

## 年末年始の営業のご案内

① 年内は、12月30日(火)までお届けします。

② 年始は、1月7日(水)よりお届けします。

★12月31日(水)～1月6日(火)は、夕食宅配のお届けはお休みさせていただきます。

	月	火	水	木	金	土	日
日程	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
お届け	お届け	お届け	休み	休み	休み	休み	休み
フリーダイヤル	9-20時	9-20時	9-18時	休み	休み	休み	休み
日程	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
お届け	休み	休み	お届け	お届け	お届け	休み	休み
フリーダイヤル	9-18時	9-18時	9-20時	9-20時	9-20時	9-20時	休み

③ 年始のお届けについて

<1月7日(水)～9日(金)のお届けについて>

- 12月31日(水)18時までにご連絡がない場合、12月22日(月)～26日(金)の注文内容でお届けします。休止や変更のご連絡は、できるだけ早めにお願いいたします。

<1月12日(月)～16日(金)のお届けについて>

- 1月7日(水)20時までにご連絡がない場合、12月22日(月)～26日(金)の注文内容でお届けします。休止や変更のご連絡は、できるだけ年内にお願いいたします。



0120-056-777 (通常営業時間 月～土/9時～20時)

## 年末年始の営業のご案内

① 年内は、12月30日(火)までお届けします。

② 年始は、1月7日(水)よりお届けします。

★12月31日(水)～1月6日(火)は、夕食宅配のお届けはお休みさせていただきます。

	月	火	水	木	金	土	日
日程	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
お届け	お届け	お届け	休み	休み	休み	休み	休み
フリーダイヤル	9-20時	9-20時	9-18時	休み	休み	休み	休み
日程	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
お届け	休み	休み	お届け	お届け	お届け	休み	休み
フリーダイヤル	9-18時	9-18時	9-20時	9-20時	9-20時	9-20時	休み

③ 年始のお届けについて

<1月7日(水)～9日(金)のお届けについて>

- 12月31日(水)18時までにご連絡がない場合、12月22日(月)～26日(金)の注文内容でお届けします。休止や変更のご連絡は、できるだけ早めにお願いいたします。

<1月12日(月)～16日(金)のお届けについて>

- 1月7日(水)20時までにご連絡がない場合、12月22日(月)～26日(金)の注文内容でお届けします。休止や変更のご連絡は、できるだけ年内にお願いいたします。



0120-056-777 (通常営業時間 月～土/9時～20時)

## 天重・すき焼き重・巻寿司・年越そば

12月31日(水)～1月6日(火)は『コープの夕食宅配』はお休みです。お休み期間中のお食事としていかがでしょうか。

注文締切日

12月17日(水)

20:00まで

12月26日(金)

18時までに、お届け

冷凍

利用条件

12月22日(月)～12月26日(金)に

「コープの夕食宅配」のご利用が週3日以上必要です。  
※金曜日に「コープの夕食宅配」のご利用がなくても注文はできます。えび天(2尾)、いか、しいたけ、かぼちゃ、  
おくらの5種の天ぷらが入った  
満足感たっぷりの天重です。注文番号 **ア** コープフーズ

5種の天重

価格 **630円(税込)**天重300g たれ20g  
(ご飯 約200g) 小麦・卵・乳成分・えびお届け時の状態  
(約cm)  
13  
18  
厚み4

お召し上がり方

ラップをとらずにそのまま  
電子レンジ500Wで4分  
※詳しくは商品に記載しています。牛肉と白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、  
焼き豆腐をだしの効いた甘辛い味付けで  
煮込みました。卵黄風ソースをからめると、  
まろやかさがプラスされ味わい深くなります。注文番号 **イ** コープフーズ

牛すき焼き重

価格 **750円(税込)**330g(ご飯 約150g)  
小麦・卵・乳成分お届け時の状態  
(約cm)  
13  
18  
厚み4

お召し上がり方

ラップをとらずにそのまま  
電子レンジ500Wで6分30秒  
※詳しくは商品に記載しています。脂肪分が少なく、柔らかなヒレ肉を自社で  
カットしたヒレカツを、たっぷりの玉ねぎと一緒に、とろとろの玉子でとじました。注文番号 **ウ** コープフーズ  
手作りとんかつ  
のヒレカツ重価格 **700円(税込)**360g(ご飯 約150g)  
小麦・卵・乳成分お届け時の状態  
(約cm)  
13  
18  
厚み4

お召し上がり方

ラップをとらずにそのまま電子レンジ  
500Wで5分30秒、700Wは5分  
※詳しくは商品に記載しています。鰯だしをきかせて炊いたちらし寿司ごはんに、  
あさり、えび、しいたけ、酢れんこん、いんげん、  
おぼろを合わせた彩りのよいちらし寿司です。注文番号 **エ** コープフーズ  
だしの味わい  
えびとあさりのちらし寿司価格 **630円(税込)**220g(ご飯 約150g)  
小麦・卵・えびお届け時の状態  
(約cm)  
13  
18  
厚み4

お召し上がり方

ラップをとらずにそのまま  
電子レンジ500Wで2分40秒  
※詳しくは商品に記載しています。下関産の焼き穴子が1/2本入った、  
穴子のボリュームたっぷりの太巻寿司です。注文番号 **オ** コープフーズ  
下関産  
穴子の太巻寿司価格 **1,110円(税込)**

1本(320g)

小麦・卵

お届け時の状態  
(約cm)  
11  
27  
厚み4

お召し上がり方

ラップをとらずに電子レンジ  
500Wで4分、700Wは3分加熱  
後、10～15分ほど冷ますとおいしく召し上がっていただけます。  
※詳しくは商品に記載しています。えび、さつまいも、れんこん、おくら、ちくわの磯辺揚げが  
2個ずつ入った天ぷら盛り合わせです。温めるだけの  
簡単調理でお召し上がりいただけます。注文番号 **カ** コープフーズ  
えびと野菜の  
天ぷら盛り合わせ2人前価格 **600円(税込)**

190g

小麦・卵・乳成分・えび

※天つゆは付いておりません。

お届け時の状態  
(約cm)  
14  
19  
厚み3

お召し上がり方

電子レンジ500Wで3分。トースター  
の場合約4分、裏返して約3分  
※詳しくは商品に記載しています。

12月30日(火)

18時までに、お届け

冷蔵

利用条件

12月30日(火)に  
「コープの夕食宅配」のご利用が必要です。注文番号 **キ**  
恩地食品  
えび天そば(1人前)価格 **580円(税込)**そば130g/そばつゆ300g/  
えび天1尾/かまぼこ1枚/わかめ/ねぎ/七味  
消費期限: 12月31日(水) 小麦・卵・えび・そばお届け時の状態  
(約cm)  
15  
21  
厚み4お届け時の状態  
(約cm)  
15  
21  
厚み4

お召し上がり方

鍋につゆを入れてから火にかけます。沸騰したら、めんと具材を入れて、約1分30秒煮込みます。火を止めて、お好みでねぎや七味を加えてお召し上がりください。

お支払い

登録口座から、引落されます。

(2026年2月6日)

※上記商品のご利用は、ポイント制度・  
利用分量割戻しの対象外です。

注文方法 — お電話でご注文ください —

無料  
ダイヤル

0120-056-777

月～金/9:00～20:00

大阪いずみ市民生活協同組合

注意点

- 注文締切日以降のキャンセルはできません。
- 注文時点で、「脱退」「受注停止」等の場合、お届けができない場合がございます。
- お留守の場合は、専用ボックスに入れてお届けします。
- お届け後は、**冷凍**は**冷凍庫**に、**冷蔵**は**冷蔵庫**に入れて保存ください。
- トレイの回収はしておりませんので、市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

「冷凍おかずセット」を裏面にご案内しています

丼・寿司・天ぷら・冷凍おかずセットのお届け日

『コープの夕食宅配』の営業日程

月	火	水	木	金	土	日
12/22	12/23	12/24	12/25	<b>12/26</b>	12/27	12/28
営業	営業	営業	営業	営業	休み	休み
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
営業	営業	休み	休み	休み	休み	休み
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
休み	休み	営業	営業	営業	休み	休み

※年始は、1月7日(水)より、通常営業です。

コープの夕食宅配

# 冷凍おかずセット

注文締切日

12月17日(水)

20:00まで

12月31日(水)～1月6日(火)は

『コープの夕食宅配』はお休みです。お休み期間中のお食事としていかがでしょうか。

12月26日(金)

18時までに、お届け 冷凍

利用条件

12月22日(月)～12月26日(金)に

「コープの夕食宅配」のご利用が週3日以上必要です。

※金曜日に「コープの夕食宅配」のご利用がなくても注文はできます。

※写真は実際にお届けするメニューです。

## ★毎週金曜日に「冷凍おかずAセット・Bセット・Cセット・Dセット」をご利用のみなさまへ

・Aセットをご注文の方は **ケ**、Bセットをご注文の方は **コ**、Cセットをご注文の方は **サ**、  
Dセットをご注文の方は **シ** が届きます。ご連絡は不要です。

## ★12月26日(金)に、お届け希望の方はご連絡ください。

- ・ご注文は、「自動継続」です。変更や中止の場合は、前週水曜20:00までにご連絡ください。
- ・12月26日(金)のみご注文の方は、「**今回のみ**」とお伝えください。
- ・「夕食宅配」の注文変更アプリでも、変更や中止が可能です。



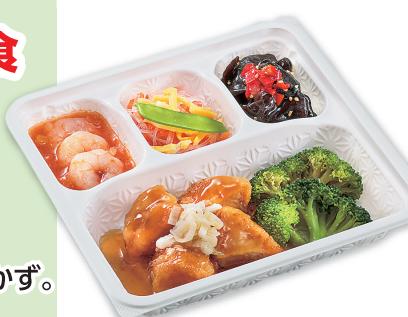
電子レンジで温めるだけ。  
※温める時間は商品に  
記載しています。

注文番号 **ケ** Aセット2食

1,300円(税込・宅配料込)

1食 650円

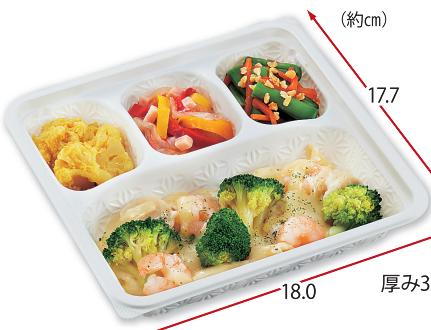
栄養バランスの取れた4品のおかず。  
1食あたり塩分2.5g以下。



### 鶏唐揚げの葱甘酢がけ

- ・海老のチリソース
- ・春雨サラダ
- ・きくらげの炒め物

【小麦・乳成分・卵・えび】



### 海老グラタン

- ・カリフラワーのスパイシー炒め
- ・ハムと野菜のマリネ
- ・いんげんと人参のソテー

【小麦・乳成分・卵・えび】

注文番号 **コ** Bセット2食

1,340円(税込・宅配料込)

1食 670円

「魚系」と「肉系」のWメイン。  
メニューは副菜も含め6品。



### ぶりのもろみ焼き・肉じゃが

- ・冬瓜のかに風味あんかけ・豆腐の中華炒め
- ・ほうれん草のおひたし・切干大根とツナの塩ぽん酢和え



### たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き

- ・大根の鶏そぼろあんかけ・おくらのおかか和え
- ・小松菜のおひたし・れんこんのごま和え

注文番号 **サ** Cセット2食

1,180円(税込・宅配料込)

1食 590円

少食の方にオススメです。  
1食平均塩分1.5g。



### 牛肉と野菜の おろしがけ

- ・ピーマンと筍の炒め煮
- ・里芋の胡麻味噌和え

【小麦・乳成分】



### 鮭とさつまいも、 きのこのバター醤油

- ・人参とツナの卵和え
- ・にらと木耳のビーフンソテー

【小麦・乳成分・卵】

注文番号 **シ** Dセット2食

1,520円(税込・宅配料込)

1食 760円

1食あたりのたんぱく質18.0g以上  
／食物繊維6.6g以上。



### 豚肉と彩り野菜の 味噌炒め風

- ・ブロッコリーとキャベツの  
ごまよごし
- ・さつまいものホットチーズサラダ

【小麦・乳成分・卵】



### あんが決め手の 海鮮八宝菜

- ・小松菜とお揚げのお浸し
- ・大きな海鮮焼売

【小麦・乳成分・えび・かに】

#### お支払い

登録口座から、引落されます。

(2026年2月6日)

※上記商品のご利用は、ポイント制度・  
利用分量割戻しの対象外です。

#### 注意点

- ・注文締切日以降のキャンセルはできません。
- ・注文時点で、「脱退」「受注停止」等の場合、お届けができない場合がございます。
- ・お留守の場合は、専用ボックスに入れてお届けします。
- ・お届け後は、**ケ～シ**は冷凍庫に入れて保存ください。
- ・トレイの回収はしておりませんので、市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

ご希望の方は、フリーダイヤルへ

ご連絡ください。

#### 調理方法

電子レンジ専用の商品です。  
凍ったまま、レンジで加熱してください。  
詳しくは、商品に記載しています。

#### 『コープの夕食宅配』の営業日程

月	火	水	木	金	土	日
12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
営業	営業	営業	営業	営業	休み	休み
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
営業	営業	休み	休み	休み	休み	休み
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
休み	休み	営業	営業	営業	休み	休み

※年始は、1月7日(水)より、通常営業です。

注文方法 — お電話でご注文ください —

無料  
ダイヤル

0120-056-777

月～金／9:00～20:00

大阪いずみ市民生活協同組合

お届け日