

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問い合わせいたします。

<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問い合わせいたします。



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問い合わせいたします。

<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問い合わせいたします。



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。

◆◆◆ 冷凍なので好きな時にお召し上がりいただけます。◆◆◆

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



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



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。

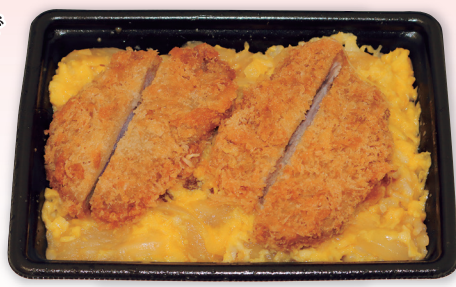
脂肪分が少なく、柔らかなヒレ肉を自社で
カットしたヒレカツを、たっぷりの玉ねぎと
一緒に、とろとろの玉子でとじました。

注文
番号 **ウ** コープフーズ

手作りトンかつの
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



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。

鰹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



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



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]



お届け時の状態



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



お召し上がり方

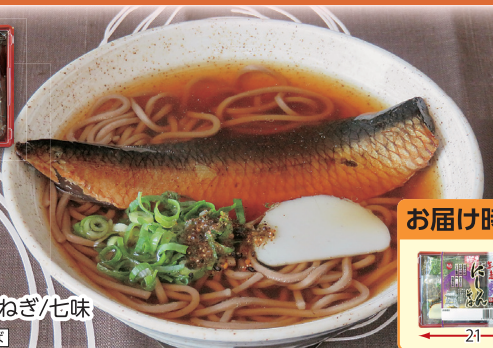
鍋につゆを入れてから火にかけます。沸騰したら、めんと具材を入れて、約1分30秒煮込みます。火を止めて、お好みでねぎや七味を加えてお召し上がりください。

注文
番号 **ク** 恩地食品

にしんそば (1人前)

価格 **680円(税込)**

そば130g/そばつゆ300g/
味付けにしん1切/かまぼこ1枚/ねぎ/七味
消費期限：12月31日(水) [小麦・卵・そば]



お届け時の状態



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、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	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

そばのお届け日

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

※年始は、1月7日(水)より、通常営業です。

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

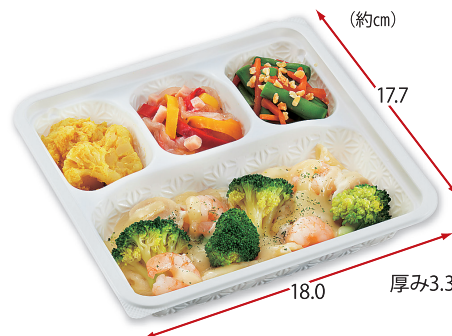
栄養バランスの取れた4品のおかず。
1食あたり塩分2.5g以下。



鶏唐揚げの 葱甘酢がけ

・海老のチリソース
・春雨サラダ
・さくらげの炒め物

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)

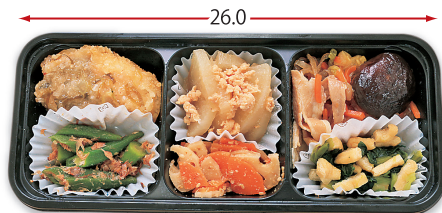
1食 670円

「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 小麦・卵・かに
・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 小麦・乳成分
・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、専用ボックスに入れてお届けします。
- お届け後は、**㊤**～**㊸**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。

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

『コープの夕食宅配』の営業日程

お届け日

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。