



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



写真はおがず  
コースの一例です。

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。

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  
**おがずコース** 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)

**なごみおがずコース** 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  |         | 高梁国際ホテル    |
| 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)



コープ委員会は  
コープ商品のこだわりと  
良さを実感しています

## コープ商品の食べ比べ



### ヨーグルト

やろうと思っただけ  
身近でよく食べる商品なので  
他社とどう違うか気になった

#### 生協ヨーグルト

- ・原材料は岡山県産生乳と砂糖のみ
- ・生きて腸まで届くL55は魅力的
- ・紙容器でエコ

#### A社ヨーグルト

- ・寒天・香料も入っている
- ・酸味の香りが強い
- ・濃厚



果物を入れたり凍らせて食べる

### 赤飯

やろうと思っただけ  
まだ食べたことがなかった  
レンジで温めるだけで手軽にできて良いと思った

#### CO-OP

##### おいしい赤飯

- ・国産材料を使い「もち米・小豆・塩」のみ
- ・塩分控えめ
- ・レンジと湯せん調理どちらも可

#### B社赤飯

- ・もち米が米国産
- ・小豆が少なく小さい
- ・ごま塩が別袋(好みでかけられて良い)



おにぎり  
いなりあげにいれる

### ワッフル

やろうと思っただけ  
最近のコンビニはスイーツにこだわっている  
ので、比較してみた

#### コープ産直たまご生協牛乳を使ったワッフル

- ・こめたまごとハチミツの香りがする
- ・牛乳も多く使用されている
- ・カロリー表示がわかりやすい
- ・満足感がある

#### C社ワッフル

- ・生地はきめ細かくしっとり
- ・牛乳の割合低い
- ・洋酒が入っていて子どもにはちょっと気になる



それぞれ美味しい  
コープは安全・安心・素朴

## 『伊東家の省エネ体験でブース展示しました!』

平素とくらしのプロジェクト

ストップ温暖化くらし実行委員会と一緒に参加しているくらそうさんが、毎月第3水曜日にイオンモール倉敷で企画されている『伊東家の省エネ体験』のブース内に食品ロス削減や推進のため、野菜まるごと使いきりレシピを提案し、お知らせしました。



#### 感想

- ・芯や皮まで食べるの!と驚き
- ・大根餃子!! 作ります
- ・野菜も高騰しているから全部食べないとね!
- ・芯も細かく刻んで料理します

これからも食品ロス削減推進のため定期的に参加し、お知らせしていきます



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 骨取りさばの味噌煮

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、手軽に召し上がれる個包装。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。

#### コープスキキャンペーンの投稿より

ペンネーム:ブラックさん  
骨取りさばの味噌煮は子どもたちもごはんが進むし、骨がないから食べるとばくばく!! 親は楽出来るし、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出来ず、これを知ってからはいつでも美味しいさば味噌が食べられて幸せです!