



2月 第1週

2026年2月2日発行

本紙はおかやまコープの
組合員さんにお配りしております

おかやまコープ

検索

CO-OP
宅配から
お知らせ

おかやまコープの たべてん便 夕食宅配

週3日間から利用できます!

安全・安心、栄養バランスの取れた
お弁当を、日替わり献立でお届けします!

管理栄養士
監修のメニュー

ご飯は岡山県産
こしひかりを使用

安心の
アレルギー表示

人気
No.1

おかず7品コース

1人様
1日1食
あたり 610円 税込8% 塩分3~4g以下
658円 約400kcal

なごみおかずコース

1人様
1日1食
あたり 695円 税込8% 塩分4g以下
750円 約500kcal

御弁当コース

1人様
1日1食
あたり 590円 税込8% 塩分3g以下
637円 約500kcal

お問い合わせ・
お申し込みは

たべてん便受注センター

●受付時間/月~金曜9:00~17:00
〒701-0296 岡山市南区藤田564-178



0120-014-899

FAX:086-296-6481

E-mail: tabetenbin@okayama.coop

配達無料
18時ごろまでにお届け

詳細は
こちら



たべてん便

検索

CO-OP
お店から
お知らせ

2/8(日)はポイント5倍! 冷凍食品2割引!

2/13(金)は
コプカ特典4倍
チャージデー!
コプカ払い分で
さらにポイント5倍!

チラシの
お知らせ

2/10(火)~2/12(木)
「バレンタインのごちそう」
2/13(金)~2/19(木)
「パイヤー厳選うまいもの市」
「よりどりお買い得祭り」 「まんなかの市」

コープ総社東休業に関するお知らせ

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、2023年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しております。長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫言申し上げます。
コープ総社東は、工事に係る各種申請と「大規模小売店舗立地法」に基づく申請が受理されたことを受け、2025年10月下旬に地域住民の方への説明会を開催した後、同11月初旬より工事を開始しました。営業再開は2026年3月末を目指しております。
工事期間中は、騒音や車両の出入りなど、近隣の皆さまにご迷惑をおかけすることがあるかと存じます。環境に配慮し、安全を第一に工事を進めてまいりますので、ご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。
新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ、地域に密着したより快適なお買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。
今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」等でお知らせしてまいります。

たべる・たいせつ応援隊です!

私たちと一緒に活動しませんか?

「読み聞かせしたいです!」や「絵を描くことが好きです!」など、
子どもが大好きで一緒に活動して下さる方を大募集しています!
おかやまコープの組合員ならどなたでもサポーターとして
活動していただけます。

- たべる・たいせつ応援隊の活動には
活動費が支給されます。
活動費:1,000円+交通費
対象:出前授業・定例会・研修会に参加した場合
- お住いのエリアに限定した活動も
できます。
- 「栄養士の資格」をお持ちの方も
大募集しています!



お問
い合
わせ

組合員活動グループ
たべる・たいせつ応援隊事務局
TEL.086-256-2570



ユニセフ募金にご協力ください ~世界中の子どもたちの笑顔のために~

世界中の子どもたちが誰一人取り残されることなく十分なケアを受け、健康で安心して暮らせることを願って...

おかやまコープの
ユニセフ活動は
こちらから



先週配布している「ユニセフ募金にご協力ください」
チラシの裏面のメッセージの欄に世界の子どもたちへの
メッセージをお寄せください。

募金
方法

1520
ユニセフ募金
200
5

宅配 OCR注文書で

2月2回~2月4回の裏面
注文番号 1520 番に「口数」をご記入ください。

eふれんずで

注文番号 1520 と「口数」をご入力ください。

1口200円。5口では1,000円になります。

店舗 募金箱で
(2月末まで)

※おかやまコープを通じての募金は
税法上の寄付金控除の対象にな
りません。あらかじめご了承ください。



日本の子どもにとっても大切な
「子どもの権利」について
学んでみませんか?

こちらから



おかやまコープはユニセフを応援しています



生活協同組合おかやまコープ

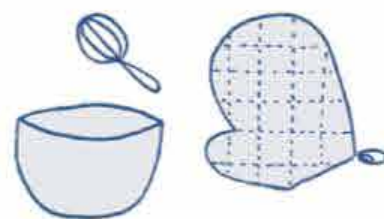


このチラシは環境にやさしい
植物油インキを使用しています



コ-プ商品を使っ

Let's Cooking



いつものコ-プ商品をちょっぴりアレンジ。簡単レシピを紹介します。

ブロッコリーとたまごの胡麻ドレッシング

〈材料〉4人分

- ・CO-OPブロッコリー(冷凍) 180g
- ・CO-OP深煎り胡麻ドレッシング 大さじ3
- ・水 大さじ1/2
- ・CO-OP産直こめたまご 2個

〈作り方〉

- ① フライパンに凍ったままのブロッコリーと水を入れてふたをし、2分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ② ふたを取り、余分な水分があればキッチンペーパーでふき取る。
- ③ 胡麻ドレッシングを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④ ブロッコリーをフライパンの端に寄せて溶いたたまごを流し入れ、たまごに火が通るまで炒める。

枝豆がんものカリとろチーズ焼き

〈材料〉3人分

- ・CO-OP枝豆がんも 6個
- ・CO-OPとろけるスライスチーズ 3枚
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ケチャップ 適量

〈作り方〉

- ① サラダ油を熱したフライパンに、凍ったままの枝豆がんものを並べ、ふたをし、中火で5分ほど焼く。
- ② がんものを裏返してスライスチーズを1/2枚ずつかぶせるようにのせ、チーズが溶けるまで3分ほど焼く。
- ③ ケチャップを添えてどうぞ。

※ チーズはがんもからはみ出してもOK。フライパンに落ちたチーズはカリカリの食感を楽しんで。

バナナバウムチョコラスク

〈材料〉16枚分

- ・CO-OP厚切りバナナバウム 4個
- ・CO-OPファミリーチョコレート 20g
- ・アラザン、チョコスプレーなど 適量

〈作り方〉

- ① バナナバウムを5mm程度の厚さになるよう4等分にスライスして、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ② ①を150℃に予熱したオーブンで10～15分ほど焼く。
- ③ 湯せんで溶かしたファミリーチョコレートを②に塗り、お好みでアラザンやチョコスプレーを飾りつける。



ダブルチョコカップケーキ



バレンタイン用にもおすすめです

〈材料〉カップ4～5個分

- | | | | | |
|---|-------------------|------|----------------------|------|
| ① | ・ケーキ用マーガリン | 50g | ・CO-OP産直こめたまご | 1個 |
| | ・CO-OPファミリーチョコレート | 30g | ・砂糖 | 20g |
| ② | ・ホットケーキミックス | 100g | ・生協牛乳 | 50ml |
| | ・ココアパウダー | 10g | ・刻んだCO-OPファミリーチョコレート | 70g |

〈作り方〉

- ① ボウルに①を入れて湯せんにかけて、溶けたら溶きたまご、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② ①に牛乳と②を3回にわけて加えてさっくりと混ぜ、刻んだチョコレートも混ぜ合わせる。
- ③ ②をカップの6分目まで流し入れ、170℃に予熱したオーブンで20～25分ほど焼く。竹串を刺して何もついていなければ焼き上がり。

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 (月～金曜9:00～17:00)



オトクな利用登録

使用しなくてもよい農薬は制限して栽培されたコ-プのバナナ。

商品ものがたり



- フィリピン産コ-プのバナナ 470g(3～7本)
- フィリピン産コ-プの高原バナナ 570g(4～7本)

こだわりポイント

●フィリピンの園地で手間と知恵を凝らして害虫の被害を最小限に抑えています。

農薬を抑える工夫

- ① バナナの花芽は出たらすぐに袋掛けをし、虫の侵入をなるべく防ぎます。
- ② 暗い場所を好む害虫にトラップ(罠)を仕掛けています。



- ペルー・メキシコ産コ-プの有機栽培バナナ 450g(3～6本)

こだわりポイント

- 3年以上農薬も化学肥料も使っていないバナナ園地に限定して大切に育てられました。
- 有機栽培を行うことで、その土壌本来の生産力を発揮させ、環境に配慮して栽培しています。

いずれも宅配「オトクな利用登録」ぜひ登録してご利用くださいね!