



おいしい笑顔をお届けする

コープの夕食宅配

まずは1週間お試しください!
お電話一本でバランスのとれた
日替わりのお惣菜をご自宅にお届けします!



平日商品と組み合わせて
毎日お届けいたします
※土日・祝日商品だけの注文はできません

土日・祝日商品にお手頃サイズが新登場!

新登場

土日・祝日商品
5種類のお惣菜
おかず咲

1人前 **600円** [税込]
1食あたり
2人前 **508円** [税込]
1食あたり
土日2日間 **1,200円** [税込]
2日間 **2,030円** [税込]

野菜 120g以上 食塩相当量 3.0g以下(週平均)* 熱量 250~300kcal 基準(週平均)*

※土日・祝日のみのご注文は承れません。※平日商品と組み合わせてご利用いただくことができます。ただし明日の食卓シリーズ商品は組み合わせできません。※メニューは一例です。※写真は一人用の盛り付けイメージです。※「お弁当」のお惣菜と同じメニューでお届けします。



「土日祝日も少量タイプのお惣菜がほしい」というご利用者さまの声にお応えして5種類のお惣菜が誕生しました!

平日商品との組み合わせ例

平日商品	+	土日・祝日商品	=	7日間合計
おかず舞 1人前 1食あたり 660円 1食あたり 1人前 1食あたり 食塩相当量3.5g以下(週平均) 250~400kcal 基準(週平均) 野菜140g以上		おかず咲 1人前 1食あたり 600円 1食あたり 1人前 1食あたり 食塩相当量3.0g以下(週平均) 250~300kcal 基準(週平均) 野菜120g以上		1人前 平日 3,300円 + 土日・祝日 1,200円 = 4,500円 [税込]

平日商品	+	土日・祝日商品	=	7日間合計
おかず手毬 1人前 1食あたり 530円 1食あたり 1人前 1食あたり 12品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量2.5g以下(5日間平均) 250kcal基準(5日間平均)		おかず咲 1人前 1食あたり 600円 1食あたり 1人前 1食あたり 食塩相当量3.0g以下(週平均) 250~300kcal 基準(週平均) 野菜120g以上		1人前 平日 2,650円 + 土日・祝日 1,200円 = 3,850円 [税込]

ご利用の流れ

- お申し込みはお電話1本でOK**
毎週水曜日がご注文の締切日です。
※一部お届けできない地域がございます。お問い合わせください。
- お届け**
お届けは18時までに伺います。お留守でも安心。温度管理もしっかりの、専用保冷箱でお届け。容器は翌日回収。電子レンジで温めて召し上がってください。軽く水洗いして、次回お届け時にご返却ください。
- コープ組合員にご加入ください**
一口100円以上の加入出資金をお預かりいたします。お試し期間中(2週間以内)に手続きしてください。
- お支払い**
お支払いは口座引落しです。コープの宅配をご利用の方は、同じ登録口座で引落しできます。
- ご利用は自動継続です**
変更・中止の場合、前週水曜日までにご連絡ください。

お申し込み・お問合せはお電話で!

生活協同組合コープやまぐち
フリーダイヤル
(受付時間:月~金曜日9時~18時)

0120-272-428

資料請求はこちらへ▶



2食以上のご利用でさらにお得に! 裏面もご覧ください

平日5日間商品と土日・祝日商品の組み合わせで7日間毎日お届けします。

平日と土日・祝日の組合せ自由!
※「明日の食卓」商品を除く。

平日(月~金)のお届け商品です。ご注文は月曜日始まりの1週間単位です。※土日・祝日のお届けはありません。

おかず		おかず+ごはん付	
おかず舞 15品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量3.5g以下(5日間平均) 400kcal基準(5日間平均) 野菜量100g以上(5日間平均) 1人前 660円 2人前 620円 5日間 3,300円 5日間 6,200円	おかずコース 20品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量3.5g以下(5日間平均) 400kcal基準(5日間平均) 野菜量100g以上(5日間平均) 1人前 670円 2人前 630円 5日間 3,350円 5日間 6,300円	おかずダブル 15品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量4.5g以下(5日間平均) 500kcal基準(5日間平均) たんぱく質15g以上(5日間平均) 1人前 750円 2人前 710円 5日間 3,750円 5日間 7,100円	おかず華 食塩相当量3.5g以下(週平均) 400~450kcal基準(週平均) 野菜145g以上 1人前 760円 2人前 720円 5日間 3,800円 5日間 7,200円
おかず		お弁当	
おかず手毬 12品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量2.5g以下(5日間平均) 250kcal基準(5日間平均) 1人前 530円 2人前 490円 5日間 2,650円 5日間 4,900円	お弁当コース 15品目以上(食材数・毎日) 食塩相当量2.5g以下(5日間平均) 500kcal基準(5日間平均) 1人前 630円 2人前 590円 5日間 3,150円 5日間 5,900円	お弁当和 食塩相当量3.0g以下(週平均) 500~550kcal 基準(週平均) 野菜120g以上 1人前 630円 2人前 590円 5日間 3,150円 5日間 5,900円	お弁当こぼこ 食塩相当量2.0g以下(週平均) 400kcal基準(週平均) 野菜100g以上 1人前 530円 2人前 490円 5日間 2,650円 5日間 4,900円

平日のお好きなメニューと **+** 土日・祝日メニューをお選びください

土日・祝日のお届け商品です。※土日・祝日のみのご注文は承れません。

おかず		おかず+ごはん付	
おかず舞 1人前 740円 2人前 648円 2日間 1,480円 2日間 2,590円 7日間 4,780円 7日間 8,790円	おかず咲 1人前 600円 2人前 508円 2日間 1,200円 2日間 2,030円 7日間 3,850円 7日間 6,930円	お弁当和 1人前 710円 2人前 618円 2日間 1,420円 2日間 2,470円 7日間 4,570円 7日間 8,370円	お弁当こぼこ 1人前 600円 2人前 508円 2日間 1,200円 2日間 2,030円 7日間 3,850円 7日間 6,930円

ワタシ(株)が製造するお弁当は●熱量の基準値は週平均で±50kcalの範囲としています。●品目数、食塩相当量、熱量、野菜量、たんぱく質量は1食あたりの数値です。●熱量、栄養素の補給につながる調味料の一部(油、酢、小麦粉などの粉類、砂糖、味噌など)は1品目として数えています。●栄養成分値、野菜量は製造時時点の数値です。目安の数値としてお考えください。●野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。

共同研究 広島大学 未病・予防医学共創研究所 × 広島駅弁当グループ

明日の食卓 シリーズ

たんぱく質がしっかり摂れる!

健康を維持するためには、「運動」と「食事(たんぱく質と栄養バランス)」が大切です。「明日の食卓」は、医学的、栄養学的なアプローチから「フレイル予防・改善」と「生活習慣病の予防・改善」を実現するため広島大学の「未病・予防医学共創研究所」と広島駅弁当グループが連携し、開発した商品です。

ごはん付
5日間コースの場合
【1人前1食あたり】
750円(税込)
5日間コース
月~金 **3,750円(税込)**
7日間コース
月~日 **5,390円(税込)**

おかずのみ
5日間コースの場合
【1人前1食あたり】
650円(税込)
5日間コース
月~金 **3,250円(税込)**
7日間コース
月~日 **4,690円(税込)**

フレイル予防・改善 3つの要素

あした 歩く・喋る・食べる

明日の食卓では「食べる」をサポート

フレイル予防に!

フレイルとは加齢とともに心身の活力(運動機能・認知機能など)が低下し、心身の脆弱性が出現した状態を言います。フレイルの予防改善には「あるく」「しゃべる」「食べる」の3要素が重要です。

初めてのご利用で1契約につき20円を赤い羽根を通じて、お客様の住む市町の福祉を良くする活動に寄付します。

お申し込み・お問合せはお電話で! 生活協同組合コープやまぐち (受付時間:月~金曜日9時~18時) フリーダイヤル **0120-272-428**