



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 **580円** (税込8%626円)
2人様分 1日1食 **538円** (税込8%581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 **550円** (税込8%594円)
2人様分 1日1食 **508円** (税込8%548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 **660円** (税込8%712円)
2人様分 1日1食 **618円** (税込8%667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

お店からの
お知らせ

12/3(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!

ポイント
5倍対象

- クリスマス・迎春商品のご予約
- 生協の冬ギフト(カタログギフト)
- 店内ギフト

- 12/3(日)は
- 生協の冬ギフト(カタログギフト)の注文受付最終日
- 迎春予約の早期割引最終日

ハッピーナンバーくじ開催! 当日のお買物金額
2,000円(税込)ごとに1枚配布

12/3(日)は コプカプレミアム特典2倍チャージデー!

コープ総社東休業に関するお知らせ

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。
コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、8月の火災以降、現在長期休業しています。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しており、皆さまにご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。
コープ総社東は、すでに店内の設備・照明器具等の撤去および天井の解体を終え、11月末に耐久性等の公的検査である「建物構造調査」を受けた後、来春の営業再開に向けた改装の準備に入る予定です。
営業再開についての情報につきましては、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウーリーコープ」等でお知らせまいりますので、まだしばらくはご不便をおかけいたしますが、ご理解いただけますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

(公財)おかやま環境ネットワーク

おかやま環境ネットワーク 環境カレンダー2024のご案内

(公財)おかやま環境ネットワークと岡山市は、協働事業で環境カレンダーを作成しています。今回のカレンダーは、オーバershootデー、住宅の断熱性能の見直し、太陽光パネルと自家消費、持続可能なファッションなどをテーマに作成しました。

お送り予定

- 環境家計簿調査にご登録されているみなさま
- ネットワークの会員(法人・団体・個人)のみならず
- ※メール便等でお送りしています。

上記以外で
ご希望の方は

郵便番号・住所・お名前(フルネーム)・携帯電話番号・希望部数を添えて、Eメール、FAXのいずれかで、12月22日(金)までに事務局へお申し込みください。年内にお届けできるよう準備致します。

●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。



毎月、テーマに沿った情報ページがあります。

好評につき 第6弾

自宅でする! 自分の食べ方をはかろう

食習慣チェック

申込期間
2023 11/20(月)~12/22(金)

食習慣チェック
って何?? 参加費無料!

食事の状況をスマートフォンなどで回答すると、塩分や脂質などの栄養素の評価が確認できます。改善が必要な栄養素や食べ方の工夫が分かりやすく記載された結果票が届きますので、自身の食生活を考えるきっかけになります。

資料は12月4日以降、順次登録住所に順次届くよ。

お申し込みされた方全員に
コーすけクリアファイルを
プレゼント! ※柄は選べません。

3日! 資料到着後~2024年2月16日(金)までの期間中に
食習慣チェックを実施
+
「ヘルシーコープ商品を使った簡単レシピを作ってみよう!」を投稿すると
CO-OPグリーンスムーザー
CO-OP完熟バナナスムーザー
セットでプレゼント!!

申し込みの流れ

①申し込み

- おかやまコープホームページ
- 右記申込書

対象
組合員とご家族(18歳以上)
*過去に体験された方もOK



おかやまコープ 食生活 検索

②回答する

およそ80の質問に回答します。
(所要時間約15分)

Web Web上で回答し、
ご自身で結果票を出力。

専用用紙 用紙に記入の上返送、
後日結果票が届きます。

③確認する

結果表を参考に
食生活の見直しに
ついて考えます。

紹介ムービーも見てね!



「自宅でする! 自分の食べ方をはかろう食習慣チェック」申込書

組合員名	組合員コード	回答方法
		どちらかに○をつけてください WEB・専用用紙
ご家族名	組合員との続柄	回答方法
		どちらかに○をつけてください WEB・専用用紙
		WEB・専用用紙
		WEB・専用用紙

締切日:12月22日(金) 提出先:センター(配送コープステーションの担当者)、店舗(サービスカウンター) → 組合員活動グループ

まる餅シングルパック

国内産の水稲もち米を昔からの製法である杵つきでつき上げ、一個ずつ包装しました。個包装の袋には、内側の酸素を吸収しながら外側からの酸素進入を防止する「ながモチフィルム」を採用し、常温保存でつきたての風味と品質が保持されます。個包装の内側に水滴がつくことがあります。品質上、衛生上問題ありません。また「パリッとスリット」加工で手でも簡単に割ることができ、お餅がふっくら焼き上がります。



北海道産味付け数の子(折れ子)

北海道で1月～3月頃に水揚げされたニシンの卵を使用しており、パリパリ(ポリポリ)した食感が特徴です。無漂白なので数の子本来の食感と風味が生きています。「昆布しょうゆ」風味の調味液に漬け込みます。やさしい味に！食感が弱くなるため流水解凍はNG!!



天然ぶり切身

2月～4月頃に漁獲された脂がのった約8kg～10kgの大型のぶりを使用。鮮度の良いうちに処理し、マイナス20℃以下で保管しているため鮮度劣化がほとんどありません。また食べやすいように三枚におろし、ウロコも除去しているため煮物にも。1切れ当たり約80gで食べ応えも十分。



◆ 照り焼き おいしいレシピ ◆

解凍した切身両面をフライパンで焼き、しょうゆ6:みりん6:酒4:砂糖1の割合で調合したタレを入れて照りが出るまで絡める

Cコレ&年末おすすめ商品

年末年始の家族だんらんにおすすめしたい商品や迎春商品のこだわり、おすすめポイントを紹介します

料理酒

そのままお酒として飲むこともできる無塩タイプ。原料米には岡山県産米を使用した「おかやま育ち」商品です。保存は冷蔵庫が理想ですが冷暗所でも大丈夫。夏場は要注意!!



◆ いつもの料理もひと工夫でおいしく! ◆

- ・ お好み焼き
お好み焼き粉を料理酒と水1:1で溶くと生地がふんわり
- ・ 冷しゃぶサラダ
肉を料理酒と水1:4で茹でると臭みがとれて柔らかく

丹波黒豆「作州黒」

有機肥料をたっぷりとし、農薬の回数も制限された、岡山県勝英地区の圃場で生産された丹波種黒大豆「作州黒」を使用しています。砂糖と水あめのみの調味で煮込み、ダシ・調味料などは一切排除して、豆が本来持っている風味と味を大切に炊き上げました。甘さひかえめで雑味がなく、ふっくら・もちもちの食感です。迎春用は豆のサイズが2Lで食べ応えあり!!



ハイシャレル

サクとした食感のラングドシャクッキーにクラッシュしたカリフォルニア産アーモンドを乗せて焼き上げ、チョコレートで包んでいます。やや薄めのクッキーとアーモンドとチョコレートのバランスが絶妙です。

サクとしたクッキーの食感

本格派のチョコレート

ザクザクした歯ざわりのクラッシュアーモンド

商品名の由来は「ハイクオリティでしゃべっている」だそうです。



甘さひかえめ伊達巻

ふんわり、しっとりした食感の伊達巻です。和三盆糖と蜂蜜を使用し、甘さをほどよく抑え、上品な味わいに仕上げています。



◆ おいしい食べ方 ◆

厚みは10～12.5mmが一般的。厚みを持たせることでふんわりした食感を楽しめます。

お皿に盛り付ける時は「の」の字になるように並べてね。

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



結果発表 ご投票ありがとうございました!

今年もたくさんの組合員さんにご投票いただいた「C-1グランプリ」。たくさんのご投票ありがとうございました! ベスト30が決まりましたので、ご紹介します。今後とも「Cコレ商品」をよろしくお願ひします。

宅配 (5生協)

- 1位 フリーズドライ スープ・みそ汁(各種)
- 2位 骨取りさばの煮魚(各種)
- 3位 たこ焼(各種)
- 4位 サーモンたたき丼
- 5位 大山ヨーグルト
- 6位 北海道のつぶコーン
- 7位 生協産直こめたまご(各種)
- 8位 ふっくらしらす干し(各種)
- 9位 ちくわ
- 10位 ベビーチーズ(各種)

店舗

- 1位 淡塩さば
- 2位 コープおかやま豚(各種)
- 3位 コープヌードル(各種)
- 4位 長崎風ちゃんぽん 2食入
- 5位 具たっぷり豚まん
- 6位 コアノンロール(各種)
- 7位 コープおかやま若鶏(各種)
- 8位 国産牛豚合挽ミンチ(各種)
- 9位 国産生芋 板・糸こんにゃく
- 10位 もずくスープ(各種)

みなさんの投票で選ばれた「ベスト30」はお買い得価格でご案内します!

宅配 2月1回～2月4回 詳しくはこちら
店舗 1月4日(木)～2月25日(日)



「Cコレ」って? ふだんのくらしに欠かせない健康、美味しさ、品質、簡単便利、適正価格、環境などのおすすめができる「コープならでは」の商品です。詳しくはこちら

