

ベビー&キッズのための特集ページ

おいしい♡ほっぺ

Baby&kidsの
おいしい♡たのしい♡を
応援します!



Week80・81ページ
毎週ご案内

「おいしい♡ほっぺ」では、コープ離乳食「きらきらステップ・きらきらキッズ」シリーズを週替りでご案内するほか、月齢に応じた様々なレシピもご紹介しています。さらには、ミルク・おむつ・ベビー&キッズ向けのおすすめ商品・おもちゃなどの雑貨もご案内しています。

月齢に応じたレシピのご紹介

お魚入りにんじんオムレツ

材料

国産白身魚ほくし身…………… 15g
卵(溶きほぐす)…………… 1/2個
にんじん(すりおろす)…………… 小さじ1
サラダ油…………… 小さじ1

作り方

- 1 国産白身魚のほくし身は電子レンジ600wで約30秒加熱する
- 2 ポウルに卵、にんじん、①を加えて軽く混ぜ合わせる
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ全体を軽く混ぜながら中弱火で火を通し、卵が固まってきたら半月型に整える
- 4 ③を食べやすい大きさに切る



コープの離乳食シリーズ 「きらきらステップ」

月齢に合わせてすりつぶしたり、他の食材と組み合わせたり、お好みていろいろな使い方ができます。



知りたい情報や調理方法はわかりやすいアイコンで表示



二次元コードからアクセスすると、さらに詳しい商品情報が!

月齢に応じた使い方や量の目安が記載されているので、新米ママ&パパも安心。

管理栄養士の監修したアレンジメニューもご紹介

※商品パッケージのデザインは変わることがございます。

シリーズの一部をご紹介します!.....

<p>冷凍 5ヶ月頃から</p> <p>コープ 3種の国産野菜としらすのおかゆ</p>	<p>冷凍 5ヶ月頃から</p> <p>コープ なめらかキューブ 5種の緑黄色野菜&根菜</p>
<p>冷凍 5ヶ月頃から</p> <p>コープ やわらかいミニうどん</p>	<p>冷凍 1歳6ヶ月頃から</p> <p>コープ 4種国産野菜と国産若鶏を使った肉だんご(鶏レバー入り)</p>
<p>冷凍 1歳6ヶ月頃から</p> <p>コープ 北海道産小麦のふんわりプチホットケーキ</p>	<p>ドライ品 1歳6ヶ月頃から</p> <p>コープ 国産具材のカレーうどんの素</p>

全部で20種類の「きらきらステップ」を週替りでご案内しています。(2024年4月現在)

お手軽かんたんミールキット & 健康配慮商品「まいすたいる」

毎週Week16ページでは、「ミールキット(お料理キット)」と「冷凍弁当」をご案内しています。

「ミールキット」とは、下ごしらえ済みの食材と調味料・レシピのセットで調理時間は10~20分程度、焼く・煮る・蒸すなど1工程で作れる料理です。



278 歳
キタカミデリカ
牛肉と白菜の
すき焼き風春雨炒め
製造:岩手
小袋 本体 **798円**
(8%税込 861円)
1セット 食塩相当量:8g/455kcal/1パック

セット内容
●白菜85g
●たまご80g
●にんじん20g
●牛肉(オーストラリア産)のタレ漬け125g
●春雨(中国)180g

用意するもの
ありません

らく*うまキッチン

おいしく時短 下ごしらえ済みのカンタン! 調味料&レシピ付でワクワクのミールキット!

278 歳 798円
279 日 698円
280 日 1100円
281 日 758円
282 日 898円
283 日 1100円
284 日 1490円
285 日 598円
286 日 1100円
287 日 898円
288 日 498円
289 日 898円
290 日 348円
291 日 328円
292 日 498円
293 日 498円
294 日 498円
295 日 498円
296 日 498円
297 日 498円
298 日 498円
299 日 498円
300 日 498円



手軽な冷凍弁当・おかずセット

291 凍 コーンえびといが 348円
292 凍 コーン照焼ハンバーグセット 348円
293 凍 コーンえびといが 348円
294 凍 コーン照焼ハンバーグセット 348円

健やかな生活を応援「まいすたいる」

毎週Week59ページ「まいすたいる」では、減塩・糖質オフ(低糖質)・アレルギー配慮食品等の健康配慮商品についてご案内しています。



国産循環センターからのお認定 食塩40%減(七訂比)

319 凍 かるしお無着色減塩たらこ 328円
481 歳 鶏倉ハムクラウン商会 481円
482 歳 パラバ-コンスライス 298円

まいすたいる

塩分が気になるあなたへ 減塩特集!

311 凍 かるしお無着色減塩たらこ 328円
312 凍 パラバ-コンスライス 298円
313 凍 鶏倉ハムクラウン商会 481円
314 凍 鶏倉ハムクラウン商会 481円
315 凍 鶏倉ハムクラウン商会 481円
316 凍 鶏倉ハムクラウン商会 481円
317 凍 鶏倉ハムクラウン商会 481円
318 凍 鶏倉ハムクラウン商会 481円
319 凍 鶏倉ハムクラウン商会 481円
320 凍 鶏倉ハムクラウン商会 481円

アレルギー配慮菓子

6152 餅 餅 6152円
6155 餅 餅 6155円
6157 餅 餅 6157円
6163 餅 餅 6163円
6165 餅 餅 6165円
6167 餅 餅 6167円

平日毎日 自宅にお届け!! 夕食宅配サービス

**安心
ポイント**

- *原材料は生協の添加物基準内で使用しています。
- *衛生面の行き届いた委託工場で製造しています。
- *栄養士の監修のもと、バランスのよい献立作りを心がけています。
- *季節の素材を取り入れた日替わりの献立です。
- *ご不在の場合でも保冷箱に入れ、ご指定の場所へお届けします。

人気
No.1
初めての方に
オススメ

栄養バランスの良い

『おかず
コース』

※写真は一例です。

おかず 種類 以上	カロリー 週平均 約450 kcal	食塩相当量 週平均 3.5g以下
-----------------	-----------------------------	------------------------



ボリューム
No.1

お肉と魚介の主菜が両方入った

『彩華
コース』

※写真は一例です。

おかず 種類 以上	カロリー 週平均 約600 kcal	食塩相当量 週平均 4.0g以下
-----------------	-----------------------------	------------------------



品目数
こだわり
No.1

不足しがちな野菜も
しっかりとれる

『御膳
コース』

※写真は一例です。

おかず 種類 以上	カロリー 週平均 約500 kcal	食塩相当量 週平均 3.5g以下
-----------------	-----------------------------	------------------------



『ミニおかず
コース』

おかずコースでは多い、
という方におススメ

おかず 種類	カロリー 週平均 約270 kcal	食塩相当量 週平均 2.5g以下
-----------	-----------------------------	------------------------

『旬彩
コース』

塩分控えめでお気軽な
ごはん付コースです

おかず 種類	カロリー 週平均 約550 kcal	食塩相当量 週平均 2.5g以下
-----------	-----------------------------	------------------------

1.お申し込みの流れ

- お電話または夕食宅配ホームページのお申し込みフォームで、一次受付をいたします。
- 担当者よりご訪問日時のご連絡を差し上げます。
- 後日、ご説明とご登録手続きに伺います。

2.お届け開始週について

- 毎週水曜日が、ご登録の締切日です。
- 水曜日までに、お申し込みのお手続きが完了された方は翌週月曜日からお届け可能です。
- ※ご登録状況によって翌週からお届けできない場合がございます。

3.ご利用方法

- ご注文単位は月曜日～金曜日の5日間です。※土・日・祝日、年末年始のお届けはお休みです。
- 配送料は無料です。1食からお届けいたします。※お届け時間のご指定はできません。
- 前週水曜日までのご連絡で、翌週お届け分のお休み、またはコース・数量の変更ができます。
- 週3日以上のご利用があれば、1日単位のお休みも承ります。●お支払は、月1回、登録口座からのお引き落としとなります。
- ご不在の場合は玄関前など、ご指定の場所に置かせていただきます。再配達には行っておりません。

★現在の夕食宅配 配送地域

※2024年2月20日現在の配達エリアは福島市内(一部地域を除く)・郡山市内(一部地域を除く)です(順次拡大予定)

配達エリアの詳細についてはお問い合わせください。

※ご利用は「みやぎ生協利用規程」または「コープふくしま利用規程」に準じます。

ご利用者様の声をご紹介いたします

福島市 T様 60代の方

一人だと品数多く作っても結局無駄にしまいます。弁当だと品数が多く、バランスやカロリーも計算されているのでとても良い。おいしく頂いております。

郡山市 Y様 50代の方

離れた一人暮らしの母のために申込みをしました。料理をするのも最近は面倒になってきた様で心配でした。実家に行けない時でも出てくるので生協さんの夕食宅配をお願いしてみました。味にも満足している様です。休日は私が実家に行きますが、生協さんが平日来てくれて様子を見てくれる感じで安心に思っています。

お申し込み一次受付はこちら

コープ東北注文受付センター(月曜日～金曜日 9:30～19:00)
フリーダイヤル
0120-973-199

みやぎ生協、コープふくしま夕食宅配
ホームページからお申込みいただけます。
「みやぎ生協 夕食宅配」または
「コープふくしま 夕食宅配」で検索!!