



1月第4週

2025年1月20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

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。



詳しくは
こちら

おかやまコープ たべてん便 検索



食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

人気No.1
Tabeten-Bin
おかずコース

塩分3~4g
約400キロカロリー

1人様分
181食

580円
(税込8%626円)

2人様分
181食

538円
(税込8%581円)

御弁当コース

塩分3g以下
約500キロカロリー

1人様分
181食

550円
(税込8%594円)

2人様分
181食

508円
(税込8%548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
181食

660円
(税込8%712円)

2人様分
181食

618円
(税込8%667円)

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。
- お仕事をされて忙しい方。
- 普段のお食事でも栄養バランスが気になる方。

★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

お店からのお知らせ

1/26(日)は
ポイント5倍! 冷凍食品2割引!

チラシのお知らせ 1/31(金)~2/3(月) 「得得の市+1」「節分」

コープ総社東の休業のお知らせ

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、心よりお詫び申し上げます。皆さまのご協力のもと、既存の建物解体工事は、昨年12月19日に終了いたしました。今後は、各種申請及び建物建設の準備を進め、2025年秋の営業再開を目指してまいります。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に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。

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

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

☎086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	2/19(水)	3/19(水)
コープ大野辻	2/8(土)	2/27(木)
コープ西大寺	2/17(月)	3/1(土)
コープ北畝	2/22(土)	2/25(火)
コープ東川原	2/14(金)	3/21(金)
コープ大福	2/21(金)	2/22(土)
コープ総社東	2/15(土)	2/18(火)
コープ倉敷北	2/8(土)	2/18(火)
コープ鴨方	2/13(木)	2/15(土)
コープ林田	2/9(日)	2/24(月)
コープ山陽	2/12(水)	3/1(土)
真庭センター	2/25(火)	3/25(火)
井原センター	2/25(火)	3/25(火)
新見センター	2/25(火)	3/25(火)
津山センター	2/25(火)	3/25(火)

おかやまコープは「子ども参加型」・「地域テーマ型」の
第7回岡山子ども未来ミュージカル「ハロルド!」を応援しています

(主催 日本カバヤ・オハヨーホールディングス株式会社)

公演日: 2025年8月12日(火)・13日(水) 会場: 大阪・関西万博 EXPOホール「シャインハット」

募集内容 ■子どもキャスト(現在小学2年生~現在高校2年生)

※2025年4月に小学3年生~高校3年生になる方

①ジュニア(現在小学2年生~現在中学2年生)

②ハイティーン(現在中学3年生~現在高校2年生)

③みのり役(現在小学4年生~現在高校2年生)

④ハロルド役(現在小学4年生~現在高校2年生)

■子どもスタッフ(現在小学6年生~現在高校2年生)

※2025年4月に中学1年生~高校3年生になる方

※舞台裏方作業、音響、衣装、小道具製作、企画宣伝/広報などを
お手伝いいただきます。

■サポートメンバー(18歳以上)

※2025年4月時点で高校を卒業している方

主役となる子ども出演者を輝かせるサポートメンバーを募集します!

●運営サポート 稽古場と公演会場等の運営をサポートするメンバー

●舞台サポート 舞台の裏方をサポートするメンバー
(稽古場付きピアノ演奏、ダンスアシスタント、
ヘアメイク、衣装製作、黒子など)

募集人数 キャスト・スタッフあわせて80名程度

応募条件 ・岡山県在住の方
または出身者

・性別・国籍・経験不問

応募はこちら!



応募方法

Webフォームにてご応募ください。

※店舗での受付はできません。

応募方法・詳細はウェブサイトをご覧ください

https://okayama-kodomo.com/

ハロルド! 岡山

問い合わせ先

岡山子ども未来ミュージカルオーディション事務局

TEL. 0120-114-235

あの商品もアレンジしてみました

ウイークリーコープ作成委員会
チーム赤磐

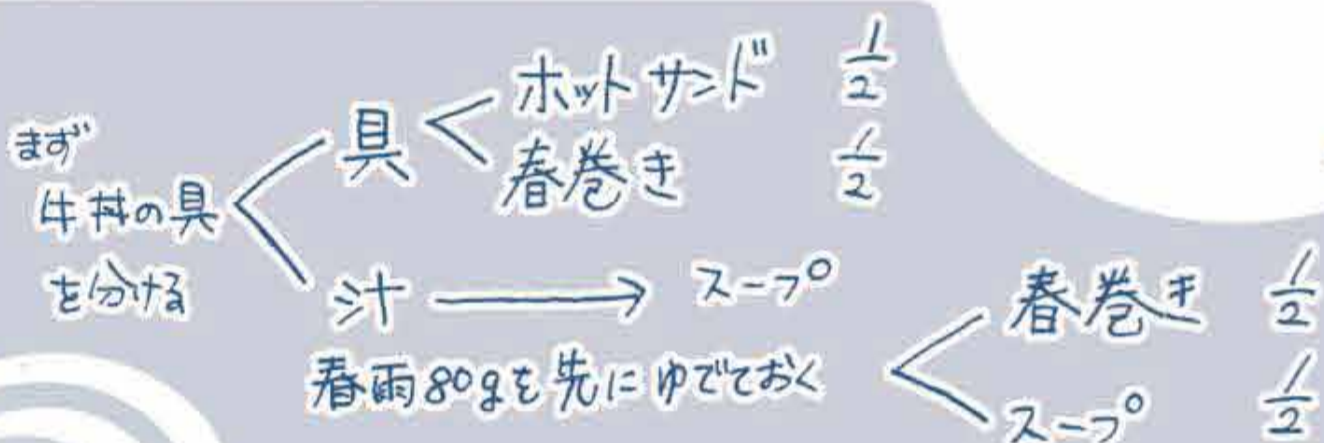
ウイークリーコープ作成委員会チーム赤磐のメンバーがおすすめの牛丼の具をアレンジして試食しました。



- 材料**
- ・コープクオリティ 国産牛肉でつくった牛丼の具
 - ・緑豆春雨
 - ・生協食パン
 - ・春巻きの皮
 - ・ネギ、シソ、ルッコラなど

☆ 春巻きに家のある野菜を入れてもいいかな。
(人参・ピーマン・ニラ他)

☆ 春巻きは油で揚げないからヘルシーだよ!!



作り方

ホットサンド

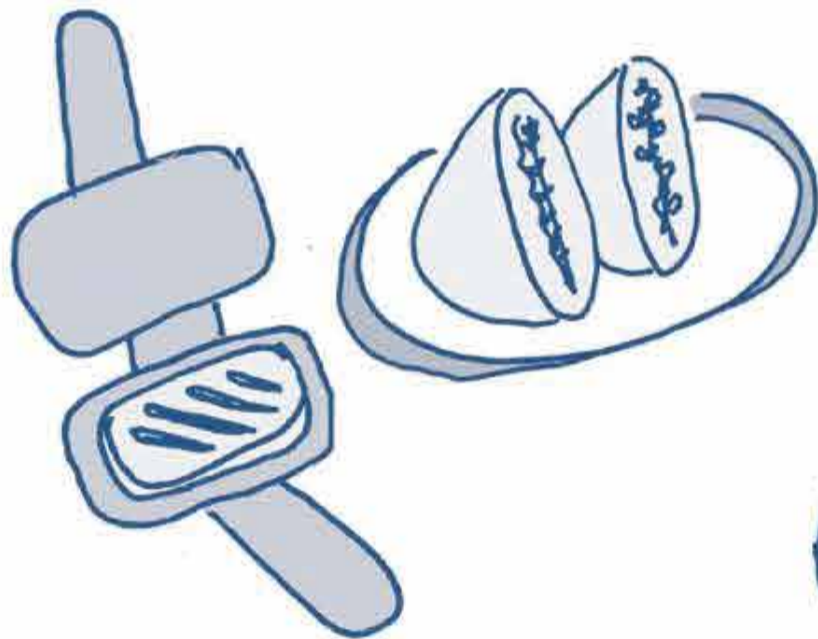
- ① サンドイッチ用のパンに 1/2の牛丼の具とルッコラをのせ、もう1枚のパンではさまいホットサンドメーカーで焼く。

春巻き (4枚分)

- ① 春巻きの皮に牛丼の具とゆでた春雨 $\frac{1}{2}$ を混ぜ、春巻きの皮で巻く。
- ② 丸多目のゴマ油をフライパンに入れて、春巻きを焼く。
表面がこんがり焼けたら出来上がり。

スープ

- ① 鍋に水20ccと牛丼の汁を入れる。
- ② ゆでた春雨 $\frac{1}{2}$ を入れひと煮たちさせる。
- ③ ②を盛りつけて、小口切りのネギをのせる。



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)



エビのうま味・食感がそのまま生きるこだわり製法。



サクッとプリプリえびフライ

エビ養殖業改善 協力金の取り組み

粗放養殖マークのついた商品を購入

商品1点につき3円が「ブラックタイガー 養殖業改善協力金」として寄付されます。

このように活動に

- ・養殖池周辺の環境改善を目指したマングローブの再生
- ・エビ生産者への持続可能なエビ養殖に関する研修
- ・環境配慮型の養殖に必要な水質管理

鮮度のよいエビを産地で加工し急速凍結。産地でエビを水揚げ後、その日のうちに生から加工して、急速冷凍させる「産地一回凍結」です。エビのうま味・食感がそのままえびフライの中に生きています。

大ききの違うパン粉配合。伸ばし加工なしでプリプリ食感!

衣に使うパン粉は、粗さが違うため、油で揚げるとサクサクの衣に。大型サイズで食感の良いブラックタイガーを使用しています。一般的な伸ばし加工はせず、プリプリとした食感が楽しめます。

RSK
おかやまコープのミニ番組
毎月第4火曜日 22:57~

Bloom 放送中!!

1/28 火 22:57~
一人ひとりのつながりを大切にたくさんの笑顔の花を咲かせたい~

テーマ **生協食パン**
出演者 **フジパン岡山工場 スタッフ**

アークイブはこち5!