

組合員にお知らせ
**Co.op 青森県民生協の
 夕食お弁当宅配**

手作りにこだわった、
 多彩な種類のお弁当。



毎日の
 健康管理を
 お手伝い。

**栄養バランスのとれたお弁当を
 私たち生協職員もおすすめします。**

虹のげんき食 おかず 6~7種

栄養バランスを考慮し、おかずいっぱい
 の夕食をお楽しみいただけます。

健康バランス食 おかず 5~6種

塩分とカロリーを控えました。栄養バランスの
 取れた食事を毎日続けられます。

いきいき食 おかず 5~6種

朝食や夕食にもご利用いただける。消費期限の
 長いおかずを商品化しました。

なごみ弁当 おかず 5~6種

忙しい時でも栄養バランスはしっかりと。
 ご飯付きで手軽にお召し上がりいただけます。

コ-プのやわらか食 おかず 5~6種

噛む力が弱い方、飲み込む力が弱い方にも
 適したやわらか食です。

バランス土日セット おかず 5~6種 (1食分)

栄養バランスの取れたおかずを、土曜日・日曜
 日分の2食セットで金曜日にお届けします。

お弁当宅配の5つの特徴

- 適切な栄養バランスを取りながら、
 カロリーを控えめにしています。
- かつお節や昆布だし
 の味を活かしながら塩分を
 控えめにしています。
- 県産・国産の食材
 にこだわっています。魚は骨
 取りです。
- 手作りにこだわり、
 毎日冷蔵でお届け
 しています。
- 県内の市町村と「
 高齢者等見守りの取組み」
 推進に関する協定を
 結んでいます。

まずはお問い合わせ下さい!! お電話受付時間/月~金 午前9:00~午後5:00(祝日を除く)

フリーダイヤル **0120-044-488**
 青森県民生活協同組合 夕食お弁当宅配事業部 ☎030-0947 青森市浜館3丁目7-7

お申し込みは、
 県民生協各店舗でも
 受け付けております。

Co.op 県民生協 <small>本部：青森市浜館3丁目7-7 (電話：742-8888)</small>	毎日全店 <small>朝9時から営業</small>	つくだ店 <small>☎742-1424 11時まで営業</small>	金沢店 <small>☎739-8212 10時まで営業</small>	はまなす館 <small>☎788-5800 のぎわ 10時まで営業</small>	コスモス館 <small>☎766-7771 雷田 11時まで営業</small>	ひまわり館 <small>☎744-8000 浜館 10時まで営業</small>
	あじさい館 <small>☎732-1515 松原 11時まで営業</small>	アカシア館 <small>☎761-7722 沖館 11時まで営業</small>	あやめ館 <small>☎761-7733 三内 10時まで営業</small>	新城店 <small>☎788-3401 9時まで営業</small>	八重田店 <small>☎765-2501 10時まで営業</small>	さくら館 <small>☎765-1717 桜川 9時まで営業</small>

虹のげんき食 (ごはん 別売)



おかず
6～7
種類

栄養バランスの取れた、おかずいっぱいのお弁当を毎日お楽しみいただけます。

1食あたり 税込価格 **589円**

1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
350kcal 3.0g以下

週3日	税込価格	1,767円
週4日	税込価格	2,356円
週5日	税込価格	2,945円

健康バランス食 (ごはん 別売)



おかず
5～6
種類

栄養バランスはしっかりと。塩分とカロリーを控え、健康管理をサポート。

1食あたり 税込価格 **516円**

1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

週3日	税込価格	1,548円
週4日	税込価格	2,064円
週5日	税込価格	2,580円

新発売 いきいき食 (ごはん 別売)

組合員のご要望をうけ、数日間保存できるおかずを商品化しました。

いきいき食の特徴
冷蔵庫で保管して本体に記載した消費期限までの数日間、美味しくお召し上がりいただけます。翌日の朝や昼のおかずとしてもご利用いただけます。



おかず
5～6
種類

1食あたり 税込価格 **590円**

1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

週3日	税込価格	1,770円
週4日	税込価格	2,360円
週5日	税込価格	2,950円

コプのやわらか食 (介護食 分類)



おかず
5～6
種類

素材の形やおいしさはそのままに、楽に噛める柔らかさです。調理時間の調整や酵素を使用した調理で食材を柔らかくしました。

1食あたり 税込価格 **594円**

コプのやわらか食の
カロリー/塩分は、毎週お届けする献立表でご確認ください。

日本摂食嚥下リハビリテーション学会
嚥下調整食分類2013 嚥下調整食4

週3日	税込価格	1,782円
週4日	税込価格	2,376円
週5日	税込価格	2,970円

なごみ弁当 (ごはん 付き)



おかず
5～6
種類

忙しい時でも栄養バランスはしっかりと。ご飯付きで手軽にお召し上がりいただけます。

1食あたり 税込価格 **560円**

1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
500kcal 2.5g以下

週3日	税込価格	1,680円
週4日	税込価格	2,240円
週5日	税込価格	2,800円

バランス土日セット



おかず
5～6種類
(1食分) (ごはん 別売)

土・日ご利用のご要望にお答えした2食分のセットです。(お届けは金曜日)

2食セット

税込価格 **1,080円**

1食あたり(週平均)
カロリー基準 塩分基準
250kcal 2.5g以下

健康バランス食とほぼ同じ栄養価とボリュームです。冷蔵庫で保管して、日曜日の午後9時までの消費期限です。

※注意 バランス土日セットの利用はできません。

コプのそふと食 (介護食 分類)



週3日	税込価格	1,782円
週4日	税込価格	2,376円
週5日	税込価格	2,970円

コプのそふと食の
カロリー/塩分は、毎週お届けする献立表でご確認ください。

日本摂食嚥下リハビリテーション学会
嚥下調整食分類2013 嚥下調整食3

1食あたり 税込価格 **594円**

サラダプラス 別売



野菜ミックスサラダを中心に、オニオンサラダと大根サラダの中から日替わりでお届けします。(種類の指定はできません。)

1食 税込価格 **170円**

普通ごはん 別売
青森県産まっくら使用

毎週1週間のうち1日が「かわりごはん」になります。
200g前後 約320kcal

1食 税込価格 **70円**

レトルトパックごはん 別売

バランス土日セットには、こちらをご利用ください。

coop おいしいご飯 1食 税込価格 **103円**

お好みのご飯をお選びください。 ※レトルトパックは保存できます。

カップみそ汁 別売



日替わりでお届けいたします。(種類の指定はできません。)

1食 税込価格 **120円**

ご利用のながれ

①ご注文
ご注文は1週間単位です。
月曜～金曜日の1週間(3日以上)でのお申込みとなります。

今週	月	火	水	木	金
来週	月	火	水	木	金

注文締切は毎週火曜日

※毎週、火曜日までに登録された方は翌週からお届け開始になります。水曜以降に登録された方は翌々週からのお届け開始となります。
※変更、お休みされる場合は、前週の火曜日(17:00)までにご連絡ください。
※変更・お休みのご連絡が水曜日以降となりますと翌週分の変更・休止はできません。

②お届け・回収
月曜～金曜日までお届けします。
月～木の祝日はお休みになります。

●お届けの時間は指定できません。
●お留守の場合は専用保冷箱に入れてお届けします。
●容器は軽く水洗いしていただき、次回お届け時に回収します。
●月曜日～水曜日の間に翌週の献立表をお届けします。

③お支払い
お支払いは登録口座から自動引き落としとなります。

商品代金は1月1回の口座引き落とし(青森銀行・みちのく銀行)になります。(毎月20日締めの翌月27日の引き落としになります。)
※ご希望により現金入金も可能です。
※日専連カード決済も可能です。