



8月 第2週

2026年 8月 10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%658円

◆塩分3~4g以下
◆約400kcal



※写真はイメージです。変更になる場合がございます。

お問い合わせ・
お申し込みは



0120-014-899

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
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
FAX:086-296-6481 E-mail: tabetenbin@okayama.coop

たべてん便

検索

くらしと生協 好きな暮らし 冊子 秋冬号



●カタログを
無料でお届け
します。

カタログが必要な方は、
8月4回OCR注文書
「資料請求」欄に注文数「1」とご記入ください。

●カタログお届けは
9月2週のお届けチラシセットにて
(9月7日~9月11日予定です)

お店からの
お知らせ

8/16(日)は ポイント5倍!

今ついている
本体価格より 冷凍食品 20%OFF!

お盆のごちそうや手土産等、
ぜひコープのお店をご利用ください。

8/13(木)~8/16(日)は
通常通り、全店あさ9:30より営業いたします。



チラシのお知らせ

8/21(金)~8/27(木) 「夏のごちそう」

害虫・ 害獣駆除

弊社に
お任せ
ください!!

駆除
対象

シロアリ

穀害虫
(コクゾウムシ)

ネズミ

ハチ(スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチ)

コウモリ、ハト、カラス、鳥類

有害獣(ハクビシン、イタチ、アライグマ)

●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たしません。

【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・お問い合わせは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

親子でトクする

老後と介護・相続の話

10月24日(土)10:00~12:00

先着100名様

無 料

ご招待



親子が元気なうちに
備えておきたい
老後と介護・相続のことを
具体的な事例を交えて
お伝えします。

講師

黒田 尚子



会場 オルガホール

岡山市北区奉還町1丁目7番7号 オルガビル 地下 1階
※駐車場(有料)には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

参加
資格

おかやまコープの
組合員と
そのご家族様
※託児はご用意しておりません。

お申し込みは
こちら
必要事項をご入力の上
お申し込みください。



応募受付期間

8月28日(金)~10月4日(日)

10月16日(金)までに招待状(ハガキ)を郵送いたします。
当日ご持参ください。

お問い合わせ LPA事務局 TEL.086-296-9911

※いただいた個人情報は、生協からの資料の発送やご連絡のみに利用し、その他の目的に
利用したり第三者に提供することはありません。

【黒田尚子さんプロフィール】(1969年富山県生まれ千葉県在住)ファイ
ナンシャル・プランナー(CFP®)、消費生活専門相談員資格、CNJ認定
乳がん体験者コーディネーター 1998年にFPとして独立。2009年12月、
乳がん告知を受け、自らの実体験をもとに、がんをはじめとした病気に
対する経済的備えの重要性を訴える活動を行うほか、老後・介護・消費者
問題にも注力する。城西国際大学・千葉商科大学非常勤講師。一般社団
法人患者家計サポート協会顧問。日本FP協会評議員。

予告 わが家のグリーンカーテン大作戦!!

～今年も、やります～

グリーンカーテンを育てている方、写真を撮っておい
下さいね!次のお知らせは9月2週のワー・クリ・コ・ポで!!



一品おかずに
いかがですか♡

そうめん入り
卵焼き

材料

- 卵…3個
- ゆでたそうめん…50～70g
- 青ねぎ(小口切り)…適量
- サラダ油…少々

味付け

- めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ2
※3倍濃縮なら小さじ1と1/2くらい
- 砂糖…小さじ1
- (お好みで)白ごま…少々

作り方

- ゆでたそうめんは2～3cmくらいに切る
- 卵を溶き、めんつゆ・砂糖・青ねぎを混ぜる
- そうめんを加えて混ぜる
- 卵焼き器やフライパンで、いつもの卵焼きの
ように巻きながら焼けば完成!



材料

- スイカ(輪切り)*種が気になる場合は取り除いてね
- キウイ・バナナ・ブルーベリーなどのお好みの果物
- ヨーグルト

作り方

- スイカを丸く輪切りにする
- ヨーグルトを薄く塗る
- 好きなフルーツをトッピング
- ピザのように切り分けて完成



おまけ
ワイス
お盆の頃によく耳にする「盆踊り」。
もともとは何のために始まりましたか。
A. ダイエット
B. ご先祖様の霊を供養するため
C. 夏祭りを盛り上げるため
(答) B. 盆踊りは、ご先祖様を供養し、ともに
過ごすための踊りが始まりとされています

ご先祖さまに
『ありがとう』
の気持ちを伝え、
家族との大切なひととき
を過ごすお盆に
なりますように…

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)

生協ヨーグルト

大人気のヨーグルト!!

- 岡山県産生乳を100%使用、生乳比率も90%
栄養分を損なうことなく、新鮮でおいしい味を残すことが
できる「RO膜濃縮製法」で濃縮しています。
- 余計なものは一切使用していません
原材料は生乳と砂糖のみで、ゼラチン、寒天、合成甘味料、
香料などは不使用。
- 生きて腸まで届く
L-55乳酸菌入りのプロバイオティクス^{※1}ヨーグルトです。
※1プロバイオティクス…生きて腸まで届き、腸内細菌のバランスを改善
して健康に有益な働きをする微生物のこと。

商品ものがたり

組合員さんのおすすめの声

生協ヨーグルトを食べると
他のヨーグルトを食べた
時にちょっと違うなあと思って
しまう程。美味しいので
子ども達と一緒によく食
べています。

ペンネーム
ゆなさん

小学4年生の息子。生協
ヨーグルトが大好きで
す。ヨーグルトにのせた
バナナやハチミツを入れて
食べます。

ペンネーム
たこ・りたん