



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)

## 減塩のおかずを 食べたい。



### という声から生まれました。

1週間5食 **平均食塩相当量約1.8g以下**の  
減塩おかずコースです。 ※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です。

コープしがの夕食サポートの献立は  
**管理栄養士  
監修のもと  
生産・管理を  
しています。**

モットーは美味しさ、健康、  
笑顔のつながり



こんにちは！コープしが夕食サポートの献立作成を  
担当している、加藤、石橋、福田です。皆様に、美味しく、  
健康に、そして笑顔をお届けできるような献立作りを  
目指しています。

私たちは、栄養バランスや彩りはもちろんのこと、  
人気の定番メニューの他、季節のイベントにちなんだ  
メニュー、ご当地や世界のメニューなどを献立に取り  
入れるよう心がけ、皆様にとって夕食が毎日の楽しみ  
の一つと感じていただけるような献立作りにも努めてい  
ます。

お弁当の蓋を開けた瞬間に「美味しそう！」と思っ  
て頂けるように、これからもより一層全力を尽くして  
いきますので、ぜひご利用くださいませ！

# 減塩おかず コース

コープしが つながり  
夕食サポート

はなれて暮らす  
ご家族にも  
お届けできます。  
(滋賀県内)

1週間のみ  
お試しご利用も  
可能です。(有料)

週3日から  
ご利用  
いただけます。

週平均  
食塩相当量  
**約1.8g  
以下**

#### ご利用者さんの声



毎日減塩のメニューを  
考える手間が省けて、  
余裕ができました。



自分で調理するのが  
大変なので  
とても助かっています。



色々な食材を  
使っているので、  
ありがたいです。



自分では塩分の  
調節が難しいので  
助かります。



食事をする時に  
塩分量を気にしなくて  
良いので嬉しいです。



写真は献立例で必ずしもこの組み合わせではありません

週平均  
エネルギー  
約350kcal  
~400kcal

週平均  
食塩相当量  
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

当日調理  
当日お届け

#### ■1食あたりの価格

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**

まとめてお得とは…チラシに掲載の6コースのような組み合わせでも、1日2食以上のご注文でお得になります。

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.2025-33」とお伝えください。



組合員コールセンター

# 0120-709-502



資料はこちらからも  
ご請求いただけます



受付時間 2025年 3月31日まで 月~金 8:30~20:00 土 8:30~15:00

2025年 4月1日から 月~金 9:00~19:30 土 9:00~15:00

みんなの想いが  
コープしが理念として  
カタチになりました

# コープしかの つながり は、 夕食サポート

生活スタイルにあわせて  
お選びいただけます。

まとめて  
**お得**  
週**3**日  
以上の配達で  
おながいします  
当日調理  
当日お届け



## お弁当 コース

ごはん  
160g

ごはんが付いて  
手間いらず。

■1食あたりの価格

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**

週平均エネルギー

約**500**kcal  
~**550**kcal

週平均食塩相当量

約**3**g以下



## 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食あたりの価格

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**

週平均エネルギー

約**400**kcal  
~**430**kcal

週平均食塩相当量

約**3**g以下



## 4種類のおかず コース

「私に丁度いい  
量が欲しい」  
という声から  
生まれました。

■1食あたりの価格

お1人様分お申し込み時

税込価格 **570円**

まとめてお得

2食以上のお申し込み時

税込価格 **550円**

週平均エネルギー

約**330**kcal  
~**380**kcal

週平均食塩相当量

約**2.9**g以下



## 8種類のおかずコース

# 旬彩御膳

しゅんさいごぜん

できるだけ  
地場産の野菜も  
取り入れています。

■1食あたりの価格

お1人様分お申し込み時

税込価格 **780円**

まとめてお得

2食以上のお申し込み時

税込価格 **760円**

週平均エネルギー

約**430**kcal  
~**480**kcal

週平均食塩相当量

約**4**g以下



## 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。

■1食あたりの価格

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**

週平均エネルギー

約**280**kcal  
~**320**kcal

週平均食塩相当量

約**2.5**g以下



※チラシに掲載の写真は献立例でイメージです

## コープしかの 夕食サポート つながり 3つの特徴

- 1 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。
- 2 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。
- 3 月曜日～金曜日まで夕食サポーターが毎日お届け。保冷箱でお留守のときでも安心。  
※土日、祝日のお届けはありません。



## 夕食サポートのご利用は…

1週間のみのお試し  
利用も可能です。(有料)

- 1 お弁当・おかずコースからお選びください。
- 2 週3日以上のお届けでお願いします。
- 3 ご利用は**自動継続**です。
- 4 **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。
- 5 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。
- 6 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。)
- 7 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。

詳しくはお問い合わせください