

おかやまコフは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

宅配からのお知らせ 食事スタイルに合わせて選べる3つのコース! **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り献立でお届けします。まずは、1週間(月~金・5日間)ご利用してみませんか?

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1日1食 **561円** (税込参考価格605円)
 2人様分1日1食 **520円** (税込参考価格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** (税込参考価格575円)
 2人様分1日1食 **492円** (税込参考価格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** (税込参考価格689円)
 2人様分1日1食 **597円** (税込参考価格644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

*18:00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。★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。
 <販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは> **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

くらしと生協 まいにち着る服 春号

● **カタログを無料でお届けします。**
 カタログが必要な方は、**12月3日** OCR注文書「資料請求など」欄に注文数「1」とご記入ください。

● **カタログお届けは1月2回のお届けチラシセットにて**
 (12月24日~12月28日予定です)



お店からのお知らせ

コープの日 組合員感謝デー
12/9(日)はポイント5倍!

ポイント5倍の対象です
 ●クリスマス・迎春商品のご予約
 ●生協の冬ギフト(カタログギフト)
 ●店内ギフト ●羽毛布団のご予約

お急ぎください! 生協の冬ギフト(カタログ)の注文締切は12/9(日)まで!
 クリスマス予約商品の注文締切は12/13(木)まで

コープ歳末大抽選会開催! 特等はコープの商品券10,000円分(各店2本!)
 只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布しています。12/9(日)は抽選補助券5枚で1回抽選ができます。

の4店舗では **がっつり肉祭りも開催!!**

コープ西大寺 コープ北畝
 コープ大福 コープ総社東

チラシのお知らせ
 12/7(金)~12/11(火) 「大生鮮市」
 12/12(水)~12/13(木) 「とびっきり2Days」

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)

会場	日程	
オルガ	1/16(水)	2/20(水)
コープ大野辻	1/12(土)	1/24(木)
コープ西大寺	1/12(土)	1/21(月)
コープ北畝	12/22(土)	1/22(火)
コープ東川原	1/18(金)	2/15(金)
コープ福富	1/9(水)	1/19(土)
コープ大福	12/21(金)	12/22(土)
コープ総社東	1/19(土)	1/24(木)
コープ倉敷北	1/12(土)	1/15(火)
コープ鴨方	1/19(土)	1/24(木)
コープ林田	1/12(土)	1/21(月)
コープ山陽	1/9(水)	1/12(土)
真庭センター	1/21(月)	2/18(月)
井原センター	12/25(火)	1/22(火)
新見センター	1/8(火)	2/12(火)

おかやまコフ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
 ☎086-230-6303 (月~土曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

第40回 ユニセフハンド・イン・ハンド募金にご協力ください! unicef

ユニセフハンド・イン・ハンドとは、「手に手をとって」世界の子どもたちの幸せと明るい未来を実現するために、一人ひとりがボランティアとして参加する活動です。

今年のテーマ **「すべての子どもに5歳の誕生日を」**

世界では、5歳の誕生日を迎える前に、年間540万人の子どもが命を落としています。その原因の多くは、安全な水やワクチンがあれば簡単に防ぐことができるものです。おかやまコフでは、今年度もユニセフの募金活動に取り組みます。世界の子どもたちに生きるチャンスを届けるためにご協力をお願いします。

開催日(12月)	会場	時間
14日(金)	コープ倉敷北	10:30~11:30
15日(土)	サンパーク新見	10:30~12:00
16日(日)	コープ大野辻	10:30~11:30
	コープ福富	
20日(木)	コープ林田	11:00~12:00
		12:30~13:30
21日(金)	コープ鴨方	10:30~12:00
23日(日)	コープ西大寺	10:30~11:30
	コープ東川原	
	コープ山陽	
	コープ総社東	10:00~12:00

100円でできる支援例を紹介しました
 色とりどりの風船でにぎやかに募金を呼び掛けました (昨年の様子)

Unicef Hand in Hand 募金のおしらせ

12月21日(金)
10:30-12:00
コープ鴨方店頭にて!!

みなさんの
あたたかい
善音お待ち
おしらせ

7割りと、空きビンや封筒に貼るだけ
貯金箱にしてね! あなたの善音を
貯金箱にため、Hand in Handに持たせて!

12月21日(金) 10:30～12:00
コープ鴨方店頭



おかやまコープ 井笠エリア

毎年、大好評の
「バザー」も
行きます!!

もちろん
売上げは
すべて!
募金になります!



こんにちは! コープ委員会です

コープ委員会さんのイキイキ・元気な活動紹介コーナー



笠岡東コープ委員会です。
9月14日 参加者13名

ディップ
作り



- さんま缶と大葉のディップ
- 魚肝油フリット
- アボカドとカニカマのディップ

セミナー 「タカキバーガー」

試食



やってみて...
パンの美味しい焼き方と、3種類目のディップを考案して
もらいました。ディップは冷蔵庫の残りものや、少ない材料で
簡単に出来ました。いつでも食べたい時に火焼きたてが
味わえる冷凍石窯パンは常備しておくのにオススメです。

焼成冷凍パン
(各種石窯パン)
ディップ3種類
CO-OPのわりた
たまごのみそ汁
生協ヨーグルト

トースターは
予めあたためて
おいて!!

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



「食卓が華やかになるドレッシングがあればいいな」という声から開発。

商品ものがたり vol.185



ピンクの
たまねぎ
ドレッシング



おすすめポイント
程よい酸味が
爽やかなドレッシング
国産玉ねぎを使用した、程よい
酸味とフレッシュな味わいのド
レッシングです。桃のピューレや
パイン果汁、レモン果汁も使用し
ています。化学調味料は使用せ
ず、油分も約13%におさえてい
ます。着色料は使用せず、原料に
国産紫玉ねぎ、紫いも酢を使用
することできれいなピンク色に
仕上げました。

組合員さんの声から
生まれました
「家族にはできるだけ
野菜を食べて欲しい」
「彩りきれいな心ときめ
くドレッシングがあると
いいな」などの声をもと
に子どもから大人まで
食べられるドレッシング
を開発しました。

見た目も華やか
鮮やかなピンク色が印
象的で味わいはマイル
ド。野菜サラダだけだ
なく温野菜のディップソ
スやカルパッチョなど
の料理に合わせてもお
楽しみいただけます。ま
た見た目の楽しさから、
パーティーメニューに
おすすめの商品です。

組合員さんのおすすめの声

色がとてもキレイで珍しいのでお家で
友達とご飯を食べる時、話題になる
ので必ず出します。酸味もよく効いて
いて、さっぱり野菜を食べますし、そ
の上味もしっかりしているので野菜や
パスタ、肉類、色々なものに合います。

酸味が効いて
いて玉ねぎの香
りも良く美味し
い!色もキレイで
見た目にもオン
シャリに見える。



倉敷市 中藤清さん



倉敷市
村井彩佳さん