



CO-OP 宅配からの  
 お知らせ

たべてん便

安全・安心、  
 栄養バランスのとれた  
 お食事を日替わり献立で  
 お届けします。

週3日間から

お試し利用  
 できます。

こんな方に  
 喜ばれて  
 います

- 高齢の方で毎日のお食事にお困りの方。
- お仕事をされてお忙しい方。
- 普段のお食事で栄養バランスが  
 気になる方。

※写真はおかずコースの一例です。

詳しくは  
 こちら



食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

人気No.1  
**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8%605円)  
 2人様分 1日1食 **520円** (税込8%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8%575円)  
 2人様分 1日1食 **492円** (税込8%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8%689円)  
 2人様分 1日1食 **597円** (税込8%644円)

★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。★配達料不要。★一部お届けできない地域がございます。★お留守の場合は、専用の「保冷箱」に保冷剤を入れてお届けします。

〈ご質問・お問い合わせ〉 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

CO-OP お店からの  
 お知らせ

2/20(日)は

今ついている価格よりさらにお得な

ポイント**5倍!** 冷凍食品**2割引!**

2/23 コプカプレミアム特典  
 (金)は **2倍チャージデー**



チラシの  
 お知らせ

2/22(火)~2/24(木) 「よりどりお買い得祭り」  
 2/25(金)~2/28(月) 「沖縄フェア」

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)

●コープ福富は共済カウンターでのご  
 相談になります。それ以外は会議室  
 での相談になります。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局  
 ☎086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	3/16(水)	4/20(水)
コープ大野辻	3/12(土)	3/24(木)
コープ西大寺	3/5(土)	3/14(月)
コープ北畝	3/22(火)	3/26(土)
コープ東川原	3/18(金)	4/15(金)
コープ福富	3/19(土)	3/23(水)
コープ大福	3/18(金)	3/26(土)
コープ総社東	3/9(水)	3/19(土)
コープ倉敷北	3/12(土)	3/15(火)
コープ鴨方	3/10(木)	3/19(土)
コープ林田	3/12(土)	3/14(月)
コープ山陽	3/5(土)	3/9(水)
真庭センター	3/14(月)	4/26(火)
井原センター	3/22(火)	4/26(火)
新見センター	3/11(金)	4/26(火)

前回投稿数 **4231点!**

**Cコレスキスキ  
 キャンペーン  
 2021**

お気に入りのCコレ商品の  
**写真**や**エピソード**を投稿して  
 おトクなポイントをもらおう!

わたしは  
 エピソード  
 だ!



わたしは  
 写真だ!

締め切り  
 間近!!

募集期間

~2022年2月28日(月) 投稿作品を一部ご紹介!

Cコレの素敵なエピソード部門

今も記憶に残る思い出

▼ペンネーム: なっち

私が保育園の頃、毎日  
 家に遊びに来てくれる小1  
 の女の子がいて、人参が  
 嫌いで食べられない子  
 だったのですが、おやつ  
 のミックスキャラ  
 ロットをおいしそうに飲  
 んだ後に母から「今の  
 人参入ってるよ」と聞か  
 されて、びっくりしてい  
 ました。私もびっくりし  
 たのが今でもよく覚え  
 ています。



Cコレ商品のある風景部門

アップルパイのつや出しに  
 コープのたまご



▼ペンネーム: のぞこ  
 手作りアップルパイのつや出しにコープの  
 たまごを使っています。安心だし、焼き色が  
 とてもキレイです。

大きいお口でいただきまーす



▼ペンネーム: トントコン  
 鉄とカルシウムが  
 手軽にとれて  
 一口サイズなので、  
 ボクが大好きなおやつです♥

引き続き、  
 みなさんの投稿を  
 お待ちしております!

キャンペーンサイト&  
 応募は

Cコレキャンペーン 検索

特典

投稿1回につき  
 宅配または  
 店舗で使える

**100ポイント  
 プレゼント!**

★1ヶ月最大500ポイントまで ★投稿は何回でもOK!

さらに抽選で、  
 毎月50名様に  
 おかやまコープの

**500円商品券  
 プレゼント!**



## こんにちは!!コープ委員会です

寒くなる度に甘味を増していく冬のお野菜がおいしい盛りですね。近所さんからいただいたたり、お安く手に入れたお野菜。今回は3つのコープ委員会のコープ委員さんに教えていただいた冬のお野菜まるごと使い切りレシピメニューをご紹介します。

- キャベツ◇◇コールスローサラダ◇◇
- キャベツと玉を3~4mm程度の千切り。たまねぎと玉を薄切り、人参は本を千切りにします。
  - 大き目のボウルにたまねぎ、人参を入れ塩をふりよくもみます。(んなりしたら、キャベツを加えて混ぜ、石砂糖大さじ1、酢大さじ4、サラダオイル大さじ6を加えて混ぜます。
- ※これだけでも食べられますが②に血を重石として乗せ、1時間ほど冷蔵庫に入れておくと、味がしっとりなじみとでもおいしくなります。  
《清音コープ委員さんより》

野菜がまるごとある場合、豚バラ肉と白菜交互に入れたミルフィーユ金網に入れてモリモリ食べます。白菜のかわりに千切り大根でもおいし!

ミルフィーユ金網  
(清音・総社・阿曾コープ組合)

《総社コープ委員さん  
総社阿曾コープ委員さん  
他にこんなメニューも  
なます  
・塩昆布キャベツ  
・お漬物(かつら昆布や木由の  
はと一緒に漬ける)》

コープ委員会とは...組合員さんが月に一度集まってコープの情報を聞いたり、自分たちの興味関心のあることをおしゃべりして、やってみたいことを企画し、年一回以上地域の組合員さん同士が交流できる場(総会)をつくります。◆◆コープ委員会に関心興味のある方は(問合せ)0120-662-538までご連絡下さい。

- 大根◇◇ベーコン入り大根餅◇◇
- 大根500gをおろし、水分を切り、片栗粉、小麦粉25gずつと食べやすい大きさに切ったベーコン(適量)とたまねぎを混ぜます。
  - 一口サイズに平たくしてサラダ油をひき、熱したフライパンで焼きます。
  - 両面を焼いたら合わせ調味料(しょうゆ・みりん各大さじ2、石砂糖大さじ2)を絡めます。
  - 仕上げに海苔を巻いていただきます。
- ※合わせ調味料をポン酢に変えてもおいしく。  
《総社コープ委員さんより》

## もしもの時の備えは大丈夫ですか?

地震や大雪、風水害によって停電・断水などが発生することもあります。自ら命を守るための行動力をとることなど、あらかじめ確認したり家族と一斉にもしもの時のこと、準備しておいたらよいものなどの話をしてみませんか。

### あったら便利なもの(一例)

- マスク
- 手袋
- 消毒液
- 新聞紙
- ウェットティッシュ
- カセットコンロ
- カセットボンベ
- ラップ
- 飲料水
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 充電器
- レトルト食品
- 缶詰
- カップ麺 など

※家族構成により必要なものは違ったり、季節によっても備えておくものがかわったりするので、わが家に必要なものを用意しておきましょう。

## 安否確認 災害用 伝言ダイヤル 171

詳しくは「伝言ダイヤル」で検索してぜひ一度体験してみてくださいね。

## ローリングストックをはじめませんか

ローリングストックとは、普段から食べた食材や水などを日常生活で定期的に消費しながら買い足しておくことです。

水とカップ麺があれば...  
カップ麺は「水」でも食べられます。  
水を入れて30分～60分  
しょう油味・シーフード味はおいしかったです。

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

## 2022年度 商品パネル募集

お申し込みはこちらからも



月1回(第2土曜日を予定)オルガに集まって、CSネットから開発商品の説明を聞き、試食の声や要望を商品づくりへ活かします。

募集人員 24名(年代別に選出) 申込期間 ~3月18日(金)

応募対象 おかやまコープ組合員で、宅配・お店で継続してご利用いただいている方。

申込方法 ●お電話、ホームページでお申し込みください。後日「商品パネル応募用紙」を郵送します。必要事項を記入の上、4月1日(金)までに返信ください。(FAX可)  
●書類選考のち、4月16日(土)に面接と味覚テスト等を行います。

その他 活動費:2,000円(交通費も支給)  
時間:①10:00~11:00 ②11:30~12:00 (どちらかに参加)  
※コロナ禍での対応として試食は商品を持ち帰って自宅でを行います。

※商品パネルと商品モニターの重複申し込みはできません。  
●お問い合わせ・お申し込み/商品企画 ☎086-296-6415 (月~金曜日 9:00~17:00)

## 2022年度 商品モニター募集

ご自宅で商品開発に参加できます。



2ヶ月に1回程度モニター商品をお届けし、試食を行い、アンケートを提出することで声を商品に反映させます。

お申し込みはこちらからも

募集人員 580人(組合員個人での参加)

応募対象 おかやまコープ組合員で、宅配を継続してご利用いただいている方。

申込方法 下記申込書を配送担当者にお渡しください。またはホームページでお申し込みください。

申込締切 3月18日(金) 必着  
当選者のみハガキで 4月23日(土)までに連絡します

備考 応募者多数の場合は抽選をさせていただきます。当選された方のみハガキで連絡します。ご了承ください。

### 商品モニター申込書

センター名 \_\_\_\_\_

組合員コード \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

配送担当者→商品企画 行き 3月18日(金)締切