

# 美味しさと手軽さをお届け!

はなれて暮らすご家族にも  
お届けできます。(滋賀県内)



「私に丁度いい量が欲しい」という声から生まれました。

毎日、お肉とお魚が両方入ったお弁当をお届けします。  
少量でもバランスよく栄養をとっていただけます。

## 4種類のおかずコース

つながり コープしがの  
夕食サポート

写真は献立例でイメージです

### 4種類のおかずコース献立例

天ぷら 抹茶塩添え  
(カニのふんわり天・竹輪・玉ねぎと人参のかき揚げ)  
麻婆かぶ  
もやしと椎茸の炒め物  
わかめとシラスの柚子風味和え

エネルギー	371kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	21.8g
炭水化物	31.2g
食塩相当量	3.3g
アレルギー	卵・乳・小麦・かに

合計お申し込み数	1食あたりの価格
お1人様分お申し込み時	税込価格 <b>570円</b>
まとめてお得 2食以上のお申し込み時	税込価格 <b>550円</b>

週平均  
エネルギー  
約330kcal  
~380kcal

週平均  
食塩相当量  
約2.9g  
以下

まとめて  
お得

週3日  
以上の配達  
でおねがいします

当日調理  
当日お届け

まとめてお得 とは…「お弁当コース」「4種類のおかずコース」「6種類のおかずコース」「旬彩御膳コース」「やわらかおかずコース」「減塩おかずコース」の6コースどのような組合せでも、1日2食以上のご注文でお得になります。

## つながり 3つの特徴

1 当日調理  
当日の早朝に作って、出来立てを冷蔵で18時までにお届けします。

2 健康メニュー  
健康的な献立を第一に考え、栄養バランスの良いからだに優しいメニューです。  
薄味仕立て! 日替わりメニューが充実しています。

3 安心お届け  
夕食サポーターが毎日お届け。お留守のときでも安心です。  
毎日(月~金曜日)18時まで、夕食サポーターがお届けします。お留守の場合は、保冷箱に入れてお届けします。  
安心シールでいたずら防止  
保冷剤で冷却しポリ袋に入れてお届け

### 夕食サポートのご利用は…

※新規の場合は、配達前週の火曜日までにお申し込みください。

1週間のみのお試しご利用も可能です。(有料)

- お弁当・おかずコースからお選びください。
- 週3日以上のお届けをお願いします。  
※土日、祝日、年末年始はお休みさせていただきます。  
※献立の栄養価は週5食平均で考えています。
- ご利用は自動継続です。  
※中止の場合は、前週の水曜日までに、お電話または夕食サポーターにお伝えください。
- 毎日18時までにお届けします。  
※お時間の指定はできません。  
※天候などのやむを得ない理由でお届けが遅れたり、お届けできない場合がございます。
- 容器はスポンジを使って軽く水洗いしていただき、次回配達時に回収します。
- 商品代金は、毎月27日に登録口座から引き落としになります。(現金での販売はいたしません。)  
※すでにコープしがのグループ購入・個配等をご利用の方は、同じ登録口座でご利用いただけます。
- 組合員1名につき一か所のお届けができます。(利用登録が必要です。)
- 配達が困難な地域や無人のオートロックマンションなど一部お届けできない地域や建物があります。

お問い合わせ・お申し込みはお気軽にお電話下さい。  
オペレーターがお伺いし、のちほど担当からご連絡させていただきます。

お電話の際は、オペレーターへ「チラシNo.2024-64」とお伝えください。



組合員コールセンター

0120-709-502

受付時間 月~金 8:30~20:00 土 8:30~15:00



資料はこちらからも  
ご請求いただけます



夕食サポートをご利用の際は登録が必要です。コープしがの組合員でない方は、ご加入が必要です。(出資金が必要です)

生活スタイルにあわせてお選びいただけます。

# コープしがの夕食サポート つながり ご利用者様の声

いつも助かっています。産前産後も助かりました。友達にも勧めています。

自分で調理しているといつも同じようなものばかり作っていますが、色々献立を工夫して味付けも気を遣っていただいているのでありがたいです。

買物が少なくなり、手間が無く時間を有効に使えます。(趣味とかに)

共働きで夕方子どものお迎えの後すぐに食事ができるし、洗い物も少なくて助かっています。子どもが好きなメニューが必ずどこかに入っていて、多種類のメニューがあり、ありがたいです。

いつもお世話になりありがとうございます。私は月水金にいただいています。そのほかは自分で野菜を作っているのでも、献立を見て勉強になります。



コープしがの夕食サポート つながり

## ごはん160g お弁当コース

ごはんが付いて手間いらず。

栄養バランスやエネルギーを考えた、豊富なバリエーションのお弁当コースです。



写真は献立例でイメージです

週平均エネルギー	週平均食塩相当量	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日調理
約500kcal ~550kcal	約3g以下	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日お届け
お申し込みコース	合計お申し込み数	1食あたりの価格		
お弁当コース	お1人様分お申し込み時	税込価格	610円	
	まとめてお得 2食以上のお申し込み時	税込価格	590円	

## 6種類のおかずコース

和・洋・中の豊かな献立が楽しめます。

1食に6種類の野菜が入っています。旬の野菜や魚介類、お肉を丁寧に調理し、手作りの味にもこだわっています。



写真は献立例でイメージです

週平均エネルギー	週平均食塩相当量	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日調理
約400kcal ~430kcal	約3g以下	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日お届け
お申し込みコース	合計お申し込み数	1食あたりの価格		
6種類のおかずコース	お1人様分お申し込み時	税込価格	675円	
	まとめてお得 2食以上のお申し込み時	税込価格	655円	

## 8種類のおかずコース

### 旬彩御膳

「産直鳥取こめ育ち牛」「産直コープ豚」「国産鶏」を使用(加工品以外)。1食あたり約23gのたんぱく質を摂取できます。

できるだけ地産産の野菜も取り入れています。



写真は献立例でイメージです

週平均エネルギー	週平均食塩相当量	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日調理
約430kcal ~480kcal	約4g以下	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日お届け
お申し込みコース	合計お申し込み数	1食あたりの価格		
8種類のおかずコース	お1人様分お申し込み時	税込価格	780円	
旬彩御膳	まとめてお得 2食以上のお申し込み時	税込価格	760円	

## やわらかおかずコース

硬いものが食べづらくなってきた方におすすめです。

できるだけ国産の主原料を使い、お肉等もやわらかく調理します。1食あたり約20gのたんぱく質を摂取できます。



写真は献立例でイメージです

週平均エネルギー	週平均食塩相当量	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日調理
約280kcal ~320kcal	約2.5g以下	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日お届け
お申し込みコース	合計お申し込み数	1食あたりの価格		
やわらかおかずコース	お1人様分お申し込み時	税込価格	700円	
	まとめてお得 2食以上のお申し込み時	税込価格	680円	

## 減塩おかずコース

「減塩のおかずを食べたい」という声から生まれました。

1食あたり多い日でも食塩相当量は約2.3g以下で、週5食平均は約1.8g以下です。



写真は献立例でイメージです

週平均エネルギー	週平均食塩相当量	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日調理
約350kcal ~400kcal	約1.8g以下	まとめてお得	週3日以上の配達でおねがいします	当日お届け
お申し込みコース	合計お申し込み数	1食あたりの価格		
減塩おかずコース	お1人様分お申し込み時	税込価格	640円	
	まとめてお得 2食以上のお申し込み時	税込価格	620円	

お体の状態にあわせて選べます

## コープしがの健康献立

毎週土曜日 クロネコヤマトの宅急便が冷蔵でお届けします。



健康管理食 盛り付け例  
カロリー調整食(1440kcal) ご飯・汁物セット/昼食

**健康管理食** カロリー調整食  
糖尿病や腎臓の負担が気になる方  
透析をされている方に  
たんぱく調整食

**介護食** きざみ食  
かむ力・飲み込む力の弱い方に  
ムース食

**やわらか食** やわらか普通食

価格例	おかずのみ
1日あたり1食×5日	税込金額 3,450円
昼食のみ 5食分	ご飯・汁物セット
昼	税込金額 3,850円

各コース 朝 昼 夕  
3つのメニューがあります

まずは資料請求、またはお電話下さい。

本品は消費者庁許可の特別用途食品ではありません。

お問い合わせ・お申し込みはお気軽にお電話下さい。

オペレーターがお伺いし、のちほど担当からご連絡させていただきます。

お電話の際は、オペレーターへ「チラシNo.2024-64」とお伝えください。



組合員コールセンター

0120-709-502

受付時間 月～金 8:30～20:00 土 8:30～15:00



資料はこちらからもご請求いただけます

