



おいしい笑顔をお届けする

# コープの夕食宅配

お電話一本で日替わりのお惣菜を  
ご自宅までお届けします！  
まずは、1週間試してみませんか？

**新登場!**  
**おかず豊**

2つの主菜で大満足!  
お手頃サイズ!



1人前 1食あたり **760円** [税込]  
5日間(月)~(金) **3,800円** [税込]

2人前 1食あたり **720円** [税込]  
5日間(月)~(金) **7,200円** [税込]

ゆたか **おかず豊**

たんぱく質 20~25g 基準  
食塩相当量 3.0g 以下\*  
熱量 400kcal 基準

**配送料 無料**

※写真は献立例です。

## ご利用の流れ

**1 お申し込みはお電話1本でOK**  
●毎週水曜日をご注文の締切日です。  
※一部お届けできない地域がございます。  
お問い合わせください。

**配達料・登録料は  
かかりません。**

	月	火	水	木	金	土	日
当週			水 ← 注文締切日				
翌週	5日間		5日間+土日祝日				

**2 お届け**  
●お届けは18時までに伺います。 ●お留守でも安心  
お届は冷蔵  
電子レンジで温めて召し上がってください。  
レンジ 90~120秒

温度管理もしっかりの、専用保冷箱でお届け。  
容器は翌日回収  
軽く水洗いして、次回お届け時にご返却ください。

**3 コープ組合員にご加入ください**  
●一口100円以上の加入出資金をお預かりいたします。  
●お試し期間中(2週間以内)に手続きしてください。

**4 お支払い**  
●お支払いは現金集金または、口座引落しです。コープの宅配をご利用の方は、同じ登録口座で引落しができます。

**5 ご利用は自動継続です**  
●変更・中止の場合、前週水曜日までにご連絡ください。

お申し込み・  
お問合せは  
**お電話で!**

**生活協同組合コープやまぐち**  
フリーダイヤル  
(受付時間:月~金曜日9時~18時)

**0120-272-428**

資料請求は  
こちらへ▶

2食以上の  
ご利用で  
さらにお得に!  
裏面もご覧ください



平日と土日・祝日の組み合わせ自由! ※「明日の食卓」商品を除く

# 平日5日間商品 と 土日・祝日商品 の組み合わせで、7日間毎日お届けします!

**平日** (月～金)のお届け商品です。ご注文は月曜日始まりの1週間単位です。※土日・祝日のお届けはありません。

おかずのみ	<b>おかず舞</b> ■食塩相当量3.5g以下(週平均) ■350~400kcal基準(週平均) ■野菜140g以上 6種のお惣菜 山口県の郷土料理が入ります 1人前 1食あたり <b>660円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>620円</b> 税込 5日間 月～金 <b>3,300円</b> 税込 5日間 月～金 <b>6,200円</b> 税込 ※写真のメニューは一例です。※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂く合計約650kcal 【下関アグリフードサービス株式会社】	<b>おかずコース</b> ■20品目以上(食材数・毎日) ■食塩相当量3.5g以下(5日間平均) ■400kcal基準(5日間平均) ■野菜量100g以上(5日間平均) 5種のお惣菜 山口県の郷土料理が入ります 1人前 1食あたり <b>670円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>630円</b> 税込 5日間 月～金 <b>3,350円</b> 税込 5日間 月～金 <b>6,300円</b> 税込 ※写真のメニューは一例です。※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂く合計約650kcal 【ワタミ株式会社】	<b>おかず華</b> ■食塩相当量3.5g以下(週平均) ■400~450kcal基準(週平均) ■野菜量145g以上 8種のお惣菜 山口県の郷土料理が入ります 1人前 1食あたり <b>760円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>720円</b> 税込 5日間 月～金 <b>3,800円</b> 税込 5日間 月～金 <b>7,200円</b> 税込 ※写真のメニューは一例です。※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂く合計約700kcal 【下関アグリフードサービス株式会社】	<b>お弁当和</b> ■食塩相当量3.0g以下(週平均) ■500~550kcal基準(週平均) ■野菜120g以上 5種のお惣菜 ごはん 山口県の郷土料理が入ります 1人前 1食あたり <b>630円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>590円</b> 税込 5日間 月～金 <b>3,150円</b> 税込 5日間 月～金 <b>5,900円</b> 税込 ※写真のメニューは一例です。※ごはんは、水曜日は変わりごはんです。※お米は国産米を使用しています。 【下関アグリフードサービス株式会社】
	<b>おかず豊</b> ■食塩相当量3.0g以下(週平均) ■400kcal基準(週平均) ■たんぱく質20~25g基準 5種のお惣菜 1人前 1食あたり <b>760円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>720円</b> 税込 5日間 月～金 <b>3,800円</b> 税込 5日間 月～金 <b>7,200円</b> 税込 ※写真のメニューは一例です。※ごはんの量を男性200~250g/女性150g程度摂取するとしての1日の必要エネルギーの1/3程度が摂取可能 【下関アグリフードサービス株式会社】	<b>おかず咲</b> ■塩分相当量3.0g以下(週平均) ■カロリー250~300kcal基準(週平均) ■野菜120g以上使用 5種のお惣菜 1人前 1食あたり <b>530円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>490円</b> 税込 5日間 月～金 <b>2,650円</b> 税込 5日間 月～金 <b>4,900円</b> 税込 ※写真のメニューは一例です。※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂く合計約500kcal 【下関アグリフードサービス株式会社】	<b>お弁当こぼこ</b> ■食塩相当量2.0g以下(週平均) ■400kcal基準(週平均) ■野菜100g以上 3種のお惣菜 ごはん 山口県の郷土料理が入ります 1人前 1食あたり <b>530円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>490円</b> 税込 5日間 月～金 <b>2,650円</b> 税込 5日間 月～金 <b>4,900円</b> 税込 ※写真のメニューは一例です。※お米は国産米を使用しています。 【下関アグリフードサービス株式会社】	

**平日** の好きなメニューと **+** **土日・祝日** メニューをお選びください

**土日・祝日** のお届け商品です。 ※土日・祝日のみのご注文は承れません。

<b>おかずのみ</b>			<b>おかず+ごはん付</b>		
<b>おかず舞</b> 6種のお惣菜 1人前 1食あたり <b>740円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>648円</b> 税込 2日間 土日 <b>1,480円</b> 税込 2日間 土日 <b>2,590円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>4,780円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>8,790円</b> 税込	<b>おかず咲</b> 5種のお惣菜 1人前 1食あたり <b>600円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>508円</b> 税込 2日間 土日 <b>1,200円</b> 税込 2日間 土日 <b>2,030円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>3,850円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>6,930円</b> 税込	<b>おかず豊</b> 5種のお惣菜 1人前 1食あたり <b>870円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>778円</b> 税込 2日間 土日 <b>1,740円</b> 税込 2日間 土日 <b>3,110円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>5,540円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>10,310円</b> 税込	<b>お弁当和</b> 5種のお惣菜 ごはん 1人前 1食あたり <b>710円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>618円</b> 税込 2日間 土日 <b>1,420円</b> 税込 2日間 土日 <b>2,470円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>4,570円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>8,370円</b> 税込	<b>お弁当こぼこ</b> 3種のお惣菜 ごはん 1人前 1食あたり <b>600円</b> 税込 2人前 1食あたり <b>508円</b> 税込 2日間 土日 <b>1,200円</b> 税込 2日間 土日 <b>2,030円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>3,850円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>6,930円</b> 税込	

**明日の食卓** ※明日の食卓は明日の食卓土日・祝日を合わせてください

<b>おかずのみ</b>		<b>おかず+ごはん付</b>	
<b>お弁当明日の食卓</b> 4~5種のお惣菜 ■塩分相当量3.0g以下(月平均) ■カロリー340kcal以上 平日 1人前 1食あたり <b>650円</b> 税込 平日 2人前 1食あたり <b>610円</b> 税込 5日間 月～金 <b>3,250円</b> 税込 5日間 月～金 <b>6,100円</b> 税込 土日・祝日 1人前 1食あたり <b>720円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>4,690円</b> 税込	<b>お弁当明日の食卓</b> 4~5種のお惣菜 ごはん ■塩分相当量3.0g以下(月平均) ■カロリー600kcal以上 平日 1人前 1食あたり <b>750円</b> 税込 平日 2人前 1食あたり <b>710円</b> 税込 5日間 月～金 <b>3,750円</b> 税込 5日間 月～金 <b>7,100円</b> 税込 土日・祝日 1人前 1食あたり <b>820円</b> 税込 7日間 平日+土日 <b>5,390円</b> 税込		

ワタミ(株)が製造するお弁当は●熱量の基準値は週平均で±50kcalの範囲としています。●品目数、食塩相当量、熱量、野菜量、たんぱく質量は1食あたりの数値です。●熱量、栄養素の補給につながる調味料の一部(油脂類、小麦粉などの粉類、砂糖、味噌など)は1品目として数えています。●栄養成分値、野菜量は献立作成時の計算値です。目安の数値としてお考えください。●野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。

お申し込み・お問合せは **お電話** で! 生活協同組合コブやまぐち フリーダイヤル **0120-272-428** (受付時間:月～金曜日 9時～18時)