

# 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!



Week78・79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

「きらきらステップ」  
「素材型」です。

### つみれのトマトスープ

#### 材料

- ふんわりつみれ..... 2個
- トマト..... 30g
- 野菜スープ..... 30ml

#### 作り方

- ふんわりつみれを電子レンジ600wで約1分50秒加熱する。
- ①は1cm角、トマトは皮と種を除き1cm角に切る。
- 耐熱容器に全ての材料を入れ、ラップをふわりとかは、電子レンジ600wで約30秒加熱する。



## 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>国産米をふっくら炊いた白かゆ</p>	<p>冷凍 5ヶ月頃から</p> <p>なめらかキューブ 5種の緑黄色野菜&amp;根菜</p>
<p>冷凍 5ヶ月頃から</p> <p>やわらかいミニうどん</p>	<p>冷凍 1歳6ヶ月頃から</p> <p>国産若鶏を使った肉だんご</p>
<p>冷凍 1歳6ヶ月頃から</p> <p>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>国産具材のカレーうどんの素</p>

全部で19種類の「きらきらステップ」を週替りでご案内しています。(2022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工程でできあがる料理です。

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

## らく・うまキッチン



**新登場** 169-041-5281  
**267 歳**  
アイソニー  
チンジャオロース  
セット(牛肉)  
製造:福島  
小売 本体 **898円**  
310g (8%税込 969円)  
※お風呂日食の2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

**セット内容**  
●牛肉細切下味付(オーストラリア産)100g  
●たけのこ100g  
●赤パプリカ30g  
●ピーマン30g  
●タレ50g  
●用意するもの:油

**らく・うまキッチン**

16 新登場 267 歳 チンジャオロースセット(牛肉) 898円

17 新登場 268 歳 海鮮5日中身セット(お肉) 898円

18 新登場 269 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

19 新登場 270 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

20 新登場 271 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

21 新登場 272 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

22 新登場 273 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

23 新登場 274 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

24 新登場 275 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

25 新登場 276 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

26 新登場 277 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

27 新登場 278 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

28 新登場 279 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

29 新登場 280 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

30 新登場 281 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

31 新登場 282 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

32 新登場 283 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

33 新登場 284 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

34 新登場 285 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

35 新登場 286 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

36 新登場 287 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

37 新登場 288 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

38 新登場 289 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

39 新登場 290 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

40 新登場 291 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

41 新登場 292 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

42 新登場 293 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

43 新登場 294 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

44 新登場 295 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

45 新登場 296 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

46 新登場 297 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

47 新登場 298 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

48 新登場 299 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

49 新登場 300 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円



**手軽な冷凍弁当・おかずセット**

野菜たっぷり100g使用!

280 凍 22% コーポ十勝産4種チポルチーニソース 280円

279 凍 22% ニップ 五穀ごはん野菜を食べるカレー 398円

283 凍 22% ポストごはんの里 青菜いなり寿司 398円

## 健やかな生活を応援「まいすたいる」

毎週Week76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。

すこやかな毎日に

# まいすたいる

**「コープふっくらしらす干し」と比べ塩分50%減**

小分け 18 凍 22%  
ふっくらしらす干し(減塩)(個食パック) 本体 **298円**  
製造:和歌山 25g×3  
(8%税込 321円)  
※180日 食塩相当量:0.3g/29kcal/25g

**おいしさはそのままに、食塩0%**

伊藤ハム 朝のフレッシュロースハム 減塩&糖質0 本体 **298円**  
製造:千葉 37g×3 (8%税込 321円)  
減塩&糖質ゼロ。発色剤・増粘剤使用。豚肉:欧州産肉  
※30日 食塩相当量:0.5g/40kcal/37g

**76 まいすたいる**

すこやかな毎日に

16 新登場 216 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

17 新登場 217 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

18 新登場 218 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

19 新登場 219 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

20 新登場 220 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

21 新登場 221 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

22 新登場 222 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

23 新登場 223 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

24 新登場 224 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

25 新登場 225 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

26 新登場 226 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

27 新登場 227 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

28 新登場 228 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

29 新登場 229 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

30 新登場 230 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

31 新登場 231 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

32 新登場 232 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

33 新登場 233 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

34 新登場 234 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

35 新登場 235 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

36 新登場 236 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

37 新登場 237 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

38 新登場 238 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

39 新登場 239 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

40 新登場 240 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

41 新登場 241 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

42 新登場 242 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

43 新登場 243 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

44 新登場 244 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

45 新登場 245 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

46 新登場 246 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

47 新登場 247 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

48 新登場 248 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

49 新登場 249 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

50 新登場 250 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

51 新登場 251 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

52 新登場 252 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

53 新登場 253 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

54 新登場 254 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

55 新登場 255 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

56 新登場 256 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

57 新登場 257 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

58 新登場 258 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

59 新登場 259 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

60 新登場 260 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

61 新登場 261 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

62 新登場 262 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

63 新登場 263 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

64 新登場 264 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

65 新登場 265 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

66 新登場 266 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

67 新登場 267 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

68 新登場 268 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

69 新登場 269 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

70 新登場 270 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

71 新登場 271 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

72 新登場 272 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

73 新登場 273 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

74 新登場 274 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

75 新登場 275 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

76 新登場 276 歳 鶏肉と野菜の炒め物(お肉) 698円

**アレルギー配慮菓子**

6152 辻安全食品 ふんわり紫いもせんべい おいちちゃん 本体 **270円**  
製造:日本 14枚 (8%税込 291円)  
※180日 食塩相当量:0.7g/99kcal/1袋

6157 辻安全食品 元相板チョコ 本体 **438円**  
製造:日本 100g (8%税込 473円)  
※360日 食塩相当量:0.1g/59kcal/1袋

6159 辻安全食品 つしラムネ 本体 **280円**  
製造:日本 100g (8%税込 302円)  
※365日 食塩相当量:0.1g/36kcal/1袋

6160 辻安全食品 手作りクッキー チョコレート 本体 **388円**  
製造:日本 50g (8%税込 419円)  
※180日 食塩相当量:0.3g/242kcal/1袋

6162 辻安全食品 ちびまるせんべい サラダ味 本体 **368円**  
製造:日本 50g (8%税込 397円)  
※180日 食塩相当量:3.0g/387kcal/100g

6163 辻安全食品 おこめホットケーキ ミックス 本体 **368円**  
製造:日本 200g (8%税込 397円)  
※365日 食塩相当量:0.7g/391kcal/100g

●7品目のアレルギー特定原材料(牛乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに)を使用しています

# 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 35g以下
-----------------	-----------------------------	-----------------------



ポリウーム  
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 40g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 35g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 25g以下
-----------	-----------------------------	-----------------------

## 『旬菜 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

※2022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。弁当だと品数も多く、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  
ホームページからも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!!