



8月7日(金)

18:00までに、お届け 冷凍

利用条件 8月3日(月)～8月7日(金)の
「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。◆◆◆

**前回
大好評!!**

注文
番号 **1**

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 650円(税込)

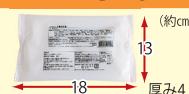
220g(ご飯 約150g)

小麦・卵・えび



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、
椎茸、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。

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。

**大人気
商品**

注文
番号 **2**

コープフーズ

5種の天重

価格 690円(税込)

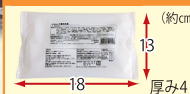
天重300g、たれ20g(ご飯 約200g)

小麦・卵・乳成分・えび



えび(2尾)、いか、しいたけ、
かぼちゃ、おぐらの5種の
天ぷらが入った満足感
たっぷりの天重です。

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。

注文
番号 **3**

コープフーズ

手作りとなかつのヒレカツ重

価格 740円(税込)

360g(ご飯 約150g)

小麦・卵・乳成分



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。

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
※詳しくは商品に記載しています。

注文
番号 **4**

コープフーズ

牛すき焼き重

価格 790円(税込)

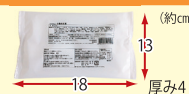
330g(ご飯 約150g)

小麦・卵・乳成分



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、
まるやかさがプラスされ
味わい深くなります。

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。

注文
番号 **5**

コープフーズ

彩り末広巻寿司

価格 580円(税込)

商品サイズ 長さ約14cm
内容量 240g(ご飯 約130g)

小麦・卵・えび



6切れにカットしています

しいたけ、高野豆腐、玉子焼き、
ほうれん草にえびと穴子を
アクセントに加えた
ちよつと贅沢な巻寿司です。

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。

注文
番号 **6**

コープフーズ

5種具材の彩りキンパ

価格 500円(税込)

商品サイズ 長さ約14cm
内容量 190g(ご飯 約120g)

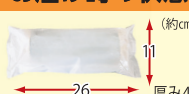
小麦・卵



6切れにカットしています

塩とごま油で味付けしたご飯に、
ほうれん草ナムル、牛肉、玉子焼、
たくあん、にんじんナムルの
5種類の具材を入れた
韓国風海苔巻きです。
お肉と野菜が一度に摂れる
バランスの良い海苔巻きです。

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3分10秒
※詳しくは商品に記載しています。

お支払い

登録口座から、引落されます。
(2026年10月6日(火))

※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、①～⑪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。

「冷凍おかずセット」を裏面に
ご案内しています

『コープの夕食宅配』の営業日程

お届け日

月	火	水	木	金	土	日
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
営業	営業	営業	営業	営業	休み	休み
8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
休み	休み	休み	営業	営業	休み	休み

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～土/
9:00～18:00

大阪いずみ市民生活協同組合

8月10日(月)～12日(水)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。

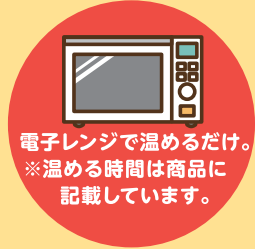
8月7日(金) 18:00までに、お届け 冷凍 利用条件 8月3日(月)～8月7日(金)に「コープの夕食宅配」のご利用があればご注文いただけます。

★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・Eセット」をご利用のみなさまへ

・Aセットをご注文の方は 7、Bセットをご注文の方は 8、Cセットをご注文の方は 9、Dセットをご注文の方は 10、Eセットをご注文の方は 11 が届きます。ご連絡は不要です。

★8月7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18:00までにご連絡ください。
- ・8月7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。



※写真は実際にお届けするメニューです。

注文番号 7 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。



トマト煮込みハンバーグ
・キャベツのオムレツ風
・海老と青パパイアのガーリックソテー
・きのこのソテー
小麦・乳成分・卵・えび



鰯(アジ)の蒲焼き風
・油揚げと大根の薄味煮
・菜の花の辛し和え
・こんにゃくの酢味噌和え
小麦

注文番号 8 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。



めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
・冬瓜のかに風味あんかけ・さつまいもと竹輪の甘辛煮
・金平ごぼう・いんげんの白和え
小麦・乳成分・卵・かに

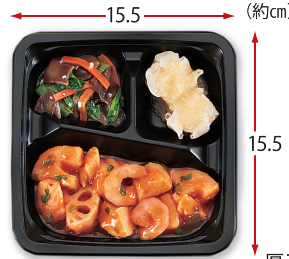


さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース
・かぼちゃの煮物・高野豆腐のひすいあんかけ
・切干大根の煮物・いんげんのごま和え
小麦・乳成分

注文番号 9 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
・鶏肉と大豆のうま煮
・小松菜とツナの和え物
小麦・乳成分



海老と蓮根のチリソース
・青梗菜と木耳の中華炒め風
・焼売黒酢おろしソース
小麦・えび

注文番号 10 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。



さっぱり豚しゃぶおろしポン酢
・五目豆のトマト煮
・いんげんの胡麻和え
小麦・乳成分・卵

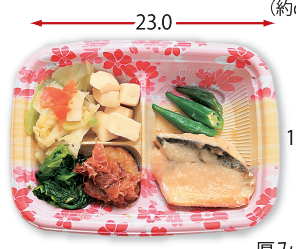


あんが決め手の海鮮八宝菜
・小松菜とお揚げのお浸し
・焼売の彩り野菜添え
小麦・乳成分・卵・えび・かに

注文番号 11 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食あたり塩分2.0g未満。



豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース
・冬瓜のかに風味あんかけ
・ツナと白菜の炒め煮
・ごぼうとさつまあげのきんぴら
・いんげんのおひたし
小麦・乳成分・卵・かに



さばのみそ煮(白みそ仕立て)
・焼きなすとほうれん草の煮びたし
・高野豆腐の煮物
・キャベツと大根の炒め物
・おくらのおひたし
小麦

お支払い

登録口座から、引落されます。
(2026年10月6日(火))
※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、①～⑪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。



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

お届け日

月	火	水	木	金	土	日
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
営業	営業	営業	営業	営業	休み	休み
8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
休み	休み	休み	営業	営業	休み	休み

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～土/ 9:00～18:00

大阪いずみ市民生活協同組合