

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

岡山市北区奉還町1丁目7番7号
 機関運営・広報室

おかやまコープ

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

宅配からの
 お知らせ

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)



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

お店からの
 お知らせ

**1/21(日)はポイント5倍!
 冷凍食品4割引!**

チラシの
 お知らせ

1/19(金)~1/22(月)

「大寒」「受験生応援」

1/23(火)~1/25(木)

「よりどりお買得祭り」

1/28(日)は組合員感謝デー大抽選会開催のお知らせ

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。1/28(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。
 1等は5,000円相当の千屋牛ロースすき焼き用

恵方巻予約受付中!

詳しくはコープ各店に置いてあるチラシをご確認ください。また、恵方巻のご予約はコープ各店のサービスカウンターへ商品代金を添えてお申し込みください。



ご予約受付期間
 ~1/26(金)まで

かしこく暮らす
 処方せん保障の
個人相談会

わが家にあつた保障に、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)

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]

会場	日程	
オルガ	2/21(水)	3/21(水)
コープ大野辻	2/10(土)	2/15(木)
コープ西大寺	2/3(土)	2/19(月)
コープ北畝	2/17(土)	2/27(火)
コープ東川原	2/16(金)	3/16(金)
コープ福富	2/14(水)	2/17(土)
コープ大福	1/27(土)	2/16(金)
コープ総社東	2/17(土)	2/22(木)
コープ倉敷北	2/10(土)	2/20(火)
コープ鴨方	2/17(土)	2/22(木)
コープ林田	2/3(土)	2/19(月)
コープ山陽	2/3(土)	2/14(水)
真庭センター	2/19(月)	3/19(月)
井原センター	2/27(火)	3/27(火)
新見センター	2/13(火)	3/13(火)

2017年度 **岡山県生協連組合員活動交流集会のご案内**

(主催)岡山県生活協同組合連合会

安心して暮らせるまちづくり、健康づくり

誰もが住み慣れたまちでその人らしく、安心して暮らすことができる地域社会づくりは、私たちにとってたいへん重要なテーマです。そして、住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、地域の問題解決やまちづくりを進めていく課題と同時に、私たち一人ひとりの健康づくりがとても大切です。「健康で長生きしたい」という願いを実現していくためにも、地域で、みんなで、健康づくりに取り組んでいくことが大切になっています。

そこで、今年度の組合員活動交流集会は、健康づくりをテーマに、「栄養疫学」の見地から、栄養データにもとづく、健康づくりについて学びます。

日時 **2月2日(金)10:00~12:30**

場所 **オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7)**

講演 **「栄養データにもとづく、健康づくりのコツ」**

- ★ほかに、県内生協の活動報告等を予定しています。
- ★開会前にロビーにて、健康チェックコーナーを設けています。
- ★参加費は無料です。おかやまコープからの参加者には交通費と昼食をお渡します。

参加申込 **1月19日(金)までに組合員活動グループへお願いします。**

☎086-256-2570(月~金 9:00~17:00)

ホームページからも参加申込できます!



講師/佐々木 敏(ささき さとし)氏
 東京大学大学院 医学系研究科
 社会予防疫学分野教授 医学博士

託児(1歳以上)あり。
 申し込み時にお申し出ください。





しっかり食べよう朝ごはん ～時短でバランスクッキング～

たべるたいせつ委員会

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ! 毎朝ちゃんとスイッチを入れたいですね! 食事バランスについての学習と調理をしませんか?

出典:農林水産省Webサイトを加工して作成

日時:平成30年2月22日(木) 10時～12時 (受付9:45～)

場所:コープ倉敷北 調理室
※車は第2・第3駐車場に停めて下さい

募集人数:20名 (応募多数の場合は抽選
当落はハガキにてお知らせします)

参加費:ひとり300円

託児:あり ひとり100円(1才以上)

持ち物:エプロン・三角巾・マスク
ふきん・お茶

10:00	スタート 学習
10:30	調理
11:00	試食・交流
12:00	片づけ 終了

☆たまごたっぷりピザトースト
☆クラムチャウダー
☆おにぎり
☆みそ玉 など...

締切 2/2(金)

インフルエンザが流行しています。感染拡大防止のため以下のことについて、ご協力をお願いします。
① 熱み上がりや体調不良発熱、発熱症状のある方は、参加をご遠慮ください。
② 咳、くしゃみなどの症状がある方はマスクの着用をお願いします。
③ 会場では、手指消毒を実施している場合があります。入り口で案内にもとづいて、行なってください。
④ 調理実習を行う際は、マスクの着用をお願いします。

春の総代・組合員懇談会 開催のご案内

おかやまコープ全体と倉敷エリアの「2017年度のまとめと2018年度のすすめ方」についての説明と話し合いを行います。
総代さんをはじめ、組合員ならどなたでも参加できます。参加者には交通費を支給します。

3月6日(火)
10時～12時
コープ倉敷北

3月9日(金)
10時～12時
コープ北畝

参加・託児希望の方は、お電話でお申し込み下さい。

エリア事務局
086-256-2677

締切 2/9(金)
託児を申し込まれた方は10分前にはお越し下さい!

申し込み書

名前	住所	電話番号	託児	子どもの名前・年齢	アレルギー
〒			有・無	歳 月	有() 無()
〒			有・無	歳 月	有() 無()
〒			有・無	歳 月	有() 無()

ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、目的以外に使用いたしません
配送担当者・店舗サービスカウンター → 倉敷エリア事務局

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



ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを
食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。



商品ものがたり vol.155



おこし 94c ミニ 94c

①ふんわり軽くて食感しっとり
ふんわりしとりの生地の秘密は、原料の混ぜ方と約30%使用したたっぶりの卵。最後に溶かしたマーガリンを加えてふんわりしとりに仕上げています。焼き上げたバウムクーヘンを約3.5cmの厚切りにしてから、食べやすい1/6サイズにカットしました。一袋に9個入り1.5ホール分のボリュームです。

②塗っては焼く製法でいいいに
直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く塗りつけ、回転させながら焼く。焼けたらその上にまた生地を塗って焼く…。昔から続くやり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻まれてゆきます。18本が一度に焼ける大きなオープンで、焼きと生地付けを16～17回繰り返して、焼き上がるまで50分～1時間、熟練した職人がつきっきりで生地の付き具合や焼きの温度などを確認しながら、いいいにつくっています。

組合員さんのおすすめの声

しっとりして美味しいです。家族にも人気です。
1枚の厚みがあり食べ応えがあり、しっとりと美味しいです。





しっかり食べよう朝ごはん ～時短でバランスクッキング～

たべるたいせつ委員会

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ! 毎朝ちゃんとスイッチを入れたいですね! 食事バランスについての学習と調理をしませんか?

出典:農林水産省Webサイトを加工して作成

日時:平成30年2月22日(木) 10時～12時 (受付9:45～)

場所:コープ倉敷北 調理室
※車は第2・第3駐車場に停めて下さい

募集人数:20名 (応募多数の場合は抽選当落はハガキにてお知らせします)

参加費:ひとり300円

託児:あり ひとり100円(1才以上)

持ち物:エプロン・三角巾・マスク
ふきん・お茶

インフルエンザが流行しています。感染拡大防止のため以下のことについて、ご協力をお願いします。
① 熱み上がりや体調不良発熱、発熱症状のある方は、参加をご遠慮ください。
② 咳、くしゃみなどの症状がある方はマスクの着用をお願いします。
③ 会場では、手指消毒を実施している場合があります。入り口で案内にもとづいて、行ってください。
④ 調理実習を行う際は、マスクの着用をお願いします。

10:00	スタート 学習
10:30	調理
11:00	試食・交流
12:00	片づけ 終了

☆ たまごたっぷりピザトースト
☆ クラムチャウダー
☆ おにぎり
☆ みそ玉 など...

締切 2/2(金)

春の総代・組合員懇談会 開催のご案内

おかやまコープ全体と倉敷エリアの「2017年度のまとめと2018年度のすすめ方」についての説明と話し合いを行います。総代さんをはじめ、組合員ならどなたでも参加できます。参加者には交通費を支給します。

3月6日(火)
10時～12時
コープ倉敷北

3月9日(金)
10時～12時
コープ北畝

参加・託児希望の方は、お電話でお申し込み下さい。

エリア事務局
086-256-2677

締切 2/9(金)
託児を申し込まれた方は10分前にはお越し下さい!

キトリ & 申し込み書

名前	住所	電話番号	託児	子どもの名前・年齢	アレルギー
〒			有・無	歳 月	有() 無()
〒			有・無	歳 月	有() 無()
〒			有・無	歳 月	有() 無()

ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、目的以外に使用いたしません
配達担当者・店舗サービスカウンター → 倉敷エリア事務局

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



ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを
食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。



商品ものがたり vol.155



コープ
厚切りバウムクーヘン
厚切りバナナバウム

おこし
ミニ
94
ミ

① ふんわり軽くて食感しっとり
ふんわりし通りの生地は、原料の混ぜ方と約30%使用したたっぶりの卵。最後に溶かしたマーガリンを加えてふんわりし通りに仕上げています。焼き上げたバウムクーヘンを約3.5cmの厚切りにしてから、食べやすい1/6サイズにカットしました。一袋に9個入り1.5ホール分のボリュームです。

② 塗っては焼く製法でいいいに
直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く塗りつけ、回転させながら焼く。焼けたらその上にまた生地を塗って焼く…。昔から続くやり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻まれてゆきます。18本が一度に焼ける大きなオープンで、焼きと生地付けを16～17回繰り返して、焼き上がるまで50分～1時間、熟練した職人がつきっきりで生地の付き具合や焼きの温度などを確認しながら、いいいにつくっています。

組合員さんのおすすめの声

しっとりして美味い。家族にも人気です。
1枚の厚みがあり食べ応えがあり、しっとり美味い。

