

ベビー & キッズのための特集ページ

おいしい♡ほっぺ

Baby&kidsの
おいしい♡たのしい♡を
応援します！



Week80・81ページ
毎週ご案内

「おいしい♡ほっぺ」では、コープ離乳食「きらきらステップ・きらきらキッズ」シリーズを週替りでご案内するほか、月齢に応じた様々なレシピもご紹介しています。さらには、ミルク・おむつ・ベビー & キッズ向けのおすすめ商品・おもちゃなどの雑貨もご案内しています。

月齢に応じたレシピのご紹介

お魚入りにんじんオムレツ

材料

国産白身魚ほくし身…………… 15g
卵(溶きほぐす)…………… 1/2個
にんじん(すりおろす)…………… 小さじ1
サラダ油…………… 小さじ1

作り方

- 1 国産白身魚のほくし身は電子レンジ600wで約30秒加熱する
- 2 ボウルに卵、にんじん、①を加えて軽く混ぜ合わせる
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ全体を軽く混ぜながら中弱火で火を通し、卵が固まってきたら半月型に整える
- 4 ③を食べやすい大きさに切る



コープの離乳食シリーズ 「きらきらステップ」

月齢に合わせてすりつぶしたり、他の食材と組み合わせたり、お好みでいろいろな使い方ができます。



知りたい情報や調理方法はわかりやすいアイコンで表示

二次元コードからアクセスすると、さらに詳しい商品情報が！

月齢に応じた使い方や量の目安が記載されているので、新米ママ&パパも安心。

管理栄養士の監修したアレンジメニューもご紹介



※商品パッケージのデザインは変わることがございます。

シリーズの一部をご紹介します！

冷凍 5ヶ月頃から コープ 3種の国産野菜としらすのおかゆ	冷凍 5ヶ月頃から コープ なめらかキューブ 5種の緑黄色野菜&根菜
冷凍 5ヶ月頃から コープ やわらかいミニうどん	冷凍 1歳6ヶ月頃から コープ 4種国産野菜と国産若鶏を使った肉だんご(鶏レバー入り)
冷凍 1歳6ヶ月頃から コープ 北海道産小麦のふんわりプチホットケーキ	ドライ品 1歳6ヶ月頃から コープ 国産具材のカレーうどんの素

全部で20種類の「きらきらステップ」を週替りでご案内しています。(2024年4月現在)

お手軽かんたんミールキット & 健康配慮商品「まい すたいる」

毎週Week16ページでは、「ミールキット(お料理キット)」と「冷凍弁当」をご案内しています。

「ミールキット」とは、下ごしらえ済みの食材と調味料・レシピのセットで調理時間は10~20分程度、焼く・煮る・蒸すなど1工程で作れる料理です。

おいしく時短

下ごしらえ&カット済みのカンタン! 調味料&レシピ付でフックのミールキット!

らく★うまキッチン



278 蔵

キタカミデリカ

牛肉と白菜の

すき焼き風春雨炒め

製造:岩手

小袋

本体

798円

(8%税込 861円)

1セット

※お昼日含め2日

食塩相当量:8g/455kcal/1パック

セット内容

- 白菜85g
- たまねぎ50g
- にんじん20g
- 牛肉(オーストラリア産)のタレ漬け125g
- 春雨(中国)180g

用意するもの

ありません

291 凍

コープえびとが

彩りパエリア仕立

数量:三重 凍込535g

本体

348円

(8%税込 375円)

1人前(300g)

※15日 食塩相当量:2.4g/642kcal/1パック

294 凍

コープ照焼

ハンバーガーセット

製造:香川 乳製215g

1人前(215g)

※15日 食塩相当量:1.9g

16 簡単★うまキッチン

おいしく時短

下ごしらえ済みの食材と調味料・レシピのセットで調理時間は10~20分程度、焼く・煮る・蒸すなど1工程で作れる料理です。

らく★うまキッチン

健やかな生活を応援「まい すたいる」

毎週Week59ページ「まい すたいる」では、減塩・糖質オフ(低糖質)・アレルギー配慮食品等の健康配慮商品についてご案内しています。

すこやかな毎日に

まい すたいる

国循環器センターからしお認定。(イセナ)

食塩40%減(7訂比)

319 凍

かるしお無着色

減塩たらこ

製造:宮城

70g

本体

328円

(8%税込 354円)

※15日 食塩相当量:2.5g/116kcal/100g

特定原材料7品目不使用

鎌倉ハムクラウン商会

製造:神奈川

481 蔵

無塩

利用食品

できます

ローズハムスライス

60g

無塩せき品。豚肉:国産。標準4枚入り。

※15日 食塩相当量:2.5g/116kcal/100g

482 蔵

無塩

利用食品

できます

パラバーコンスライス

85g

無塩せき品。豚肉:国産。標準4枚入り。

※15日 食塩相当量:1.9g/315kcal/100g

すこやかな毎日に

まい すたいる

塩分が気になるあなたへ 減塩特集

アレルギー配慮菓子

6152

辻安全食品

ふんわり紫いもせんべい

おいもちゃん

308円

(8%税込 332円)

※180日 食塩相当量:0.7g/99kcal/1枚

6155

辻安全食品

おむすびせんべい

みそ

398円

(8%税込 429円)

※180日 食塩相当量:0.2g/345kcal/100g

6157

辻安全食品

元祖板チョコ

80g

488円

(8%税込 527円)

※360日 食塩相当量:0.1g/59kcal/1枚

6163

辻安全食品

おこめホットケーキ

ミックス

420円

(8%税込 453円)

※365日 食塩相当量:0.7g/361kcal/100g

6165

辻安全食品

ふわふわ

かぼちゃパオ

70g

420円

(8%税込 453円)

※180日 食塩相当量:0.2g/320kcal/1枚

6167

辻安全食品

手作りクッキー

おこめ

80g

448円

(8%税込 483円)

※180日 食塩相当量:0.2g/474kcal/100g

●7品目のアレルギー特定原材料(牛乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに)を使用していない

平日毎日 自宅にお届け!! 夕食宅配サービス

**安心
ポイント**

- *原材料は生協の添加物基準内で使用しています。
- *衛生面の行き届いた委託工場で製造しています。
- *栄養士の監修のもと、バランスのよい献立作りを心がけています。
- *季節の素材を取り入れた日替わりの献立です。
- *ご不在の場合でも保冷箱に入れ、ご指定の場所へお届けします。

人気
No.1
初めての方に
オススメ

栄養バランスの良い

『おかず
コース』

※写真は一例です。

おかず	カロリー 週平均	食塩相当量 週平均
6種類 以上	約450 kcal	3.5g以下



ボリューム
No.1

お肉と魚介の主菜が両方入った

『彩華
コース』

※写真は一例です。

おかず	カロリー 週平均	食塩相当量 週平均
5種類 以上	約600 kcal	4.0g以下



品目数
こだわり
No.1

不足しがちな野菜も
しっかりとれる

『御膳
コース』

※写真は一例です。

おかず	カロリー 週平均	食塩相当量 週平均
8種類 以上	約500 kcal	3.5g以下



『ミニおかず
コース』

おかずコースでは多い、
という方におすすめ

おかず	カロリー 週平均	食塩相当量 週平均
4~5種類	約270 kcal	2.5g以下

『旬彩
コース』

塩分控えめでお気軽な
ごはん付コースです

おかず	カロリー 週平均	食塩相当量 週平均
4種類	約550 kcal	2.5g以下

1.お申し込みの流れ

- ・お電話または夕食宅配ホームページのお申し込みフォームで、一次受付をいたします。
- ・担当者よりご訪問日時のご連絡を差し上げます。
- ・後日、ご説明とご登録手続きに伺います。

2.お届け開始週について

- ・毎週水曜日が、ご登録の締切日です。
- ・水曜日までに、お申し込みのお手続きが完了された方は翌週月曜日からお届け可能です。
- ※ご登録状況によって翌週からお届けできない場合がございます。

3.ご利用方法

- ・ご注文単位は月曜日～金曜日の5日間です。※土・日・祝日、年末年始のお届けはお休みです。
- ・配送料は無料です。1食からお届けいたします。※お届け時間のご指定はできません。
- ・前週水曜日までのご連絡で、翌週お届け分のお休み、またはコース・数量の変更ができます。
- ・週3日以上のご利用があれば、1日単位のお休みも承ります。
- ・お支払は、月1回、みやぎ生協の登録口座からのお引き落としとなります。
- ・ご不在の場合は玄関前など、ご指定の場所に置かせていただきます。再配達はありません。
- ・一部お届けできない地域がございます。

※ご利用は「みやぎ生協利用規程」または「コープふくしま利用規程」に準じます。

ご利用者様の声をご紹介します

亘理町 F様

60代の方

一人だと品数多く作っても結局無駄にしています。弁当だと品数が多く、バランスやカロリーも計算されているのでとても良い。おいしく頂いております。

宮城野区 H様

50代の方

離れた一人暮らしの母のために申込みをしました。料理をするのも最近は面倒になってきた様で心配でした。実家に行けない時も出てくるので生協さんの夕食宅配をお願いしてみました。味にも満足している様です。休日は私が実家に行きますが、生協さんが平日来てくれて様子を見てくれる感じで安心に思っています。

お申し込み一次受付はこちら

コープ東北注文受付センター(月曜日～金曜日 9:30～19:00)

フリーダイヤル

0120-973-199

みやぎ生協、コープふくしま夕食宅配
ホームページからお申込みいただけます。
「みやぎ生協 夕食宅配」または
「コープふくしま 夕食宅配」で検索!!