

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

http://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

〒700-0026

岡山県北區奉還町1丁目7番7号
 機関運営・広報室

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております



たべてん便

生活スタイルに合わせて選べる3つのコース!
 便利でうれしい、おいしいをお届けします。

お申し込みは1週間単位(月~金・5日間)配達料はかかりません。
 まずは1週間の「おためし」でご利用ください。



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**
 (税込価格605円)
 2人様分 1日1食 **520円**
 (税込価格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**
 (税込価格575円)
 2人様分 1日1食 **492円**
 (税込価格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**
 (税込価格689円)
 2人様分 1日1食 **597円**
 (税込価格644円)



※写真はおかずコースの一例です。

- ご利用者の声
- 塩分控えめで食品成分の数字が書いてあるので助かるし、安心感がある。(60歳女性)
 - 高齢の母に食べてもらいたいと思い利用してみたが喜んでくれたので良かった。(45歳女性)
 - 歯が悪くても食べやすく、量も十分。(71歳男性)
 - 色んな食材を使っていて彩りも良く、味に丁寧さを感じる。(56歳女性)

★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。
 ★お留守の場合は、専用の「留守用ボックス」に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



**11/19(日)は
 ポイント5倍! 冷凍食品4割引!**

こちらも
 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(カタログギフト)
- 店内ギフト
- 羽毛布団のご予約

11/19(日)コープわくわく大抽選会開催!

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。11/19(日)は抽選補助券5枚で1回抽選ができます。

11/23(木)は特別ポイント5倍!

チラシの
 お知らせ

11/21(火)~11/23(木)「よりどりお買得祭り」

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	12/20(水)	1/17(水)
コープ大野辻	12/9(土)	12/21(木)
コープ西大寺	12/2(土)	12/18(月)
コープ北畝	11/28(火)	12/16(土)
コープ東川原	1/19(金)	2/16(金)
コープ福富	12/13(水)	12/16(土)
コープ大福	12/9(土)	12/15(金)
コープ総社東	12/14(木)	12/16(土)
コープ倉敷北	12/9(土)	12/19(火)
コープ鴨方	12/14(木)	12/16(土)
コープ林田	12/9(土)	12/18(月)
コープ山陽	12/2(土)	12/13(水)
真庭センター	12/18(月)	1/15(月)
井原センター	11/28(火)	12/26(火)
新見センター	12/12(火)	1/9(火)

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
 ☎086-256-2522 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

こんなとき
 お電話ください

おかやまコープ生活支援サービス

あったらいいな♪ やってみたい♪ 困っているを
 総合窓口でお聞きし、生協でできることや、地域の相談先を紹介して、ふだんの暮らしを応援します。

**はとこふる
 ネット**



「困ったときは、お互いさま」の
 気持ちで組合員さんが自分に
 できる範囲でお手伝いします。

- スッキリ! お部屋・お風呂の掃除
- 元気がでます! 話し相手
- ほっとひと息! 子育て応援
- 複数でするとはかどります。草取り・水やり

**くらしの
 サポーター**

~あなたの「やってみたい!」
 を応援します~

例えば

- 着物の着付けを教えてください
 - ズボンのサイズ直しを頼みたい
 - フラワーアレンジメントをしてみたい
- など体験してみたいことを
 サポーター(組合員)に
 お願いしてみませんか?

お問い合わせは

おかやまコープ
 生活支援サービス 総合窓口

みんなハッピーコープ
 ☎0120-378-502

月~金曜9:00~17:00
 (年末年始のぞく)



商品大好き委員会



旬の魚を

見て知って



さばいてみよう!

報告



9月28日(木) コープ倉敷北で開催し、18名の参加がありました。

水産コーナーの方に、新鮮な魚の見分け方や、さばき方を教えて頂き挑戦しました。

魚についての
知識を教えて
頂き、勉強に
なりました。



ザラの
皮むきに
挑戦!



思ったよりも
簡単においしく
できました。



魚のコーナーで
分からない事が
あれば、気軽に
たずねてみよう!



普段なかなか
魚やイカなど
さばく機会が
ないので勉強
になりました。

魚のさばき方が
苦手という
偏見が
無くなりました



12月開催日



お知らせ



コープ北畠
2階和室
(月曜日) 10:30～12:00

4日・11日・18日

コープ倉敷北
会議室
(金曜日) 10:30～12:00

1日・15日

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



「食感」と「だし」にこだわった味付け数の子です。

商品ものがたり vol.150



味付け数の子しょうゆ漬 (アメリカ産)

こだわりポイント

卵の密度が濃く、
食感がしっかりしています
「アメリカ(アラスカ南東部・シトカ)産」の
原料を使用しており、卵の密度が濃いこと
から、食感がしっかりしています。

無漂白なので数の子本来の
風味が生きています
一般的には見た目をよく見せるために、過
酸化水素水などを使って漂白した数の子が
多い中、「無漂白」で製造しています。だか
ら、数の子本来の風味が生きています。

「鰹だし」と「昆布だし」を
きかせた上品なしょう油味
鰹だしと昆布だしを利かせた上
品なしょう油味に仕上がって
います。数の子の各メーカーとも、味
付においてはそれぞれ独自の配
合を持っていますが、「カネシメ
食品」では、上品な味付けに上
げるために、「昆布だし」をきかせ
ているところが特徴です。

美味しい 解凍方法



冷蔵庫または常温で
ゆっくりと解凍してくだ
さい。流水解凍など、急
速解凍を行うと食感が
損なわれますのでご注
意ください。