



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。



詳しくは  
こちら

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

**4/9(日)は**

今ついている価格よりさらにお得な

**ポイント5倍! 冷凍食品2割引!**

※母の日・父の日ギフトもポイント5倍の対象です。  
 ※母父ギフトのご注文1点につき50ポイントプレゼント!



母の日・父の日  
ギフトの早期割引は **4/9(日)まで**  
お急ぎください!

**4/14(金)は**

コプカプレミアム特典**4倍**  
チャージデー!

コプカ払いで**65日**ポイント5倍!

チラシのお知らせ

4/14(金)~4/17(月)

「大生鮮市」「まんなかの市」

4/18(火)~4/20(木)

「よりどりお買い得祭り」

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)

●コープ福富は共済カウンターでのご  
相談になります。それ以外は会議室  
でのご相談になります。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の事務局

☎086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	5/17(水)	6/21(水)
コープ大野辻	4/27(木)	5/13(土)
コープ西大寺	5/13(土)	5/22(月)
コープ北畝	4/22(土)	4/25(火)
コープ東川原	5/19(金)	6/16(金)
コープ福富	5/10(水)	5/20(土)
コープ大福	4/22(土)	5/19(金)
コープ総社東	5/16(火)	5/20(土)
コープ倉敷北	5/13(土)	5/16(火)
コープ鴨方	5/4(木・祝)	5/20(土)
コープ林田	4/24(月)	5/14(日)
コープ山陽	5/10(水)	5/13(土)
真庭センター	4/25(火)	5/23(火)
井原センター	4/25(火)	5/23(火)
新見センター	4/25(火)	5/23(火)
津山センター	4/25(火)	5/23(火)

**エリア総代会議開催のご案内**

●開催時間 10:00~12:00(予定)

エリア総代会議では、各エリアの2023年度の活動のすすめ方を確認し、  
第67期通常総代会議案(一次案)について、疑問を解消し理解を深めます。  
総代会の議案(一次案)への意見や要望が出せる最後の機会です。  
ぜひご参加ください。

- 総代のみなさんは、別途お送りしている案内ハガキをご覧ください。
- 総代以外の組合員で参加をご希望の方は、**4月14日(金)17:00までに**、エリア事務局  
または機関運営・広報室へご連絡ください。
- 託児はありません。お子さん連れでの参加もお控えください。

エリア	日程	会場
岡山西	5月8日(月)	オルガホール
倉敷		倉敷アイビースクエア
備北		高粱国際ホテル
岡山東	5月9日(火)	オルガホール
美作		津山市総合福祉会館
井笠		笠岡市民会館

お問い合わせ エリア事務局 086-256-2677 または 機関運営・広報室 086-256-2515(月~金曜 9:00~17:00)



22年度のくコープ商品お知らせ委員会から  
試食した商品と委員さんの好きな商品を紹介します。

## 試食した商品

### 《CO-OPふっくに炊ける十種雑穀》

♡ とうもろこしや色々な雑穀が入っていて  
もちもちして美味しかった。

♡ 黒豆などが香ばしくて良い。

♡ 食物繊維とCaが白米  
だけより2倍摂れる。

～アレンジ～

昆布を入れて炊くといい香りがして良かった。



### 《3種のプチ洋菓子ミックス》

♡ マドレーヌ

ほどよい甘さで小さくても貝の形  
をしていてかわいい。

♡ ガトーショコラ

チョコレートは使われていないがちょうどよい甘さ。  
ココアの香りがしてあっさりしている。

♡ チーズタルト

チーズの風味がしっかりする。  
タルトはサクサクしていておいしい。



個包装でひとロ  
サイズなので  
食べやすい

## 私の好きな商品

### 《キラキラステップやわらかいミニうどん》

♡ 1玉がお碗サイズ(80g)でお箸でも  
切れるくらいやわらかくゆでである。

♡ 生後4ヶ月の赤ちゃんの離乳食から  
3年配の方はおちろん、体調の悪い  
時などいろいろご利用いただけます。



### 《さばのみぞれ煮》

♡ 湯せんやレンジ調理で手軽に  
食べられる。

♡ 骨がないので大人も子どもも  
食べやすい。

♡ 味がしっかりしていて美味しい。



### 《生協限定肉どうふ》

♡ ボリュームがあるのにヘルシーで  
おつまみにも最適!

♡ 甘辛すき焼きタレで味が  
しっかりしていてごはんがすすむ。

♡ レンジ調理なので子どもでもできる!



### 《再仕込みみそ》

♡ 岡山県産の大麦、大豆、米を  
使っている。

♡ 汁物はもちろん酢みそあえ  
やそのままきゅうりにつけても  
美味!

♡ 本来の手作りみその味!



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



宅配部門第5位、店舗部門第11位!

商品ものがたり



CO・OP骨取りさばのみぞれ煮

みんなに食べて欲しいから、腹骨・小骨をとりました。

おすすめのポイント

- ノルウェー産さばを小骨までとりのぞいて味噌煮にしました。
- 信州味噌ベースの甘めのタレは、さばのうま味もしみ出して子どもにも大人気。
- 「簡単便利」にお魚が食べられます。

いつでも食べたいときに、手軽に召し上げられる個包装。1袋に約60gの切身が入っています。湯せんで温めるだけで「手軽で生ゴミも出ないのがいい」と組合員さんの支持が広がっています。

COレスキスキキャンペーンの投稿高より

ペンネーム:ブラックさん  
骨取りさばのみぞれ煮は子どもたちもごはんが進むし、骨がないから食べれる!とばかり!!親は案外出来るし、子どもは美味しく魚を食べれて、お互いHappyです★

ペンネーム:ヨッシーさん  
優しい味噌味が大好きです。自分で作るには手間もかかるし味付けもなんか思ったようにならず、これを知ってからはいつでも美味しいさばのみぞれ煮が食べられて幸せです!