

肉・魚や和・洋・中の様々な献立を管理栄養士がバランスよく組み立て、
バラエティー豊富な日替わりメニューで週3日以上からお届けします。

健康バランス食

おかず 5~6種類

1食あたり
本体 **478円**
(税込516円)

週3日	本体 1,434円 税込1,548円
週4日	本体 1,912円 税込2,064円
週5日	本体 2,390円 税込2,580円

1食あたり
(週平均)
カロリー基準 **250kcal**
塩分基準 **2.5g以下**

ご利用者の声
作っても食べきれずにいたので
ストレスになっていました。
一人分としてちょうど良いので
助かっています。



虹のばんき食

おかず 6~7種類

1食あたり
本体 **546円**
(税込589円)

週3日	本体 1,638円 税込1,767円
週4日	本体 2,184円 税込2,356円
週5日	本体 2,730円 税込2,945円

1食あたり
(週平均)
カロリー基準 **350kcal**
塩分基準 **3.0g以下**

ご利用者の声
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
いるので安心しています。



ボリューム感たっぷり!!
栄養計算されているから、
食べ終わったあと笑顔に
なるお弁当です。

献立例/えびカツ

献立例/
白身魚の唐揚げ
ネギソースかけ

いきいき食

おかず 5~6種類

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
お届け日の2日後21時まで
お食べいただけます。

(金曜日お届けの商品のみ、お届け日
3日後21時までの消費期限です)

1食あたり
本体 **548円**
(税込591円)

【同じ日に2個以上お届けで】
本体 **500円**
(税込540円)

朝食・昼食にもご利用
いただけます。

更に便利に!

献立例/
鮭の漬け焼き

※写真はイメージです。
1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

バランス 土日セット

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。

献立例/
鶏のなんばん揚げ

おかず 5~6種類

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、
月曜日の午後9時までの
消費期限です。

1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

献立例/
さばのみそ漬

2食セットで
本体 **1,000円**
(税込1,080円)

ご注意 バランス土日セットだけの利用はできません。

新なごみ弁当

メニューを少量ずつ楽しみたい方に
おすすめ。高齢の方やひとり暮らしの
方など、ご飯と一緒にという方に喜んで
いただいています。

おかず 5~6種類

献立例/鶏ミンチロール

1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
500kcal 2.5g以下
(内、ごはんは240kcal/150g)

本体 **520円**
(税込561円)

週3日	本体 1,560円 税込1,683円
週4日	本体 2,080円 税込2,244円
週5日	本体 2,600円 税込2,805円

箸やスプーンで切れる柔らかさです。

コープのやわらか食

介護食

舌でつぶせるかたさです。

献立例/
煮込みハンバーグ
日本摂食嚥下リハビリテーション学会
嚥下調整食分類2013 嚥下調整食4

コープのやわらか食と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。

コープのそふと食

献立例/
肉野菜炒め

日本摂食嚥下リハビリテーション学会
嚥下調整食分類2013 嚥下調整食3

1食あたり
各 **550円**
(各税込594円)

週3日	本体 1,650円 税込1,782円
週4日	本体 2,200円 税込2,376円
週5日	本体 2,750円 税込2,970円

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

別売ごはん

コープあomorい産直米を使用
毎週月~金曜日(5日間)のうち
1日が「かわりごはん」になります。
[320kcal/200g] 本体 **65円**(税込70円)

土日いきいき食用(レトルト)

COOP
おいしいご飯 200g
本体 **96円**(税込103円)
※商品を変更する場合があります。

毎日お届け

毎日冷蔵で
お届けいたします
レンジで温めてからお召上がりください。

年間行事食案内予定 | 4/28 春御膳 | 7/28 うな重 | 8/12 夏御膳 | 9/29 ステーキ弁当 | 12/30 年末御膳 | 2/24 豚肉企画 |

ご利用のながれ	①お申込み・お問い合わせ	②ご説明・ご利用受付	③お届け開始	④ご注文内容の変更	⑤お支払い
	配食サービスセンターまで ご連絡ください。	職員がお伺いして、 説明と受付をします。 コープあomorい にご加入の際は 出資金1,000円を お預かりします。	火曜日までの手続きで、 翌週月曜日からお届け できます。 お留守の場合は、 専用保冷箱に入れて お届けします。	火曜日18時までのご連絡で、 翌週月曜日から内容の変更が できます。	20日締めで、翌月5日に 登録口座から引き落とし となります。加入前のお試 し利用代金は、利用受付 時に集金します。

詳しく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**



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(碓ヶ関地区除く) | 八戸市 | 十和田市 | 三沢市 | むつ市(川内・脇野沢地区除く)
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 | 藤崎町 | 田舎館村 | 大鰐町 | 板柳町 | 鶴田町 | 横浜町 | 鯉ヶ沢町
※上記地域の中で、一部お届けできない地域があります。