の発酵と熟成で仕上げました。

▲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65回】

被災地はいま

—復興を担う女性たち—

「小さな人々にスポットを当てたい」タガの柵 (き)

◆多賀城市は、千年前の大津波が古文書(※)に記されている町です。貞観地震によるもので「千年に一度の大津波」という表現はここから来ています。東日本大震災では工業地帯や市街地を津波が襲いました。大きな製油所火災が起き、浸水域は町の3分の1に及びました。「いま街を歩くと、本当に津波が来たの?と思うぐらい復興しました。でも小さなところに目を向けるとまだまだだと思ふ」。多賀城市でコミュニティカフェ「タガの柵」を運営する松村正子さんは、そう言います。

◆松村さんは震災後ふるさとの多賀城に戻り、母親が参加していたまちづくりの市民活動を手伝うなかで、地元の小さなお店や商品の作り手と知り合います。「震災で苦労して再建した話やこだわりを持ってモノを作っている話を聞き、その感動を地域住民や観光客にも届けたいと思ったんです」。松村さんは地元の小さな店や作り手の思いが伝わる商品を販売できる場所をつくろうと考え、起業家育成の講座に通ってノウハウを身につけます。そして2014年夏、JR陸前山王駅の目の前に「タガの柵」をオープンさせました。「タガの柵」のユニークなところは、地元の店と連携した体験ツアーやイベントにも取り組んでいることです。商店街ツアー、味噌づくり体験、コーヒー教室などお店の人と交流しながら、多賀城の魅力を知る内容になっています。「復興の大きな歩みのもとでは目立たないが、震災を乗り越え、地道に歩んできた『小さな人々』にスポットを当てたい」という松村さんの願いが、そこには込められています。

◆震災を学ぶツアーも行なっています。「ツアーで回ったお店の人が自分たちでさえ震災を忘れることがあるのだから伝えていかなければ、と言っていた。時間が経ったから喋れるという人もいる。復興した街並みを見るだけでは伝わらない部分を伝えていくのも大切だと感じています」。タガの柵には様々な人が集います。「多賀城で新しい活動をしたい、被災した地元に関心を持ってほしいと考えている人たちを応援し、つなぐ場でありたい」。松村さんの考える多賀城の復興とは、そうした「小さな人々」が生き生きと活躍できる町になること。ふるさとへの思いをタガの柵に託して、発信を続けています。

※『日本三大実録』869(貞観11)年、貞観地震による大津波が陸奥の国府多賀城まで押し寄せ、千人が死亡したと記されている。

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



▲松村正子(まさこ)さん。店内には古代米、わかめスープ、焼菓子、コーヒー、ハチミツなどメイドイン多賀城の商品が並んでいます

タガの柵 <http://taganoki.wixsite.com/home>

まごころ

葬儀の費用が心配。
毎月少しずつでも
積立できるの?

途中で解約したら、
手数料がかかるの?



そんな方に...

「まごころ積立」
をおすすめいたします。

まごころ積立は、葬儀に備える積立制度です

★毎月1,000円からできます。

※毎月少しずつ、お気軽に積立できます。

★解約しても、手数料はかかりません。

※互助会の積立と違い、中途解約の際も解約手数料はかかりません。安心です。



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)

まごころ積立資料請求番号

010884

*注文用紙にご記入ください。
資料を送付します。

*「まごころ積立」のお申し込み・お問い合わせは下記まで気軽にどうぞ

コープ葬祭センター



0120-161812

■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!