



CO-OP 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。

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

詳しくは  
こちら



※写真はおかず  
コースの一例  
です。

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  
1日1食

**561円**

(税込8%605円)

2人様分  
1日1食

**520円**

(税込8%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8%575円)

2人様分  
1日1食

**492円**

(税込8%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8%689円)

2人様分  
1日1食

**597円**

(税込8%644円)

★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

CO-OP お店からの  
お知らせ

10/2(日)は

**ポイント5倍!**



今ついている価格  
よりさらにお得な

**冷凍食品2割引!**

10/5(水)は **コプカプレミアム特典  
2倍チャージデー!**

10/12(水)~10/13(木)

「とびっきり2Day's」

10/14(金)~10/18(火)

「大生鮮市」「まんなかの市」

チラシの  
お知らせ

詳しくは  
こちら



(公財)おかやま環境ネットワーク

美咲町・みんなで楽しむ  
秋の里山と田んぼビオトープ

生物多様性保全のための休耕田活用の試み見学など。子どもたちも若い人も  
年配の人も、それぞれに里山を楽しめる自然観察会をみんなでつくりましょう。

日時 **10月16日(日) 9:40集合~12:00終了予定** はこちらから▼

集合 美咲町旭児童館(久米郡美咲町東埜和374-1)

参加費 **無料(要申込)**

定員 **20名(5歳児以上・未成年は必ず保護者同伴)** **要申込**

※応募者多数の場合は抽選。おかやま環境ネットワーク個人会員(家族)を優先。

結果は、メールもしくは携帯電話にご連絡差し上げます。

申込 代表者の氏名・郵便番号・住所・携帯電話番号と参加者全員の氏名・年齢を、Eメール、  
FAX、郵送のいずれかで10月9日(日)までにお申し込みください。

その他 少雨決行。新型コロナウイルス感染状況などにより、直前に中止判断をする  
場合があります。予めご了承ください。

●お申し込み/公益財団法人おかやま環境ネットワーク

〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565

E-mail:kankyounet@okayama.coop 携帯電話:070-2355-1420

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外の使用や第三者への開示などは行いません。

おかやまコープ生活支援サービス

は~と♥ふるネット

「ちょっと助けてほしい」という時、「困ったときは、お互いさま」の気持ちで  
組合員さんが自分のできる範囲のことでお手伝いしている「有償ボランティア」です。  
応援はご自身の生活に合わせて無理なく得意なことを選んで活動できます。  
あなたにできることで登録してみませんか?

こんな活動をしています

ゴミ出し

買い物  
代行

子育て応援

草取り

お掃除

詳しくは  
こちら↓



応援者  
募集

あなたの手を  
かしてください

空いている  
時間で♪

男性の方も  
大歓迎♪

- 組合員で健康な方  
特別な知識や資格はいりません
- 活動は時間や内容を相談できます
- 活動費は1時間650円と交通費実費
- 説明を聞いて登録して活動スタート  
(説明を聞くだけでも構いません)
- 登録後に「おためし活動」ができます



まずは  
お電話  
ください

生活支援サービス総合窓口

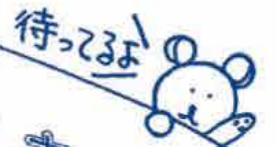
みんな ハッピーコープ

☎ **0120-378-502**

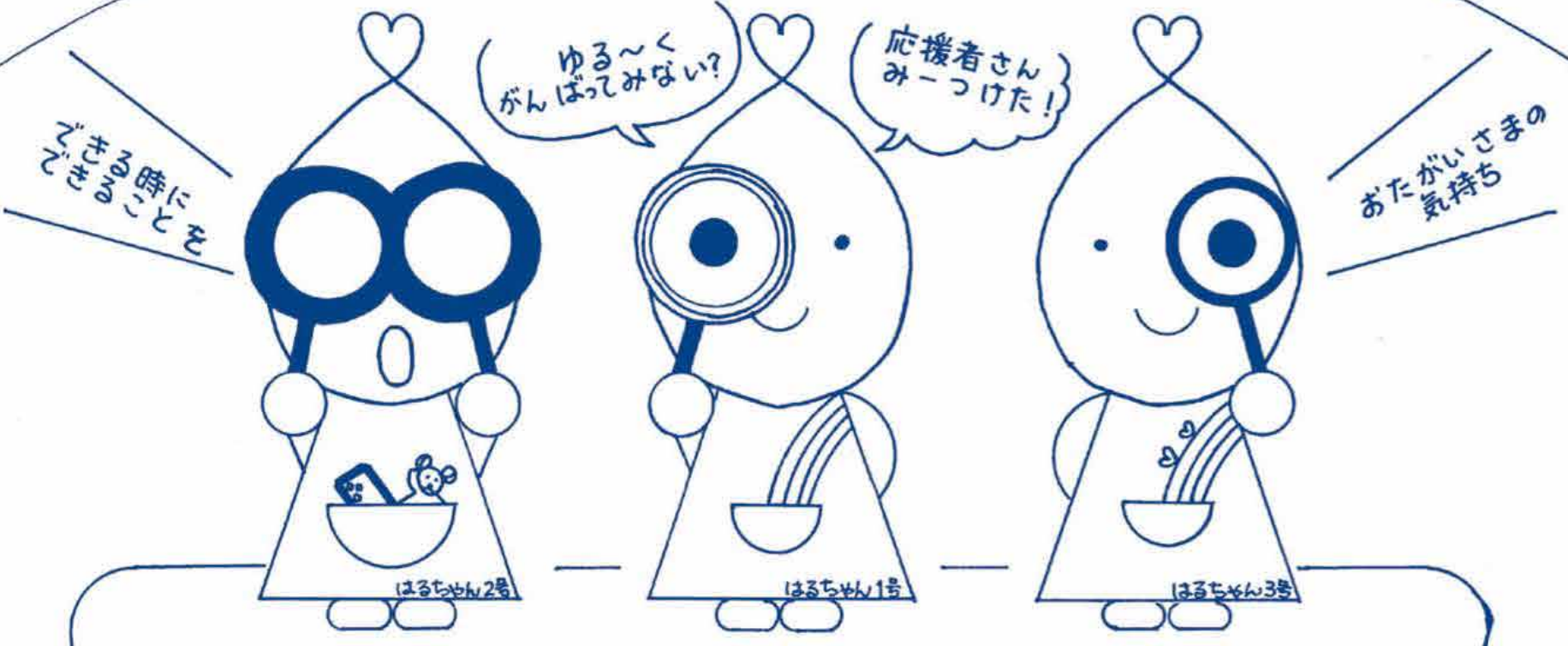
月~金曜  
9:00~17:00  
年末年始除く



楽しいよ  
こんにちは  
はんと♡ふるネットです



## 応援者さんを募集してま〜す



ごきげん  
おきこむ  
おきこむ  
おきこむ  
おきこむ  
おきこむ

ゆる〜く  
がんばってみない?

応援者さん  
みつけた!

おたがいさまの  
気持ち

地域の中でふだんのくらしに困っている人を  
応援する、有償ボランティアの活動をしています

- 屋内  
そうじ
- 草  
とり
- 食事  
づくり
- 外出  
同行
- 子育て  
応援
- など

私たちと一緒に応援者活動を  
始めませんか? お待ちしています



お問い合わせ: おかやまコープ生活支援サービス総合窓口 ☎0120-378-502

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



缶を開けて、そのままパラッ。うま味豊かな、ホクホク大豆。

商品ものがたり



コープ  
大豆ドライパック

※包材は変更になる場合があります。

人気の秘密

下ごしらえ不要、  
缶(袋)を開けたら  
そのまま使える  
缶を開けてそのまま使える  
ので調理時間も短縮。大豆  
の水分を使って真空状態で  
蒸し上げているので、豆その  
もののうま味、ホクホクとし  
た食感が楽しめます。

素材本来の風味や食感が  
楽しめる、ドライパック製法!  
素材を缶に詰めて中の空気を抜き、  
高真空状態にしてから高温の蒸気で  
蒸し上げるのが「ドライパック製法  
(缶)」。通常の水煮のように水を加え  
ないため、「ドライ」という呼び方をし  
ています。素材本来の風味・食感が楽し  
めるのが魅力です。

北海道産を使用  
風味がよく甘みのある北海道  
産の大豆を100%使用。味付け  
も一切していません。煮物や  
スープなどに使うことの多い  
大豆ですが、サラダとしてその  
まま食べるのもおすすめ。自然  
な大豆のおいしさが、存分に楽  
しめます。