

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！



Week78・79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

「きらきらステップ」
「素材型」です。

つみれのトマトスープ

材料

ふんわりつみれ……………2個
トマト……………30g
野菜スープ……………30ml

作り方

- 1 ふんわりつみれを電子レンジ600wで約1分50秒加熱する。
- 2 ①は1cm角、トマトは皮と種を除き1cm角に切る。
- 3 耐熱容器に全ての材料を入れ、ラップをふわりとかは、電子レンジ600wで約30秒加熱する。



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！……………



全部で19種類の「きらきらステップ」を週替りでご案内しています。
(2022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工程でできあがる料理です。



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!

新登場
165-403(500g)
267 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(牛肉)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

セット内容
●牛肉細切下味付(オーストラリア産) 100g
●たけのこ100g
●赤パプリカ30g
●ピーマン30g
●タレ50g

用意するもの
油

手軽な冷凍弁当・おかずセット

280 凍
コープ十勝産4種チ
ボルチーニリソット
製造:茨城 冷凍
1人前(260g) (8%税込 429円)
3種(きのこ)をもちあ
ボルチーニの風味がふ
※365日 食塩相当量:2.1g/

279 凍
ニッパ
五穀ごはん
野菜を食べるカレー
製造:日本
1人前(320g) (8%税込 429円)
野菜をたっぷり100g使用した五穀ごはんを食べるカレーです。
食感を楽しくみじん切に切ります。プロックリ、がまほ
※365日 食塩相当量:2.2g/486kcal/1食

283 凍
ポストごはんの里
青菜いなり寿司
製造:日本 本 **398円**
(8%税込 429円)
南蛮の中に色合い鮮やか
混ぜ込んだ、いなり寿司

16 蔵らくうまキッチン
おいしく時短 下ごしらえ&カット済みのカンタン! 調味料&レシピ付でラクウマのミールキット!

267 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(牛肉)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

268 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(豚肉)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

269 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(鶏肉)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

270 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(魚肉)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

271 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(野菜)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

272 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(豆腐)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

273 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(こんにゃく)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

274 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(とうもろこし)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

275 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(じゃがいも)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

276 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(人参)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

277 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(ピーマン)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

278 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(赤パプリカ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

279 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

280 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

281 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

282 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

283 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

284 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

285 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

286 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

287 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

288 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

289 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

290 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

291 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

292 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

293 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

294 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

295 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

296 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

297 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

298 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

299 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

300 蔵
アイソニー
チンジャオロース
セット(タケノコ)
製造:福島
小袋
本体 **898円**
(8%税込 969円)
310g
※お国日食め2日 食塩相当量:1.5g/93kcal/100g

健やかな生活を応援「まい すたいる」

毎週Week76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。



**「コープふくらしらす干し」と比べ
塩分50%減**

小分け
18 凍
コープ
ふくらしらす干し
(減塩)(個食パック)
製造:和歌山
25g×3
本体 **298円**
(8%税込 321円)
※180日 食塩相当量:0.3g/29kcal/25g

**おいしさはそのままに、食
塩分50%減**

488 蔵
伊藤ハム
朝のフレッシュロースハム
減塩&糖質0
製造:千葉 熟成
37g×3
本体 **298円**
(8%税込 321円)
減塩&糖質ゼロ。発色剤・増粘剤使用。豚肉:欧州産他
※30日 食塩相当量:0.5g/40kcal/37g

76 まい すたいる
すこやかな毎日に
まい すたいる

**「コープふくらしらす干し」と比べ
塩分50%減**

18 凍
コープ
ふくらしらす干し
(減塩)(個食パック)
製造:和歌山
25g×3
本体 **298円**
(8%税込 321円)
※180日 食塩相当量:0.3g/29kcal/25g

488 蔵
伊藤ハム
朝のフレッシュロースハム
減塩&糖質0
製造:千葉 熟成
37g×3
本体 **298円**
(8%税込 321円)
減塩&糖質ゼロ。発色剤・増粘剤使用。豚肉:欧州産他
※30日 食塩相当量:0.5g/40kcal/37g

6152 近安全食品
ふんわり紫いもせんべい
おいもちゃん
製造:日本
14枚
本体 **270円**
(8%税込 291円)
※180日 食塩相当量:0.7g/99kcal/1袋

6157 近安全食品
元祖板チョコ
製造:日本
100g
本体 **438円**
(8%税込 473円)
※360日 食塩相当量:0.1g/56kcal/1袋

6159 近安全食品
ツレハムネ
製造:日本
100g
本体 **280円**
(8%税込 302円)
※365日 食塩相当量:0.1g/366kcal/1袋

6160 近安全食品
手作りクッキー
チョコレート
製造:日本
50g
本体 **388円**
(8%税込 419円)
※180日 食塩相当量:0.3g/242kcal/1袋

6162 近安全食品
ちびまるせんべい
サラダ味
製造:日本
50g
本体 **368円**
(8%税込 397円)
※180日 食塩相当量:3.0g/387kcal/100g

6163 近安全食品
おこめホットケーキ
ミックス
製造:日本
200g
本体 **368円**
(8%税込 397円)
※365日 食塩相当量:0.7g/391kcal/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)を使用しています

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



ポリウム
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、
という方におススメ

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

『旬菜
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

亙理町 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。実家に行けない時で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!!