

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

「きらステップ」
「素材型」です。

野菜入りとろとろうどん

材料

やわらかいミニうどん	1/2個
にんじん	5g
玉ねぎ	10g
キャベツ	10g
スープ(野菜の煮汁など)	1/4カップ

作り方

- ① うどんは電子レンジ600wで約2分加熱する。
- ② にんじん、玉ねぎ、キャベツはやわらかくゆでて、みじん切りにする。
- ③ スープに①と②を入れて煮て、粗くつぶす。

7: 1555 3: 水 製造 8個



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

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



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

冷凍

歳6ヶ月頃から



コープ やわらかいミニうどん



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

歳6ヶ月頃から

ドライ

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



コープ®
国産豊材のカレーうどんの素

全部で19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。
(2023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。

おいしく時短

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

らく★うまキッチン



286 歳

みやぎ生協生産部

回鍋肉 (味噌仕立て)

製造: 宮城

小袋

本体

330g

※お鍋日含め2日

食塩相当量: 0.8g/185kcal/100g

セット内容

- 豚バラ肉(国産) 100g
- キャベツ100g
- 長葱40g
- ピーマン20g
- 人参20g
- たれ50g

用意するもの

油

手軽な冷凍弁当・おかずセット

(イメージ)

299 凍

コープ鶏肉と 彩り野菜の照焼セ

製造: 青川 乳肉冷蔵

1人前(135g)

鶏肉と野菜の照焼、キ 枝豆入りひき煮の和風

※355日 食塩相当量: 1.2g

限定1,512個限り

302 凍

コープ梅じごご 白身魚のタルタル

製造: 秋田 乳肉冷蔵

1人前(200g)

梅じごごと白身魚のタルタル

※355日 食塩相当量: 1.2g

おいしく時短

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

らく★うまキッチン

286 歳

みやぎ生協生産部

回鍋肉 (味噌仕立て)

製造: 宮城

小袋

本体

330g

※お鍋日含め2日

食塩相当量: 0.8g/185kcal/100g

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

塩分50%カット

(イメージ)

小分け

21 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

紀伊水道、大阪湾、明石沖で漁獲された、しらすを対流式で炊き上げ、ふくらしらすに仕上げました。コープふくらしらす干しに対し塩分50%減らしました。

※180日 食塩相当量: 0.3g/29kcal/25g

おいしく時短

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

らく★うまキッチン

塩分30%カット

日本ハム

グリーンラベル

487 歳 減塩 減塩ロースハム

製造: 徳島他 乳肉

108g(36g×3)

従来のロースハムと比較し、塩分を30%カットしました。発色剤・増粘剤使用。※40日 食塩相当量: 0.4g/43kcal/100g

488 歳 減塩 減塩ハーフベーコン

製造: 徳島他 乳肉

93g(31g×3)

従来のベーコンと比較し、塩分を30%カットしました。発色剤使用。※40日 食塩相当量: 0.6g/31g

本各 298円

(8%税込 ※321円)

すこやかな毎日に

まい すたいる

286 歳

みやぎ生協生産部

回鍋肉 (味噌仕立て)

製造: 宮城

小袋

本体

330g

※お鍋日含め2日

食塩相当量: 0.8g/185kcal/100g

アレルギー配慮菓子

(イメージ)

6152

辻安全食品

ふんわり紫いもせんべい

おいもちちゃん

製造: 日本

14枚

※180日 食塩相当量: 0.7g/94kcal/100g

6159

辻安全食品

つじらメネ

製造: 日本

100g

※365日 食塩相当量: 0.1g/36kcal/100g

6160

辻安全食品

手作りクッキー

チョコレート

製造: 日本

50g

※180日 食塩相当量: 0.3g/24kcal/100g

6162

辻安全食品

ちびまるせんべい

サラダ味

製造: 日本

50g

※180日 食塩相当量: 0.3g/39kcal/100g

6163

辻安全食品

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/36kcal/100g

6165

辻安全食品

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/42kcal/100g

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

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まいます。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あ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!!