冷凍おかずセット（2食）のご案内

※冷凍なのでお好きな時にお召し上がりいただけます。

注文締切 水曜日 18:00まで → **お届け** 翌週の金曜日

ご注文は自動継続です。変更や休止の場合は、前週の水曜日18:00までにお申し出ください。

『コープの夕食宅配』のご利用があれば、ご注文できます。

ご注文はセット（1食×2種類）での受付に限ります。
（1食単位のご注文はしていただけません。）

お届け
- 金曜日に、2食セット（1食×2種類）でお届けします。
- お留守の際は、保冷箱に入れてお届けします。
- お届け後は、冷凍庫に入れて保存ください。



「おかずセット」ご利用者の声

夕食宅配がお休みの土曜日と日曜日の食事として利用しています。味付けも気に入っているので続けています。



調理がしんどい時や帰宅が遅くなっても温めてすぐに食べれるので冷凍庫に常備しています。



※メニューは毎週かわります。献立表をご覧ください。 以下のメニューは一例です。

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食あたりの塩分2.5g以下。



鶏唐揚げの葱甘酢がけ



海老グラタン

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。



ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め



さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風

Cセット 2食
1,180円（税込・宅配料込）
1食 590円

30種類の豊富なメニュー。
塩分平均1.5g。



牛肉とたっぷり根菜の彩り南蛮



鮭とさつまいも、きのこのバター醤油

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。



4種チーズときのこの濃厚デミグラスハンバーグ



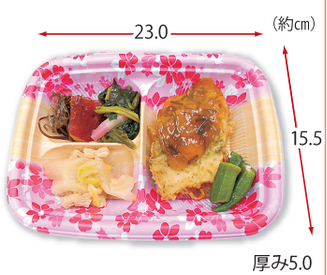
あんが決め手の海鮮八宝菜

Eセット 2食
1,180円（税込・宅配料込）
1食 590円

やわらかく調理しています。
1食あたりの塩分2.0g未満。



豚ヒレかつの玉子とじ風



たらの磯天和風あん

お支払い ●登録口座から、引落されます

・都合によりメニューを変更させていただくことがあります。 ・2026年10月現在の価格です。
・容器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。 ・ポイント制度、利用分量割戻の対象外です。

サラダのご案内



注文締切 水曜日 18:00まで
お届け 翌週の月曜日～金曜日のお好きな曜日

ご注文は自動継続です。変更や休止の場合は、前週の水曜日18:00までにお申し出ください。

1食 140円（税込・宅配料込）

※ドレッシングはついていません。
※消費期限：お届け日の翌日24時までお召し上がりいただけます。

『コープの夕食宅配』のご利用がない日は、ご注文できません。（サラダのみのお届けはできません。）

お届け
- お留守の際は、保冷箱に入れてお届けします。
- お届け後は、冷蔵庫に入れて保存ください。

月曜日
ミックスサラダ（マカロニ）
キャベツ/レタス/紫キャベツ/人参千切り/きゅうり/マカロニサラダ



火曜日
ミックスサラダ（ハム）
キャベツ/人参千切り/レタス/ボイルコーン/きゅうり/紫キャベツ/ハム



水曜日
ミックスサラダ（ツナ）
キャベツ/ボイルコーン/人参千切り/きゅうり/紫キャベツ/ツナ



木曜日
ミックスサラダ（ポテト）
キャベツ/レタス/紫キャベツ/赤ピーマンボイル/ボイルコーン/ポテトサラダ



金曜日
ミックスサラダ（蒸し鶏）
キャベツ/紫キャベツ/ボイルコーン/人参千切り/きゅうり/蒸し鶏



コープの夕食宅配
いずみ市民生協
お電話またはアプリでご注文ください
0120-056-777
〈受付時間〉月～土／9:00～18:00
アプリはこちら