



くらしの見直し講演会を開催します!

公的年金

医療

100歳まで
お金に苦労しない
 定年夫婦になる

誰でもできる3つのポイント

介護

先着50名様

無料
 ご招待

講師 井戸美枝

開催日

11月12日(土)

10:00~12:00 • 開場は9:30より

会場

オルガホール (オルガビル地下1階)

岡山県岡山市北区奉還町1丁目7番7号 オルガビル 地下1階

応募受付期間

8月8日(月)~10月15日(土)

お申し込み

右記の二次元コード
 またはホームページから!



おかやまコープ イベント企画情報

検索

※コロナウィルス感染拡大状況次第により、オンラインでの講師参加、あるいは中止となる場合があります。(参加者には別途ご連絡差し上げます。)

エシカル キャンペーン2022

ミッション「やってやる」に挑戦だ!

エシカルな取り組みやチャレンジ企画に参加して報告せよ!

1投稿につき **100ポイント**プレゼント
 宅配 または 店舗で使える

※ポイントはキャンペーン終了後、一括でプレゼントします。
 ※投稿は何回でもOKですが、1ヵ月500ポイントまで。
 組合員以外の方にはポイントをお付けできません。

詳細はこちらから

おかやまコープ エシカル 検索

お店からの
 お知らせ

8/7(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!

ぜひ、こちらの
 二次元コードに
 アクセスして
 ご覧ください。



コープの
 アプリ紹介が
 YouTubeで
 見られます!!

チラシの
 お知らせ

8/12(金)~8/15(月)「お盆のごちそう」

8/16(火)~8/18(木)「よりどりお買い得祭り」

お盆のごちそうや手土産等、
 ぜひコープのお店をご利用ください。



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

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。

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

おかずコース

塩分3~4g
 約400キロカロリー

1人様分
 181食

561円

(税込8%605円)

2人様分
 181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
 181食

533円

(税込8%575円)

2人様分
 181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
 181食

638円

(税込8%689円)

2人様分
 181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

夏の休みのお助けメニュー



牛乳パックプリン



エシカルキャンペーンに
エントリーして、「コープ
わいわい広場」に
投稿すると、ミッション
達成になるよ!



◎材料◎

生協牛乳...1パック, ゼラチン...15g, 片栗粉...大さじ1
(1000ml)

◎作り方◎

- ① 牛乳 400cc を泡立つ手前まで温めて
ゼラチンを入れる
- ② 別容器に 100cc を移し、片栗粉を入れて
よく混ぜ、①に入れる
- ③ 牛乳パックに残った 500cc に②を入れ
冷やし固めて完成!

お好みでジャムなどのせても OK!

ギョーザの皮スナック

◎材料◎

余ったギョーザの皮...4枚, 水...少々, 塩こしょう

◎作り方◎

- ① ギョーザの皮1枚の全体に水を塗る
- ② 上からもう1枚皮を重ねる(これを2つ作る)
- ③ お好みの型で抜く
- ④ 1000w のオーブントースターで 3分くらい焼く
- ⑤ 塩こしょうをふって完成!

エシカル消費に
つながる商品を
レシピに入れています!



パンプディング

◎材料◎

生協食パン...1枚, こめたまご...1個, 生協牛乳...100ml
砂糖...大さじ1

◎作り方◎

- ① 卵・牛乳・砂糖を混ぜる
- ② 適当に切る(もしくは千切った)パンを、耐熱皿に並べて①を
まんべんなくかける
- ③ レンジなら → ラップをして 600w で 4分加熱
トースターなら → アルミホイルを被せて 6分加熱。
アルミホイルをとって 4分加熱。
計 10 分で完成!

たべるたいせつプロジェクト

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



「海と山がつながる取り組み、里海米・コープこしひかり」オンライン学習会のご案内

エシカルな商品の
学習もできるよ!

開催方法 オンライン(ZOOM)

日時 8月23日(火) 10:00~11:00(予定)

内容

- 里海米・コープこしひかりの商品説明
- 海と山がつながる取り組み
- カキ殻(一般廃棄物→飼料へ転換)環境配慮
- コープこしひかり製造ライン見学
- 無洗米加工変更による環境への配慮
- 地産地消がエシカル消費につながる
- 生産者との交流(JA全農、木徳神糧)
- 里海・お米に関するクイズ

参加費 無料

参加人数 50名まで
(申し込み多数の場合は抽選)

申込期限 8月5日(金)

申込方法 右記の二次元コードから
または「組合員活動グループ」まで
TEL.086-256-2570 (月～金曜9:00~17:00)



ミッション
「やってみる」

申し込みは
こちらから

