



3月 第3週

2026年 3月 16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

宅配からの
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



おかず4品コース

1人様
1日1食
あたり **550円** 税込8% ◆塩分3g以下
594円 ◆約380kcal
※実際のお届け容器はデザインが異なります。

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

0120-014-8999

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

お店からの
お知らせ

3/22(日)は

母の日・父の日ギフトも対象!
ポイント5倍!
今ついている価格よりさらにお得な
冷凍食品2割引!

母の日・父の日ギフト

店舗でも注文受付中!
●母の日...4/19(日)
●父の日...5/3(日・祝)

お得な
早期割引
4/5(日)
まで

専用注文書に必要事項を記入し、商品代金を添えてサービスカウンターで
お申し込みください。

3/25(水)は **コプカ特典2倍チャージデー!**
コプカ払い分でさらに **ポイント5倍!**

コープ総社東 建設状況に関するお知らせ

2023年8月の火災以降、コープ総社東の営業休止により、組合員の皆様には長期間にわたり多大なご不便と
ご心配をおかけしておりますことを、深くお詫び申し上げます。

コープ総社東は、1月13日(火)より基礎工事および鉄骨の組み立てを開始し、建物本体の工事は、計画通り順
調に進行しております。

しかしながら、2026年4月の省エネ法改正に伴い、店舗営業に不可欠な受変電設備の
手配が極めて困難な状況となり、3月末の新規オープンを断念せざるを得ない状況となり
ました。オープンを心待ちにいただき、今日まであたたかく見守っていただいている皆様
に心よりお詫び申し上げます。

新たなオープン予定日については、受変電設備の手配が整った後、改めて工程の見直し
を行い、ご案内いたします。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとながま」等でお知らせして
まいります。

また、工事の進捗状況は、右記のコープ総社東の公式Instagramでご覧いただけます。

コープ総社東の
公式Instagramは
こちらから▼



お庭のお手入れ
おまかせください



樹木医ならではの
樹木を熟知した剪定

●正式な金額はお見積りの際にお伝えします。お見積り以上の作業が発生する場合には事前にお伝えし、無断でお見積り以上の
金額を請求することはいしません。●除草剤・消毒薬の使用量は、お庭や木の状況・害虫の発生状況によって変わりますが、目安
として参考にしてください。●松は別途お見積りとなります。伐採、樹木植え替えに関しては、樹種、幹周によって料金が変動
いたしますのでご了承ください。●伐根、人工芝、植栽もご相談ください。

【個人情報の取り扱いについて】この紙面でご案内する商品・サービス・資料・催事等をお申し込みされた方の個人情報は、コープピーアンドエス
および提携や業務委託する企業・団体によるお申込内容の提供、アフターサービスの提供、商品の案内・募集、緊急の連絡等に使用します。

お申し込み・お問い合わせ
コープピーアンドエスまで **Tel.086-256-7244** (月~金曜 9:00~18:00)
〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 オルガ1階

かしこく暮らす
処方せん保障の
個人相談

わが家にあった保障に、
見直ししてみませんか?

コープ総社東の個人相談は当面の間、
コープ倉敷北で開催となります。

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)

●会議室でのご相談になります

会場	日程	
オルガ	4/15(水)	5/20(水)
コープ大野辻	4/25(土)	4/27(月)
コープ西大寺	4/4(土)	4/20(月)
コープ北畝	4/14(火)	4/25(土)
コープ東川原	4/17(金)	5/15(金)
コープ大福	4/17(金)	4/25(土)
コープ総社東	4/18(土)	4/21(火)
コープ倉敷北	4/11(土)	4/21(火)
コープ鴨方	4/9(木)	4/18(土)
コープ林田	4/12(日)	4/27(月)
コープ山陽	4/4(土)	4/15(水)
真庭センター	4/28(火)	5/26(火)
井原センター	4/28(火)	5/26(火)
新見センター	4/28(火)	5/26(火)
津山センター	4/8(水)	5/13(水)

小学生対象 LPAの会

無料

おこづかいゲーム

おこづかいゲームは、小学生の親子
3組以上集まれば開催することができます。

開きませんか

おこづかいをやりくりして、自分のほしい
ものを手に入れ、自分らしいお金との
つきあい方を考えるゲームです。

土曜日、日曜日、祝日の開催も
可能な場合がございます。

お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ おかやまコープ 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]





有機栽培人参

産地交流
報告

コープの
産直

おかやま育ち

吉備路オーガニックワーク(総社市)を訪れ、交流・学習・収穫体験をしてきました。生産者の方から直接話を聞くことで有機栽培人参のこだわりや良さ・大変さを知り、理解を深めることができました。

アミノ酸・ミネラル・土壌が鍵



東京ドーム0.8個分の農園!
少ない人数で切り盛りされています



広大な農園での水やりや草とりなど大変さもある中、堆肥の工夫をされ土台に力を入れていることが学びました

安心

安全

化学合成された農薬や肥料を使わず、土作りや栄養価・味に徹底的にこだわって栽培されています。総社市は土地柄水に恵まれています。



自身魚のにんじん羹(みの)揚げ にんじんレシロ

にんじんを羹に仕立て、自身魚を包み、揚げます。簡単でおいしく、栄養豊富なにんじんをたくさん食べることができます。

材料
(2人分)

自身魚:4切れ/にんじん:大2本/小麦粉:大さじ2/塩・小麦粉・揚げ油:適量/ポン酢しょうゆ:適宜
A=卵:2個/小麦粉:1/2カップ

- ①自身魚は太めの拍子木切りにし、塩を振ります。にんじんは皮付きのまま斜め薄切りにし、さらに端から切って細めの千切りにします。
- ②千切りにしたにんじんに小麦粉をまぶします。Aを手で握りつぶすように混ぜ合わせ、なめらかな衣生地を作ります。
- ③②のにんじんと衣生地をよく混ぜ合わせます。
- ④フライ返しやしゃもじの上に③を広げ、①の自身魚をのせ、さらに③をのせて羹の形にし、170℃の油で揚げます。

吉備路オーガニックワークホームより

おいしい人参の見分け方

- * 表面が鮮やかな濃いオレンジ色でハリやツヤがある
- * へげ根のあとが均等にまっすぐ並んでいる
- * 切り口の周りが緑や黒っぽくなっていない
- * ずっしりと重みがある

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 (月～金曜9:00～17:00)



エシカル

オトクは
利用登録

“昔ながらの製法”で作ったこだわりの手あげ

商品ものがたり



コープ手あげ

地元メーカーの岡山県赤磐市にある「大森豆富」で製造しています。

- ①機械化が進むなか、今も昔ながらの製法を大切にして職人が一枚一枚手作業にこだわっています。
- ②国産大豆(国産フクユタカ)とにがり(塩化マグネシウム)のみを使用。
- ③100%大豆油を使用し、まず、低温の110℃からふっくらさせた後、約160℃まで揚げてから何度も繰り返しながら表面をかりっと揚げます。
- ④生地を一枚ずつ油の中でじっくり返しながら揚げることで表面の皮がとても柔らかく味の染みこみがいいのが特徴です。

おこしや
ミミチ