

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

<https://okayama.coop/>

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

おかやまコープは、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 Fabeten 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 まいにち着る服冊子 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、**10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11月1日のお届けチラシセットにて**
 (10月22日～10月26日予定です)



10/7(日)はポイント5倍! 冷凍食品4割引!

コープ西大寺 コープ北畝 コープ大福

の3店舗では **がっつり肉祭り開催!**

チラシのお知らせ
 10/5(金)～10/9(火) 「秋祭り・運動会・3連休のごちそう」
 10/10(水)・11日(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	11/21(水)	12/19(水)
コープ大野辻	10/25(木)	11/10(土)
コープ西大寺	11/3(土)	11/19(月)
コープ北畝	10/23(火)	10/27(土)
コープ東川原	11/16(金)	1/18(金)
コープ福富	11/14(水)	11/17(土)
コープ大福	10/27(土)	11/16(金)
コープ総社東	11/17(土)	11/22(木)
コープ倉敷北	11/10(土)	11/20(火)
コープ鴨方	10/27(土)	11/17(土)
コープ林田	—	—
コープ山陽	11/10(土)	11/14(水)
真庭センター	11/19(月)	12/17(月)
井原センター	10/23(火)	11/27(火)
新見センター	11/13(火)	12/11(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
 ☎086-296-9911 (月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

くらしの見直し講演会のご案内 [CO-OP共済ニュース]

参加費無料

震災でわかった 本当に必要な保障

講師: 女性雑誌の家計診断でおなじみの藤川太先生です。

日時 **12月8日(土) 13:00～15:00** (開場は12:30より)
 会場 **オルガホール(オルガビル地下1階)**
 参加資格 **おかやまコープの組合員様と、そのご家族様**
 参加費 **無料**
 参加定員 **先着100名様限り**
 申込方法 「きょうさい通信+10月号」にて申込みください(今週配布の別チラシをご覧ください)

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)



第2回 夏野菜に チャレンジしよう!

2018

8月2日(木)、コープ倉敷北にて、54名の参加で、20回「親子クッキング」を実施しました。一日の野菜の摂取量や、野菜をいかに食べられるメニューの提案などを学習しました。

本日のメニュー
ピザ2種
ゴヤのスムージー
オマヒバのシャベット



感想
ひき肉を炒めるのが楽しかった
ゴヤのスムージーがおいしかった!
子どもと一緒に料理が作れよかった
ピザのきいをのばすのがおもしろかった。

親子バス企画 報告 クリマンモンスタを探せ!!

瀬戸内海のいきものを知ろう!

おかやま環境ネットワーク共催
～岡山県農林水産総合センター水産研究所での里海学習～



7月25日(水)、牛窓にある「岡山県農林水産総合センター水産研究所」で、瀬戸内海の水産環境、海ごみが生き物たちに与える影響についてのお話や、施設見学、干潟の生き物観察などをおし、里海について学習しました。



小さな生き物がたくさん見つけてよかった!



子どもが楽しそうでしたよ!
クリマンモンスタ!

参加者の声
海ごみの量に驚きました。自分の健康にも関わってくることなので、特にプラスチックごみは正しい場所に捨てないといけないと思いました。

ポイ捨てしたビニールやプラスチックごみが海の環境を悪くしています。
「ポイ捨てしない」はもちろん、見つけたら正しく捨てようね!!



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

エシカル

沖縄県産もずくを使用した
風味豊かなフリーズドライタイプのスープです。

商品ものがたり vol.177



人気のひみつ
沖縄産のもずくを100%使用。
スープはもずくの風味と食感を引き立てる、あっさりとした味付け。うす口しょうゆにかつおだしをきかせて和風のお吸い物仕立てに。ごまと小ねぎの風味、国産ゆずと国産みつばの香りをアクセントに加えることで、上品でバランスのとれた味わいに仕上げました。いろいろな料理に合わせてお楽しみいただけます。

作り手の想い
沖縄産もずくの風味と食感をまるごとスープに。
沖縄の美しく澄んだ海で育った、風味豊かなもずくを使用しました。もずく本来のおいしさをそのまま生かすため、フリーズドライ製法を採用。もずく独特の風味、ちゅるんとした口あたり、シャキシャキの歯ごたえを味わっていただけます。水にもサッと溶けるので、夏は冷製スープでどうぞ。

組合員さんのおすすめの声
風味も良い味付けに仕上がっていて、卵などでアレンジして食べても美味しいです。
あと一品!というときに手軽で、すっと口に入り、食べやすく大好きです。
総社市 木口令子さん
倉敷市 石丸幸江さん