



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。

- 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。

詳しくは  
こちら



※写真はおかず  
コースの一例  
です。

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

お店からの  
お知らせ

12/4(日)は

ポイント5倍!

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

商品券最大10,000円分  
が当たる!

※詳しくは店頭ポップ、またはホームページを  
ご覧ください。

今ついている価格よりさらにお得な  
冷凍食品2割引!

お急ぎ  
ください!

生協の冬ギフト(カタログギフト)の  
注文受付期間は12/4(日)まで!



コプカプレミアム特典2倍チャージデー!

かしこく暮らす  
処方せん保障の  
個人相談会

わが家にあった  
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)の会事務局  
☎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	12/21(水)	1/18(水)
コープ大野辻	1/14(土)	1/26(木)
コープ西大寺	12/19(月)	1/7(土)
コープ北畝	1/24(火)	1/28(土)
コープ東川原	1/20(金)	2/17(金)
コープ福富	12/17(土)	1/11(水)
コープ大福	12/24(土)	1/20(金)
コープ総社東	12/17(土)	12/20(火)
コープ倉敷北	12/20(火)	1/14(土)
コープ鴨方	12/17(土)	1/5(木)
コープ林田	12/19(月)	1/7(土)
コープ山陽	1/7(土)	1/11(水)
真庭センター	12/27(火)	1/24(火)
井原センター	12/27(火)	1/24(火)
新見センター	12/27(火)	1/24(火)

第44回

おかやまコープはユニセフを応援しています

ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金にご協力を!!



ユニセフ ハンド・イン・ハンドは、「手に手をとって」世界の子どもたちの幸せと  
明るい未来を実現するために、一人ひとりがボランティアとして参加する活動です。

今年のテーマ 最も厳しい状況にある子どもたちの願いをかなえよう  
~生きたい!食べたい!学びたい~



おかやまコープの  
ユニセフ活動は  
こちらから

今世界では、長期化する  
新型コロナウイルス感染症により子どもの貧困層  
は拡大し、飢餓の影響を  
受ける人々は記録的水準  
になっています。また紛争  
や自然災害も加わり、5歳の誕生日を迎える前に、年間520万  
人もの子どもが命を落としています。



©UNICEF\_UND635215\_Mulata



昨年  
のようす



世界の子どもたちに生きるチャンス  
を届けるためにご協力をお願いします。

岡山東エリア  
12月16日(金)  
10:00~11:00  
●コープ東川原  
●コープ西大寺  
●コープ山陽

岡山西エリア  
12月11日(日)  
10:30~11:30  
●コープ大野辻  
●コープ福富  
●コープ大福

倉敷エリア  
12月13日(火)  
10:30~11:30  
●コープ倉敷北  
●コープ北畝

店頭での  
募金活動

美作エリア  
12月20日(火)  
10:30~12:00  
●コープ林田

井笠エリア  
12月21日(水)  
11:00~12:00  
●コープ鴨方



## 開催報告 家でもお店でも コープ商品セミナー ～こめたまご編～

9月27日(火)に コーポ林田とZoomで「こめたまごセミナー」を開催しました。  
会場(コーポ林田)15名、Zoom12名の参加がありました。  
参加者からは、

今まで知らなかった。こめたまごの特徴や、流通のことなどよく分かり、勉強になりました。

オンラインで実際に作り方を見ながら一糸縷に作ることができたのでよかった。

コープこめたまごは食べたことがなかったが、今日のセミナーでこだわりを知ったので利用したいと思います。



参加者のみなさんの交流

テーマは、このメニューに もう1品 つくるなら？  
きゅうりの酢のもの、オクラのごまあえ、おひたし、  
たたききゅうりに塩こんぶ...



とろとろたまご丼、  
なめこのかき玉汁



おすすめのたまご料理は？：定番のたまご焼き、目玉焼きやオムレツ、茶わん蒸しや  
シフォンケーキなど、日頃からたまごをよく使われている  
様子が伺えました。

### ゆでたまごのゆで方 コツ

- ・常温に戻したたまごを沸騰してから入れると、黄味だけトロトロの半熟になる。
- ・水からゆでると、白身と黄身どちらも固まる。(白身と黄味の固まる温度が違うので)
- ・カラがむきやすいのはお湯から！

半熟：6～7分  
固ゆで：8～10分

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



エシカル トイレ掃除はこれ1枚！ トイレ内の拭き掃除が手軽にできて除菌もできます

半分にカットもできます！

商品ものがたり



CO・OP 流せる  
トイレクリーナー

- 商品特長
- ①便器はもちろん、壁や、床なども1枚で拭き掃除完了！  
使用後はそのままトイレに流せるので後始末も簡単です。  
爽やかなミントの香り付き。
  - ②再生プラスチックを使用した、エコマーク付き商品。  
CO・OPでは、環境負荷を減らす取り組みとして、プラスチック包材のさまざまな見直しを進めています。本品は、2019年4月からパッケージの一部を再生PET素材に変え、パッケージをコンパクト化することで、トータルで年間約7トンの削減になる見込みです。  
(2017年11月～2018年10月日本生協連出荷実績より換算)

③2通りの使い方ができる  
大判タイプ。  
シート1枚のサイズは170mm×385mmで、たっぷり拭ける大判タイプです。中央に入ったミシン目で、半分にカットして使うこともできます。広い部分を拭きたいときはそのまま、ちよつとした汚れをきれいになりたいときはカットして使うなど、2通りの使い方ができて便利。ガンコな汚れにはたたくで厚くして使えば、しっかりこすれます。