



おいしい笑顔をお届けする

コープの夕食宅配

お電話一本で日替わりのお惣菜を
ご自宅までお届けします!
まずは、1週間試してみませんか?



おかず舞 まい

1人前 1食あたり **660円** [税込]

2人前 1食あたり **620円** [税込]

5日間(月)~(金) **3,300円** [税込]

5日間(月~金) **6,200円** [税込]

野菜 **140g** 以上

食塩相当量 **3.5g** 以下*

熱量 **350~400kcal** 基準*

●お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上げて頂くと合計約650Kcalです。*5日間コース平均

配送料無料

※写真は献立例です、ごはんとお味噌汁はついていません。

ご利用の流れ

1 お申し込みはお電話1本でOK

- 毎週水曜日を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。

配達料・登録料はかかりません。

	月	火	水	木	金	土	日
当週			水 ← 注文締切日				
翌週	5日間						
	5日間+土日祝日						

2 お届け

- お届けは18時までに伺います。
- お留守でも安心
- お届けは冷蔵
- 電子レンジで温めて召し上がってください。
- 容器は翌日回収
- 軽水洗いして、次回お届け時にご返却ください。

レンジ 90~120秒

3 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。

4 お支払い

- お支払いは現金集金または、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としができます。

5 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



平日と土日・祝日の組み合わせ自由! ※「明日の食卓」商品を除く

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 (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。

おかずのみ

おかず舞 6種のお惣菜

■食塩相当量3.5g以下(週平均) ■野菜140g以上
■350～400kcal基準(週平均)

1人前 1食あたり **660円** 税込
2人前 1食あたり **620円** 税込

5日間 月～金 **3,300円** 税込
5日間 月～金 **6,200円** 税込

※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂くと合計約650Kcal

山口県の郷土料理が入ります

おかずコース 5種のお惣菜

■20品目以上(食材数・毎日) ■400kcal基準(5日間平均)
■食塩相当量3.5g以下(5日間平均) ■野菜量100g以上(5日間平均)

1人前 1食あたり **670円** 税込
2人前 1食あたり **630円** 税込

5日間 月～金 **3,350円** 税込
5日間 月～金 **6,300円** 税込

※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂くと合計約650Kcal

ワタミ株式会社

おかずはな華 8種のお惣菜

■食塩相当量3.5g以下(週平均) ■野菜145g以上
■400～450kcal基準(週平均)

1人前 1食あたり **760円** 税込
2人前 1食あたり **720円** 税込

5日間 月～金 **3,800円** 税込
5日間 月～金 **7,200円** 税込

※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂くと合計約700Kcal

山口県の郷土料理が入ります

おかずさく咲 5種のお惣菜

■塩分相当量3.0g以下(週平均) ■野菜120g以上使用
■カロリー250～300kcal基準(週平均)

1人前 1食あたり **530円** 税込
2人前 1食あたり **490円** 税込

5日間 月～金 **2,650円** 税込
5日間 月～金 **4,900円** 税込

※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂くと合計約500kcal

山口県の郷土料理が入ります

おかずあしたの明日の食卓 4～5種のお惣菜

■塩分相当量3.0g以下(月平均) ■カロリー340kcal以上

1人前 1食あたり **650円** 税込
2人前 1食あたり **610円** 税込

5日間 月～金 **3,250円** 税込
5日間 月～金 **6,100円** 税込

※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂くと合計約500kcal

山口県の郷土料理が入ります

お弁当和 5種のお惣菜 ごはん

■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 1食あたり **630円** 税込
2人前 1食あたり **590円** 税込

5日間 月～金 **3,150円** 税込
5日間 月～金 **5,900円** 税込

※ごはんは、水曜日は変わりごはんです。 ※お米は国産米を使用しています。

山口県の郷土料理が入ります

お弁当こぼこ 3種のお惣菜 ごはん

■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 1食あたり **530円** 税込
2人前 1食あたり **490円** 税込

5日間 月～金 **2,650円** 税込
5日間 月～金 **4,900円** 税込

※お米は国産米を使用しています。

山口県の郷土料理が入ります

お弁当あしたの明日の食卓 4～5種のお惣菜 ごはん

■塩分相当量3.0g以下(月平均) ■カロリー600kcal以上

1人前 1食あたり **750円** 税込
2人前 1食あたり **710円** 税込

5日間 月～金 **3,750円** 税込
5日間 月～金 **7,100円** 税込

※お米は国産米を使用しています。

山口県の郷土料理が入ります

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。



明日の食卓は明日の食卓土日・祝日を合わせてください

おかずのみ

おかず舞 6種のお惣菜

1人前 1食あたり **740円** 税込
2人前 1食あたり **648円** 税込

2日間 土日 **1,480円** 税込
2日間 土日 **2,590円** 税込

7日間 平日+土日 **4,780円** 税込
7日間 平日+土日 **8,790円** 税込

おかず+ごはん付

お弁当和 5種のお惣菜 ごはん

1人前 1食あたり **710円** 税込
2人前 1食あたり **618円** 税込

2日間 土日 **1,420円** 税込
2日間 土日 **2,470円** 税込

7日間 平日+土日 **4,570円** 税込
7日間 平日+土日 **8,370円** 税込

おかず+ごはん付

お弁当こぼこ 3種のお惣菜 ごはん

1人前 1食あたり **600円** 税込
2人前 1食あたり **508円** 税込

2日間 土日 **1,200円** 税込
2日間 土日 **2,030円** 税込

7日間 平日+土日 **3,850円** 税込
7日間 平日+土日 **6,930円** 税込

おかずのみ

お弁当あしたの明日の食卓 4～5種のお惣菜

1人前 1食あたり **720円** 税込
2人前 1食あたり **628円** 税込

2日間 土日 **1,440円** 税込
2日間 土日 **2,510円** 税込

7日間 平日+土日 **4,690円** 税込
7日間 平日+土日 **8,610円** 税込

おかず+ごはん付

お弁当あしたの明日の食卓 4～5種のお惣菜

1人前 1食あたり **820円** 税込
2人前 1食あたり **728円** 税込

2日間 土日 **1,640円** 税込
2日間 土日 **2,910円** 税込

7日間 平日+土日 **5,390円** 税込
7日間 平日+土日 **10,010円** 税込

ワタミ(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(油脂類、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、野菜量は献立作成時の計算値です。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。

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