

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

http://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

〒700-0026

岡山県北區奉還町1丁目7番7号
 機関運営・広報室

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております



たべてん便

生活スタイルに合わせて選べる3つのコース!
 便利でうれしい、おいしいをお届けします。

お申し込みは1週間単位(月~金・5日間)配達料はかかりません。
 まずは1週間の「おためし」でご利用ください。



おかずコース

塩分3~4g
 約400キロカロリー

1人様分 1日1食 **561円**
 (税込価格605円)
 2人様分 1日1食 **520円**
 (税込価格561円)

御弁当コース

塩分3g以下
 約500キロカロリー

1人様分 1日1食 **533円**
 (税込価格575円)
 2人様分 1日1食 **492円**
 (税込価格531円)

なごみおかずコース

塩分4g以下
 約500キロカロリー

1人様分 1日1食 **638円**
 (税込価格689円)
 2人様分 1日1食 **597円**
 (税込価格644円)



※写真はおかずコースの一例です。

- ご利用者の声
- 塩分控えめで食品成分の数字が書いてあるので助かるし、安心感がある。(60歳女性)
 - 高齢の母に食べてもらいたいと思い利用してみたが喜んでくれたので良かった。(45歳女性)
 - 歯が悪くても食べやすく、量も十分。(71歳男性)
 - 色んな食材を使っていて彩りも良く、味に丁寧さを感じる。(56歳女性)

★18時ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。
 ★お留守の場合は、専用の「留守用ボックス」に入れてお届けします。

〈販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは〉 **たべてん便受注センター** ☎0120-014-899 (月~金曜 9:00~17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop



**11/19(日)は
 ポイント5倍! 冷凍食品4割引!**

こちらも
**ポイント5倍の
 対象です。**



- クリスマス・迎春商品のご予約
- 生協の冬(カタログギフト)
- 店内ギフト
- 羽毛布団のご予約

11/19(日)コープわくわく大抽選会開催!

只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布しています。11/19(日)は抽選補助券5枚で1回抽選ができます。

11/23(木)は特別ポイント5倍!

チラシの
 お知らせ

11/21(火)~11/23(木)「よりどりお買得祭り」

かしこく暮らす
 処方せん保障の
個人相談会

わが家にあった
 保障に、見直し
 してみませんか?

相談無料
要予約



相談の時間 一人あたり50分

お申し込み 相談日の1週間前
 までにご予約ください。(受付は
 先着順です)

会場	日程	
オルガ	12/20(水)	1/17(水)
コープ大野辻	12/9(土)	12/21(木)
コープ西大寺	12/2(土)	12/18(月)
コープ北畝	11/28(火)	12/16(土)
コープ東川原	1/19(金)	2/16(金)
コープ福富	12/13(水)	12/16(土)
コープ大福	12/9(土)	12/15(金)
コープ総社東	12/14(木)	12/16(土)
コープ倉敷北	12/9(土)	12/19(火)
コープ鴨方	12/14(木)	12/16(土)
コープ林田	12/9(土)	12/18(月)
コープ山陽	12/2(土)	12/13(水)
真庭センター	12/18(月)	1/15(月)
井原センター	11/28(火)	12/26(火)
新見センター	12/12(火)	1/9(火)

おかやまコープ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
☎086-256-2522 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

こんなとき
 お電話ください

おかやまコープ生活支援サービス

あったらいいな♪ やってみたい♪ 困っているを
 総合窓口でお聞きし、生協でできることや、地域の相談先を紹介して、ふだんの暮らしを応援します。

**はとこふる
 ネット**



「困ったときは、お互いさま」の
 気持ちで組合員さんが自分に
 できる範囲でお手伝いします。

- スッキリ! お部屋・お風呂の掃除
- 元気がでます! 話し相手
- ほっとひと息! 子育て応援
- 複数でするとはかどります。草取り・水やり

**くらしの
 サポーター**

~あなたの「やってみたい!」
 を応援します~

例えば

- 着物の着付けを教えてください
 - ズボンのサイズ直しを頼みたい
 - フラワーアレンジメントをしてみたい
- など体験してみたいことを
 サポーター(組合員)に
 お願いしてみませんか?

お問い合わせは

おかやまコープ
 生活支援サービス 総合窓口

みんなハッピーコープ
☎0120-378-502

月~金曜9:00~17:00
 (年末年始のぞく)

冬の寄せ植えを楽しもう

幅広い参加参加を
めざす委員会

冬の寄せ植えを楽しもう
(幅広い参加参加をめざす委員会)

佐藤園芸さんに指導していただき素敵な寄せ植えをします

日時... 12月11日(月) 10:00～12:00

場所... コープ 総社東2階(車は2階駐車場の出口を介して駐車してください)



参加費... 1300円

募集人数... 30人(申込多数の場合は抽選。2/3(日)までに全員に連絡します)

持ち物... スコップ, 手袋, 新聞紙, 持ち帰り袋

申込締切... 11月24日(金)



※託児あります... 1名程度 1人につき100円



お茶・着替えを持たせてください。キャンセルの場合は早目にご連絡ください。

※ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、目的以外には使用いたしません。

お名前 _____

電話番号 _____

託児(有・無) _____

男子・女子 _____

年齢 才 月 _____

サービスカウンター
配送担当者 → エリア事務局
後日連絡有

子どもフッキング教室 報告

幅広い参加参加を
めざす委員会

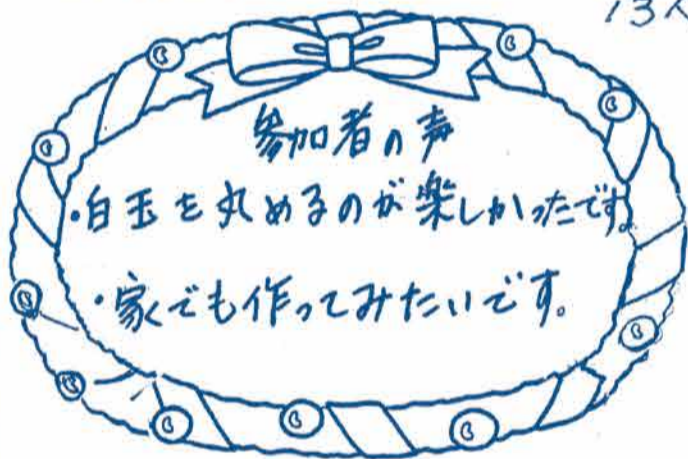
8月17日(木)亀山先生の指導で子どもたちがスイーツ作りを体験しました。参加者 13人



うまくできました。



～メニュー～
・ロールパンサンド
・オレンジゼリー
・とうふだんごのフルーツポンチ



とうふだんごのフルーツポンチ

〈材料〉 5～6人分
絹豆腐 100g
白玉粉 100g
みかん缶・パイン缶 各1缶
バナナ 1本

〈作り方〉
① ボウルに白玉粉と豆腐を入れてよくこねたら1口大に丸める。
② 鍋に湯を沸かし①のだんごをゆでる。
③ 浮き上がってきたらしばらく待ってから冷水に取って冷ます。
④ バナナは1cm幅に切る。
⑤ ボウルにみかん缶、パイン缶をシロップごと入れバナナ、だんごも入れて混ぜる。
※パインは食べやすい大きさに切る。
※フルーツはお好みにより調整する。

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



「食感」と「だし」にこだわった味付け数の子です。

商品ものがたり vol.150



味付け数の子しょうゆ漬 (アメリカ産)



こだわりポイント

卵の密度が濃く、食感がしっかりしています
「アメリカ(アラスカ南東部・シトカ)産」の原料を使用しており、卵の密度が濃いことから、食感がしっかりしています。

無漂白なので数の子本来の風味が生きています
一般的には見た目をよく見せるために、過酸化水素水などを使って漂白した数の子が多い中、「無漂白」で製造しています。だから、数の子本来の風味が生きています。

「鰹だし」と「昆布だし」をきかせた上品なしょう油味
鰹だしと昆布だしを利かせた上品なしょう油味に仕上げています。数の子の各メーカーとも、味付けにおいてはそれぞれ独自の配合を持っていますが、「カネシメ食品」では、上品な味付けに上げるために、「昆布だし」をきかせているところが特徴です。

美味しい 解凍方法



冷蔵庫または常温でゆっくりと解凍してください。流水解凍など、急速解凍を行うと食感が損なわれますのでご注意ください。