

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

国産白身魚ほぐし身……………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 国産白身魚のほぐし身は電子レンジ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!

冷凍 8か月頃から コープ 3種の国産野菜としらすのおかゆ	冷凍 5か月頃から コープ なめらかキューブ 5種の緑黄色野菜 & 根菜
冷凍 5か月頃から コープ やわらかいミニうどん	冷凍 1歳6か月頃から コープ 国産若鶏むね挽き肉のからあげ
冷凍 1歳6か月頃から コープ 北海道産小麦のふんわりプチホットケーキ (国産ほうれん草入り)	ドライ品 1歳6か月頃から コープ 国産具材のカレーうどんの素

全部で22種類の「きらきらステップ」を週替わりでご案内しています。
(2026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。



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!

新着 282 蔵
三和食品
鶏手羽先の
サムゲタン風白湯煮
480g
製造:宮城 産地
※お前日締め2日 食塩相当量:1.1g/137kcal/100g

セット内容
●キャベツ60g
●人参20g
●しめじ50g
●小松菜30g
●鶏手羽先4本
●たれ70g
●生薬10g

980円 (8%税込 1058円)
用意するもの
塩

手軽な冷凍弁当・おかずセット

297 凍 えびペンネ
鶏肉のトマトソース
製造:群馬 産地:東京
1人前(245g)
チーズ煮るペンネグラ
トソース煮、味付けプロ
※365日 食塩相当量:2.1g

296 凍 ニップ 五穀ご飯
あじ竜田揚げ
彩り野菜の
甘酢あん
製造:日本 産地
1人前(280g)
黒米の色鮮やかな五穀ご飯と、生薬の効いた甘酢
あんをかけた彩り野菜とあじ竜田揚げのセット。
米:米国産、※365日 食塩相当量:2.4g/357kcal/1食

548円 (8%税込 591円)
大瓶王将
蟹あんかけチャー
製造:日本 産地:東京
280g(1食) (8%税込 300円)
チャーハン仕立てのご飯
米:米国産、※365日 食塩相当

らくうまキッチン

お料理の時間短縮に役立つミールキット。調味料＆レシピ付でラクラクのミールキット!

283 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

284 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

285 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

286 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

287 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

288 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

289 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

290 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

291 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

292 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

293 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

294 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

295 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

296 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

297 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

298 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

299 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

300 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

301 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

302 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

303 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

304 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

305 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

306 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

307 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

308 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

309 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

310 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

311 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

312 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

313 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

314 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

315 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

316 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

317 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

318 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

319 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

320 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058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。



かるしお認定商品
嬉しい40%減塩(七訂比)

913 凍 かるしお
無着色減塩たらこ
製造:宮城
70g
アメリカ産原料使用。国立循環器センターからし
お認定。食塩40%減(七訂比)。無着色・無発色
※365日 食塩相当量:2.7g/119kcal/100g

塩分30%カット! (イメージ)

3059 凍 減塩甘辛チキン南蛮カツ
食研
240g(8個入)
製造:日本 産地:東京
「甘辛チキン南蛮カツ」と比較して塩分を30%
カットしました。鶏肉:国産
※366日 食塩相当量:0.2g/77kcal/1個

498円 (8%税込 537円)

すこやかな毎日に
まい すたいる

アレルギー配慮食品

3165 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3166 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3167 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3168 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3169 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3170 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3171 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3172 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3173 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3174 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3175 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3176 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3177 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3178 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3179 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3180 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3181 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3182 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3183 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3184 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3185 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3186 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3187 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3188 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3189 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3190 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3191 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3192 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3193 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3194 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3195 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3196 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3197 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3198 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3199 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

3200 蔵 鶏手羽先のサムゲタン風白湯煮 480g 980円 (8%税込 1058円)

アレルギー配慮菓子

6152 は安全食品
ふんわり紫いもせんべい
おいもちゃん
製造:日本
14枚
※180日 食塩相当量:0.7g/99kcal/1枚

6155 は安全食品
おむすびせんべい
みそ
製造:日本
55g
※180日 食塩相当量:0g/345kcal/100g

6157 は安全食品
元祖板チョコ
製造:日本
※365日 食塩相当量:0.1g/47.8kcal/1食

6163 は安全食品
おこめホットケーキ
ミックス
製造:日本
200g
※365日 食塩相当量:0.7g/361kcal/100g

6165 は安全食品
ふわふわ
かぼちゃボーロ
製造:日本
70g
※180日 食塩相当量:0.2g/329kcal/1食

6167 は安全食品
手作クッキー
おこめ
製造:日本
80g
※180日 食塩相当量:0.2g/47.4kcal/100g

●8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・くるみ)を使用し

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



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



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



『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	カロリー 週平均 kcal	食塩相当量 週平均 g以下
4.5 種類	約320	2.5

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

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。



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だけます。

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