

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

国産白身魚はくし身…………… 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国産白身魚のはくし身は電子レンジ600wで約30秒加熱する
- ②ボウルに卵、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
- ④③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、お好みで
いろいろな使い方ができます。

詳しくは
こちら



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！

冷凍 8ヵ月頃から コープ 3種の国産野菜としらすのおかゆ	冷凍 5ヵ月頃から コープ なめらかキューブ 5種の緑黄色野菜&根菜
冷凍 5ヵ月頃から コープ やわらかいミニうどん	冷凍 1歳6ヵ月頃から 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)
冷凍 1歳6ヵ月頃から コープ 北海道産小麦のふんわりプチホットケーキ	ドライ品 1歳6ヵ月頃から コープ 国産具材のカレーうどんの素

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。
(2025年4月現在)

平日毎日お届け! 夕食宅配サービス

初めての方におススメ

『おかず コース』

※写真は一例です。

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



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	カロリー 適平均 kcal	食塩相当量 適平均 g以下
5 種類 以上	約600	4.0



ごはん付でお手軽な

『旬彩 コース』

※写真は一例です。

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



『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 適平均 kcal	食塩相当量 適平均 g以下
4-5 種類	約270	2.5

『御膳 コース』

野菜もしっかり入った
品数豊富なコースです

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

お申し込みからお届けまで

- ・お電話または夕食宅配ホームページから一次受付し、担当者よりご連絡のうえ、ご説明とお手続きに伺います。
- ・水曜日までにお申し込み手続きが完了した方は、翌週月曜日からお届け可能です。
- ・月～金曜日の5日間、1食からお届けいたします。ご不在の場合は玄関前など、ご指定の場所へ置かせていただきます。配達時間の指定・再配達はありません。
- ★配達可能地域：福島市（一部地域を除く）・郡山市（一部地域を除く）のみ

ホームページで資料請求や、
より詳しい情報をご覧ください
だけです。



コープふくしま 夕食宅配

検索

宮城・福島県内全域にお届け!

健康管理食

介護食

咀嚼や嚥下の段階に
合わせて選べる
【きざみ食】と【ムース食】

医療食

糖尿病が気になる方へ【カロリー調整食】
腎臓病が気になる方へ【たんぱく調整食】
※糖尿病・腎臓病の方、透析をされている方は
事前に主治医・栄養士にご相談ください。

普通食

柔らかめの普通食も
ご用意しています。



●週1回土曜日に、5日分(月～金曜)を
まとめて宅急便でお届けします。

1日2食×5日=10食分からのご利用となります。
夕食だけなど、1日1食×5日分のご利用はできません。

1日2食の組み合わせは朝・昼・朝・夕・昼・夕となります。
1日3食の場合、朝・昼・夕となり、全て別メニュー、毎日メニューが変わります。

ホームページからお申し込み
一次受付や資料請求がで
きます。より詳しい情報もご
いただけます。

HPは
こちら



コープふくしま 健康管理食



夕食宅配・健康管理食の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