

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。

詳しくは
コチラ



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!

<p>冷凍 8ヵ月頃から</p> <p>コープ 3種の国産野菜としらすのおかゆ</p>	<p>冷凍 5ヵ月頃から</p> <p>コープ なめらかキューブ 5種の緑黄色野菜&根菜</p>
<p>冷凍 5ヵ月頃から</p> <p>コープ やわらかいミニうどん</p>	<p>冷凍 1歳6ヵ月頃から</p> <p>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)</p>
<p>冷凍 1歳6ヵ月頃から</p> <p>コープ 北海道産小麦のふんわりプチホットケーキ</p>	<p>ドライ品 1歳6ヵ月頃から</p> <p>コープ 国産具材のカレーうどんの素</p>

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。(2025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&レシピ付でラクラクのミールキット!

らく・うまキッチン

今日の献立 何にしよかしら...? 買い物に行く時間が ないのよね...?



そんな時には、これ!

これがあれば、時間を掛けずに、おいしいおかずが簡単にできるわよ!



新登場 277 歳 キタカミデリカ 3種野菜と鶏肉の 胡麻味噌炒め 製造者 藤小栗

798円 (8%税込 861円) 1セット 食塩相当量:4.4g/351kcal/1パック

セット内容
 ●キャベツ(国産) 160g
 ●にんじん40g
 ●ピーマン18g
 ●鶏肉(タイ産)65g
 ●胡麻味噌47g
 ●用慮するもの 油

手軽な冷凍弁当・おかずセット

290 凍 **398円** (8%税込 429円) 1人前(320g) 食塩相当量:2.2g/489kcal/1食

291 凍 **291円** (8%税込 314円) 1人前(280g) 食塩相当量:2.2g/365kcal/1食

294 凍 **294円** (8%税込 317円) 1人前(148g) 食塩相当量:1.8g/365kcal/1食

16 週らく・うまキッチン

おいしく時短 下ごしらえ&カット済みのカンタン! 調味料&レシピ付でラクラクのミールキット!

らく・うまキッチン

277 歳 キタカミデリカ 3種野菜と鶏肉の 胡麻味噌炒め **798円**

278 歳 9種の野菜と鶏肉の オイスターソース炒め **798円**

279 歳 9種の野菜と鶏肉の マスタード炒め **798円**

280 歳 鶏肉とキャベツの しょうゆ炒め **798円**

281 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

282 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

283 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

284 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

285 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

286 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

287 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

288 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

289 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

290 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

291 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

292 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

293 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

294 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

295 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

296 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

297 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

298 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

299 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

300 歳 鶏肉とピーマンの しょうゆ炒め **798円**

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

魚の栄養バクッと! (イメージ) **あわ** 新選ちくわ 4本入り(88g) **904円** (8%税込 1055円)

国産鶏肉使用! タンパク質**20.8g** イミダゾールジペプチド**690ng**

3164円 丸大食品 プロテインチキンスティック マイルドソルト 108g(4本入) (8%税込 213円)

108g(4本入) (8%税込 213円) 国産鶏肉を使用した無塩せきのチキンソーセージ。4本当たりのタンパク質が20.8gです。塩180日 食塩相当量:2.1g/157kcal/1袋

まいすたいる 59

すこやかな毎日に

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。

3165 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。

3166 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。

3167 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。

3168 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。

3169 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。

3170 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。

3171 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。

3172 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。

3173 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。

3174 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。

3175 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。

3176 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。

3177 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。

3178 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。

3179 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。

3180 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。

特定原材料 7品目不使用 **479円** (8%税込 516円) 100g

国産米粉100%使用 **129円** (8%税込 138円) 100g

アレルギー配慮食品 **3175円** (8%税込 3428円) 100g

卵黄不使用 **134円** (8%税込 143円) 100g

アレルギー特定原材料等 28品目不使用 **550円** (8%税込 594円) 100g

特定原材料 7品目不使用 **615円** (8%税込 665円) 100g

国産米粉100%使用 **616円** (8%税込 666円) 100g

アレルギー配慮食品 **617円** (8%税込 667円) 100g

卵黄不使用 **618円** (8%税込 668円) 100g

アレルギー特定原材料等 28品目不使用 **619円** (8%税込 669円) 100g

平日毎日お届け! 夕食宅配サービス

初めての方におススメ

『おかず コース』

※写真は一例です。

おかず 種類 6 以上	カロリー 週平均 約450 kcal	食塩相当量 週平均 35g以下
----------------------	-----------------------------	-----------------------

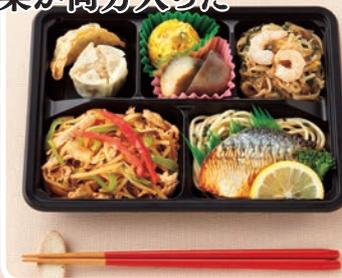


お肉と魚介の主菜が両方入った

『彩華 コース』

※写真は一例です。

おかず 種類 5 以上	カロリー 週平均 約600 kcal	食塩相当量 週平均 40g以下
----------------------	-----------------------------	-----------------------



ごはん付でお手軽な

『旬彩 コース』

※写真は一例です。

おかず 種類 4	カロリー 週平均 約550 kcal	食塩相当量 週平均 25g以下
----------------	-----------------------------	-----------------------



『ミニおかず コース』

おかずコースでは多い、
という方におススメ

おかず 種類 4-5	カロリー 週平均 約270 kcal	食塩相当量 週平均 25g以下
------------------	-----------------------------	-----------------------

『御膳 コース』

野菜もしっかり入った
品数豊富なコースです

おかず 種類 8 以上	カロリー 週平均 約500 kcal	食塩相当量 週平均 35g以下
----------------------	-----------------------------	-----------------------

お申し込みからお届けまで

- ・お電話または夕食宅配ホームページから一次受付し、担当者よりご連絡のうえ、ご説明とお手続きに伺います。
- ・水曜日までにお申し込み手続きが完了した方は、翌週月曜日からお届け可能です。
- ・月～金曜日の5日間、1食からお届けいたします。ご不在の場合は玄関前など、ご指定の場所へ置かせていただきます。配達時間の指定・再配達は行っておりません。
- ※一部お届けできない地域がございます。

ホームページで資料請求や、
より詳しい情報をご覧ください
だけです。



みやぎ生協 夕食宅配

検索

宮城・福島県内全域にお届け!

健康管理食



介護食

咀嚼や嚥下の段階に
合わせて選べる
【きざみ食】と【ムース食】



医療食

糖尿病が気になる方へ【カロリー調整食】
腎臓病が気になる方へ【たんぱく調整食】
※糖尿病・腎臓病の方、透析をされている方は
事前に主治医・栄養士にご相談ください。



普通食

柔らかめの普通食も
ご用意しています。



●週1回土曜日に、5日分(月～金曜)を
まとめて宅急便でお届けします。

1日2食×5日=10食分からのご利用となります。
夕食だけなど、1日1食×5日分のご利用はできません。

1日2食の組み合わせは朝昼・朝夕・昼夕となります。
1日3食の場合、朝・昼・夕となり、全て別メニュー、毎日メニューが変わります。

ホームページからお申し込み
一時受付や資料請求ができます。
より詳しい情報もご覧いた
できます。

HPは
こちら



みやぎ生協 健康管理食



夕食宅配・健康管理食の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