

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

F700-0026

岡山市北区奉還町一丁目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

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!
 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。

まずは1週間(月~金5日間)ご利用してみませんか?



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。★配達料不要。★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

お店からのお知らせ

**7/15(日)は ポイント5倍!
 冷凍食品4割引!**

「生協の夏ギフト」「店内ギフト」も
 ポイント5倍の対象です

お急ぎ
 ください

土用のうなぎの予約受付は7/15(日)まで!

チラシの
 お知らせ

7/13(金)~7/16(月)

7/17(火)~7/19(木)

「まんなかの市」「夏の沖縄フェア」

「涼味」

7/13(金)~16(月)の4日間 夏の沖縄フェア開催!

●7/13(金)10:00~18:00

コープ全店で南国の恵み「シークワサー」の試飲販売をいたします。

●摘みたて、鮮度バツグンの「海ぶどう」を空輸いたします。

この他にもオススメの押し商品を多数ご用意して

お待ちしておりますので是非コープ各店へご来店ください。



**おかやまコープ組合員 ならではの
 割引のあるお店です**

ご利用の際は、本紙(コピー可)または、コープポイントカードをご提示ください

洋服の青山

AOYAMAタイアップカード
 発行で
 店内価格(セール価格含む)・
 割引クーポン適用価格より

10%OFF

※全国の「洋服の青山」で
 組合員割引が利用できます。

タイアップCD 750

スーツのはるやま

店内価格(セール価格含む)・
 割引クーポン適用価格より

10%OFF

※系列店「フォーエル」は5%
 OFF、「P.S.F.A」は10%OFF
 の組合員割引。

※県内の「はるやま」「フォーエル」
 「P.S.F.A」が対象です。

提携コード 30098

眼鏡市場

組合員さまとご家族さまは
 店内価格より

5%OFF

おかやまコープ 071018

※AOYAMAタイアップカードは、初回ご
 利用時に「洋服の青山」で発行(発行無
 料)してもらってください。

※1点税込1,000円以下の商品は対象外です。
 ※一部併用できない割引・セールがございます。
 詳しくは売り場スタッフにお尋ねください。

お問い合わせは コープピーアンドエス ☎086-256-7244 (月~金曜 9:00~18:00)

「平和のひろば2018 in Summer」のご案内

平和の音色♪被爆ピアノコンサート♪

日時 **7月24日(火)** 10:30~12:30(開場10:00)

会場 **オルガホール(岡山市北区奉還町一丁目-7-7)**

プログラム(予定)

- 被爆ピアノコンサートと語り
 - 朗読劇「ヒロシマのある国で」
- ※お子さまも一緒にご参加いただけます。

参加無料

要申込

- 託児あり(1人100円、1歳以上就学前まで)
- 参加申込時にあわせてお申し込みください。
- 申込締切日:7月20日(金)
- 着替え・お茶・持ち物にはお名前のご記入をお願いします。

「被爆ピアノとは」:

原爆投下時1945年8月6日広島、8月9日長崎で爆心地より約3km以内で原爆の爆風、熱線、放射能等の被害を受けたピアノの事を言います。原爆を乗り越えたピアノが奏でる音色は平和と地球を大切にすることをやさしく伝えていきます。

このQRコードからも
 お申込みできます。



お問い合わせ・
 お申し込み

組合員活動グループ ☎086-256-2570 (月~金曜 9:00~17:00) e-mail:kumikatu@okayama/coop


広報委員
行か!!
No.3

2018年リニューアル! 国産フクユタカ100% 充てん豆腐

簡単
広報委員会が
勝手に作ってみました!!
レシピ紹介

豆腐グラタン


→材料→
生協食パン2枚
充てん豆腐 1丁
糸納豆 1〜2パック
マヨネーズ 大さじ2
みじん 大さじ1
チーズ 大さじ1
パセリ



- ① グラタン皿に食パンを切った底に敷く
- ② ①をすべてボールに入れて混ぜる
- ③ 食パンの上に流し入れチーズを乗せてトースターなどでチーズが溶けるまで焼く。
- ④ パセリを散らしてできあがり。

豆腐プリン


→材料→
充てん豆腐 1/2丁(150g)
牛乳 280cc
粉ゼラチン 5g
ごま油 大1
てんさい糖 大3



- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジ600w1分半チンする
- ② ゼラチンを水大さじ1/2で戻す
- ③ ①②と50℃に温めた牛乳をミキサーで混ぜる。
- ④ 粗熱をとり、器に移し冷蔵庫で冷ます。

豆腐スフィン


→材料→
充てん豆腐 1/2丁(150g)
ホットケーキミックス 150g
牛乳か豆乳 大1



- ① 混ぜて、カップケーキの型に入れる
- ② 予熱したオーブンに入れ190℃ 15分焼く

豆腐白玉だんご

→材料→
白玉粉 150g
充てん豆腐 3/3丁
水(又は豆乳) 大1/2




- ① ボウルに全て入れて手でなめらかになるまで混ぜる。均等に分けて丸くだんご状にし真ん中を丸へこませる
- ② 沸騰した水に白玉を入れ浮きあがったら3分ゆでる。
- ③ 水を張ったボウルに入れ食べる直前に水を切る。
- ④ おこのみできなこやあんこなど。おたけにしてもおいしい!



ほっぺたが
おちそうぞす

豆腐ドーナツ

→材料→
充てん豆腐 1/2丁(150g)
ホットケーキミックス 15g
たまご 1個
ゴマ 適量



- ① おで混ぜてスポンジあくって小判型にし、多めの油で揚げ焼きにする
- ② おこのみで塩、さとう、さとうときなこなどがけてめしあがれ!!



料理上手
ユウカくん

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



岡山県産生乳100%。生産者の顔が見える安全安心な牛乳

商品ものがたり vol.170



オトクな
利用登録を
おすすめ
します!

生協牛乳

生産者を
64戸に指定
(2018年2月末時点)
原料生乳の生産者を岡山県内の生産者(西大寺・瀬戸・邑久・牛窓・御津・赤磐など)に指定し、組合員のみなさんへ信頼と新鮮な牛乳をお届けしています。

乳成分を調整せず
(成分無調整)に、
そのまま殺菌パック
生協牛乳は乳成分を調整しない「成分無調整」でおいしさそのままお届け。徹底した衛生管理のもと、超高温で殺菌し外気を遮断してパックするESL製法を採用し、おいしさと品質を追求しています。

メーカーも地元岡山
製造メーカーは地元岡山の「オハヨー乳業株式会社」。「タカナシ乳業(株)」産地から直接メーカーへ送られるため鮮度を保ったままお届けできるのです。

2017年度
ココロエシカル賞
店舗部門、宅配部門で
第3位!
大人気の商品です。

組合員さんのおすすめの声

何となく飲みやす
い。ずっと続けて飲
んでいると他の商
品と比べて美味し
いと感じます。

子どもが牛乳が好きで
色んな牛乳を飲みま
したが、これが一番美
味しいと感じています。
一緒に飲みます。

