

おすすめ!

カロリー・塩分を減らしたい方に

「カロリーサポートコース」

- 週のお好きな曜日に、3日からご利用できます。
- 月曜～金曜の5日間のご利用も可能です。
- 曜日別に、コースや注文数を変更できます。

ご注文例					
曜日	月	火	水	木	金
商品	弁当1食	休み	おかず2食	休み	あじわい1食
金額	¥560	¥0	¥1,147	¥0	¥704

1週間合計 ¥2,411

※1日当たり2食以上の場合、割引されます。

現在、手渡しを控えて保冷箱で
ご指定いただいた場所にお届けします。
(手渡しが希望される方はお申し出ください。)

●写真は1人用の献立例です。



5日間の価格(税込) **2,870円** 1食あたり574円
●カロリー(週平均) 280kcal ●塩分(週平均) 2.5g以下

- ① 小食の方にもおすすめ
- ② 根菜類や揚げ物の頻度は少なく、香辛料の強いメニューは控えています
- ③ 「カロリーサポートコース」は返却不要の容器です
各市町村の区分に従って廃棄をお願いします



利用者さまの声

一度試してみようと思い申込みました。夕食の支度から解放されて気持ちも楽になり、味付けも気に入ったので続けています。

毎日が忙しくて献立を考えることもストレスになっていました。利用してからは時間的にも余裕ができて、気持ちも楽になりました。

届けてくださるスタッフさんがとても親切に対応してくださり、いつも気持ちよく利用させていただいています。

●1日当たり2食以上はお得な価格となっています。価格はお問い合わせください。●表示価格はすべて税込です。●2024年4月現在の価格です。●「カロリーサポートコース」「食べごたえ4品コース」以外の容器は、ご返却ください。

おかずコース 和洋中の豊富なメニュー **人気No.1!**
5日間の価格(税込) **3,050円** 1食あたり610円
●カロリー(週平均) 430kcal ●塩分(週平均) 3.5g以下

おかず小コース 小食の方におすすめ **人気No.2!**
5日間の価格(税込) **2,620円** 1食あたり524円
●カロリー(週平均) 270kcal ●塩分(週平均) 2.5g以下

あじわいコース メインメニューが充実
5日間の価格(税込) **3,520円** 1食あたり704円
●カロリー(週平均) 430kcal ●塩分(週平均) 4.0g以下

いろどり8品コース 品数豊富でいろどり華やか
5日間の価格(税込) **3,550円** 1食あたり710円
●カロリー(週平均) 500kcal ●塩分(週平均) 4.5g以下

食べごたえ4品コース 返却不要の容器です
5日間の価格(税込) **3,400円** 1食あたり680円
●カロリー(週平均) 450kcal ●塩分(週平均) 3.5g以下

やわらかコース かむ力が弱くなってきた方におすすめ
5日間の価格(税込) **2,870円** 1食あたり574円
●カロリー(週平均) 250kcal ●塩分(週平均) 2.5g以下

お弁当コース ご飯150g付のコース
5日間の価格(税込) **2,800円** 1食あたり560円
●カロリー(週平均) 500kcal ●塩分(週平均) 2.5g以下

お弁当犬コース ご飯200g付 5日間の価格(税込) **2,950円** 1食あたり590円

0120-884-900 まで
(受付時間) 月～土 / 9:00～20:00

ホームページから献立の一例もご覧いただけます。

いずみ生協 夕食宅配 検索

いずみ生協 健康管理食 検索

ご登録・ご加入

いずみ市民生協の組合員ではない方
いずみ市民生協組合員ではない方は加入が必要となります。ご加入の際、出資金1,000円をお預かりします。※出資金は脱退時に全額お返しいたします。

いずみ市民生協のエリアにお住まいの方に限らせていただきます。
※一部配送できない地域があります。※オートロックマンションはお届け出来ない場合がございます。お問い合わせいただきましたら、お調べしてご連絡いたします。

ご注文(登録完了後)

お電話でご希望のコース・個数をお伝えください。
初回注文～お届け: 水曜日までに手続き完了された方
→翌週月曜日からお届け開始

●9つのコースから選んでください。
月曜日～金曜日のうち、週3日以上からご利用いただけます。
●変更や休止の場合は、前週の水曜日、夜8時までにご連絡ください。
●ご連絡がない限り、自動継続となります。

お届け

ご注文日の18時までにお届けします。
ご希望の方には、**カギ付ベルト**をご用意しています。

●時間指定はできません。
●祝日もお届け可能です。
●土曜日・日曜日はお休みです。年末年始などのお休みについては事前にご案内いたします。
●お留守の際は、保冷箱に入れてお届けします。

お支払方法

毎月6日にご登録口座から引き落としで便利です。
※現金でのお支払いはできません。※この商品のご利用は、ポイント制度・利用分量割戻しの対象外です。

夕食をお届けしていただくスタッフ募集! シニア世代の方、お子様連れの方も活躍中!

委託業務 自家用車で、夕食をお届けする仕事です。(出来高制) ※集金業務はございません。
資格 要普通自動車免許/要自家用車
委託日 月～金: 10時～18時(2～3時間でも可、ご希望をお伺いします) ※募集を締切っている場合はご了承ください
休日: 土曜・日曜 ※ゴールデンウィーク・お盆・年末年始(※年度により異なります)

★スタッフ募集専用ダイヤル★ (担当:ワダ)
電話 **0725-53-5451** 受付時間 月～金 10時～18時

糖尿病・腎臓病が 気になる方、 透析をされて いる方に



お届け時 おかずごとに個包装になっています。喫食日にあわせてお召し上がりください。消費期限は喫食日より2~3日後なので、急な用事などで喫食日に食べられなくても無駄になりません。



お召し上がり方 手軽でカンタン！レンジ・湯せんで約10分で完成！※詳しくは商品に記載しています。

おすすめ5つのポイント

- おいしさそのまま「冷蔵」**です。週1回土曜日お届け。クロネコヤマト・クール便(冷蔵)でお届けします。※お弁当の状態でのお届けではありません。
- 素材を活かした味!**ダシは「かつおぶし」「昆布」から、お米は「石川県産米」、野菜は主に「国内産」。
- 低栄養の予防・改善に適切な栄養価と栄養バランス**を考慮。
- カロリー・塩分などが計算**された週間献立表付き。管理栄養士監修
- 毎日食べても飽きない約2,000種類**の豊富なメニュー。(やわらか普通食の場合)

※写真はカロリー調整食の一例です。器はご家庭でご用意ください。※糖尿病の方、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。



◆利用者さまの声◆



やわらか普通食をご利用の組合員様

嚥下力が弱くなってきた母のために利用しています。味付けも口に合っているようで「おいしい」と言って食べています。母の笑顔を見ると、利用して良かったと思います。



カロリー調整食をご利用の組合員様

家で調整食を考えて作るのは大変でした。利用を始めて、献立の多さに驚き、とても満足しています。計算する手間や考える時間からも解放され助かっています。

ご登録・ご加入

いずみ市民生協の組合員ではない方

いずみ市民生協の組合員ではない方は加入が必要となります。ご加入の際、出資金1,000円をお預かりします。※出資金は脱退時に全額お返しいたします。

いずみ市民生協のエリアにお住まいの方に限らせていただきます。

ご注文(登録完了後)

お電話でご希望の注文番号・個数をお伝えください。

〈初回注文~お届けについて〉水曜日までに手続き完了された方→翌週土曜日よりお届け開始

- 1~56の中から選んでください。●ご注文は5日単位です。(1日単位はお受けできません。)
- 変更や休止、お届け時間帯の変更の場合は、前週の水曜日、夜8時までにご連絡ください。
- ご連絡がない限り、自動継続となります。

お届け

週1回土曜日にクロネコヤマトクール便(冷蔵)でご登録住所にお届けします。

- お届け時間はクロネコヤマトの指定する時間帯からお選びいただけます。
- 大雨や大雪などの自然災害により、お届けが遅れたり、お届けができない場合がございます。

お支払方法

毎月6日にご登録口座から引き落としで便利です。

※現金でのお支払いはできません。※この商品のご利用は、ポイント制度・利用分量割戻しの対象外です。



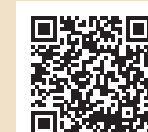
「お問い合わせ」「メニューが見たい!」は、お電話またはホームページから

0120-884-900

受付時間 月~土 / 9:00~20:00

詳しくはホームページへ
(献立の一例もご覧いただけます。)

携帯・スマホはこちらから [いずみ生協 健康管理食](#) 検索



■各コース1日あたりで朝昼夕3つのメニューがあります。

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

■1日当2食の組み合わせは、朝昼・朝夕・昼夕となります。1日3食分の場合、朝昼夕となり、15食分となります。朝昼夕は全て別メニューで、毎日メニューが変わります。

■「おかずのみ」と「ご飯・汁物セット」のいずれかが選べます。(一部汁物はありません) ※栄養価はフルセット(ごはん、みそ汁含む)3食をお召し上りの場合の1日分の目安です。

●表示価格はすべて税込です。クロネコヤマトの費用は商品代金に含まれます。 ●2024年4月現在の価格です。

セット内容	1日当2食×5日分(10食)				1日当3食×5日分(15食)			
	朝昼		朝夕		昼夕		朝昼夕	
	注文番号		税込金額	注文番号	税込金額	注文番号		税込金額
やわらか普通食	おかずのみ	1	2	5,530円	3	5,960円	4	8,510円
	ご飯・汁物セット	5	6	6,620円	7	7,060円	8	10,150円
きざみ食	おかずのみ	9	10	6,620円	11	7,060円	12	10,150円
	ご飯・汁物セット	13	14	7,920円	15	8,340円	16	12,090円
ムース食	おかずのみ	17	18	6,620円	19	7,060円	20	10,150円
	ご飯・汁物セット	21	22	7,920円	23	8,340円	24	12,090円
カロリー1600調整食	おかずのみ	25	26	7,710円	27	7,920円	28	11,670円
	ご飯・汁物セット	29	30	9,020円	31	9,240円	32	13,640円
カロリー1440調整食	おかずのみ	33	34	7,710円	35	7,920円	36	11,670円
	ご飯セット(汁物はありません)	37	38	8,580円	39	8,800円	40	12,980円
たんぱく40g調整食	おかずのみ	41	42	8,040円	43	8,380円	44	12,230円
	ご飯セット(汁物はありません)	45	46	8,910円	47	9,240円	48	13,530円
たんぱく60g調整食	おかずのみ	49	50	8,040円	51	8,380円	52	12,230円
	ご飯セット(汁物はありません)	53	54	8,910円	55	9,240円	56	13,530円

コープの冷凍セット宅配

週1回 水曜日
お届けします

クロネコヤマトクール便

ご利用者さま
の声



•これだけの品数は自分で
は作れないですし、味付けも
気に入っているのが満足して
います。



•冷凍なので、忙しい時
や体調がすぐれない時の食
事として活用できるので備
蓄しています。

おすすめポイント

1. 管理栄養士監修の栄養バランスのとれた商品です
2. 商品はすべて「冷凍」なので、備えておくと便利です
3. 魚は「骨をとっている」ので食べやすいです
4. トレーごとレンジで温めるだけで、器に移し替える手間も不要です
5. 月に1度のご利用も可能です

〈お届けの状態〉

ダンボール箱が届きます。



〈イメージ〉

〈お召し上がり方は簡単!〉

凍ったまま、レンジで温めてください。
(詳しくは商品に記載しています)

ご登録・ご加入

いずみ市民生協の組合員さんならご利用できます。

いずみ市民生協の組合員ではない方はご加入が必要となります。ご加入の際、出資金1,000円をお預かりします。

※出資金は、脱退時に全額お返しいたします。

下記のエリアにお住まいの方に限らせていただきます。

東大阪市、八尾市、松原市、柏原市、藤井寺市、羽曳野市、太子町、河南町、富田林市、千早赤阪村、河内長野市、大阪狭山市、堺市、高石市、泉大津市、忠岡町、岸和田市、和泉市、貝塚市、熊取町、泉佐野市、田尻町、泉南市、阪南市、岬町

ご注文(登録完了後)

お電話でご希望の「注文名」と「個数」をお伝えください。

●「おかず1」「おかず2」「減塩」「低糖質」は、週ごとに「ア→イ→ウ→エ→ア…」の順番でお届けします。

●「食べてほしいおかず」「ごはん」は、毎週、同じ商品をお届けします。

●ご連絡がない限り、自動継続となります。

●1食単位のご注文はお受けできません。

＜初回注文～お届けについて＞

水曜日までに手続き完了された方

→翌週水曜日よりお届け開始

・変更や休止・お届け時間帯の変更の場合は、

前週の水曜日、夜8時までにご連絡ください。

・注文締切後の変更・キャンセルはできません。

お届け

週1回水曜日にクロネコヤマトクール便(冷凍)で、ご登録住所にお届けします。

●お届け時間はクロネコヤマトの指定する時間帯からお選びいただけます。

●大雨や大雪などの自然災害によりお届けが遅れたり、お届けできない場合があります。

お支払方法

毎月6日にご登録口座から引き落としとして便利です。

※現金でのお支払いはできません。

※この商品のご利用は、ポイント制度・利用分量割戻しの対象外です。

注文名 **おかず①コース**
(各6食入り)

価格(税込) 1セット **4,170円** [1食当 695円]

★週ごとにア→イ→ウ→エ→ア…の順でお届けします

- 1食当りのメニュー数は6品と充実
- 「魚」と「肉」のメインメニューがダブルメインに、副菜が4品

週替セット	食	メインメニュー
ア	1	鮭の湯葉あんかけ/牛肉ときのこの炒め物
	2	ぶりのもろみ焼き/肉じゃが
	3	さわらの香醋ソース/豚肉の甘酒みそ炒め
	4	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風/鶏肉のはちみつ味噌漬
	5	カレイの香味焼き/鶏肉の甘酢あんかけ
	6	さばのみそ煮/ハンバーグ彩り野菜ソース
イ	1	めばるの揚げびたし/ハンバーグデミグラスソース
	2	さばの煮付け/ごぼう入り肉豆腐
	3	たら中華ねぎごまだれ/豚すき焼き
	4	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)/豚肉と玉子の塩炒め
	5	あじのトマトマリネ/鶏肉の香草焼き
	6	鮭のみそ漬焼き/鶏肉のおろしソースがけ
ウ	1	鮭の漬け焼きナムル風/牛肉とごぼうの玉子とじ
	2	ぶりのおろしソースがけ/豚肉とごぼうの実山椒炒め
	3	カレイのゆず胡椒ソース/豚ヒレかつの玉子とじ風
	4	赤魚のみりん焼き/鶏肉の中華あんかけ
	5	あじのパン粉焼き/トマト油淋鶏
	6	めばるの竜田揚げ/ハンバーグ玉ねぎソース
エ	1	ホキの磯天和風あん/牛肉の炒め物(トマト風味)
	2	たら野菜あんかけ/豚肉の生姜焼き
	3	カレイの山菜あん/豚焼肉
	4	さばの幽庵焼き/グリルチキンのごま葱酢ソース
	5	さわらの塩こうじ漬け焼き/鶏肉の酢豚風
	6	鮭の塩焼き/鶏肉の梅みそだれ



写真は「赤魚の天ぷら・玉子の塩炒め/ひじきの煮物/小松菜の煮びたし/れんごんの金平/じゃがいものカレーコンソメ炒め」です。
(写真上は盛付イメージです。)

トレーサイズ: 11×26×3.5cm

カロリー/1食: 311~431kcal
塩分 /1食: 1.7~3.0g

注文名 **おかず②コース**
(各6食入り)

価格(税込) 1セット **4,350円** [1食当 725円]

★週ごとにア→イ→ウ→エ→ア…の順でお届けします

- 栄養バランスのとれた主菜と副菜をあわせて5品のおかずです
- 1食当20種類前後の食材を使用

週替セット	食	メインメニュー
ア	1	トマト煮込みハンバーグ
	2	ペスカトーレ
	3	鯖(サバ)の胡麻照焼き
	4	餃子のカニあんかけ
	5	いかとたらこのグラタン風
	6	鱈(タラ)のきのこクリーム
イ	1	汁無し担々麺
	2	ハンバーグカレー
	3	鯖(マグロ)と鰯(ブリ)の煮合わせ
	4	豚肉のチリソース
	5	韓国風焼肉
	6	鶏肉と野菜の甘酢あん
ウ	1	牛しゃぶ
	2	帆立のバター醤油
	3	デミグラスハンバーグ
	4	海鮮あんかけ焼きそば
	5	海老グラタン
	6	鱈(タラ)のおろしポン酢
エ	1	海老チリ
	2	シーフードカレー
	3	カツ煮
	4	クリームシチュー
	5	メンチカツ
	6	魚介のトマトコンソメ



新登場!



写真は「海老チリ/牛肉と野菜のステーキソース和え/ポテトの粒マスタードサラダ/小松菜と椎茸のお浸し/焼売」です。
(写真上は盛付イメージです。)

トレーサイズ: 16.4×21.8×2.7cm

カロリー/1食: 193~400kcal
塩分 /1食: 1.3~2.8g

・表示価格はすべて税込です。クロネコヤマトの送料は、商品代金に含まれます。
2024年4月現在の価格です。
・トレーは回収しておりませんので、市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

・都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
・アレルギーは商品ラベルをご確認ください。
・コープフーズ、及び日清医療食品株式会社が提供する商品から、選り抜いたいずみ市民生協限定のセットです。

まずは組合員
サービスセンターに
お電話ください

0120-884-900

〈受付時間〉
月~土 / 9:00~20:00

いずみ生協冷凍セット宅配 検索

くらしに笑顔お届けします
大阪いずみ市民生活協同組合

注文名 **減塩コース**
(各6食入り)

価格(税込) 1セット **4,350円** [1食当 725円]
★週ごとにア→イ→ウ→エ→ア…の順でお届けします

- 塩分を摂り過ぎないようにしたい時に
おすすめの商品
- 1食当の塩分を2.0g以下に抑えた
6食1セットのコース

週替 セット	食	メインメニュー
ア	1	焼肉
	2	鰯(カレイ)のムニエル
	3	ピザチキン
	4	鱈(タラ)の煮付
	5	鱈(アジ)の柚庵焼き
	6	八宝菜
イ	1	鶏肉の柚子胡椒焼き
	2	鱈(タラ)のカニあんかけ
	3	鶏肉の豆乳グラタン風
	4	鱈(ブリ)の竜田揚げ
	5	牛肉の牛蒡煮
	6	野菜たっぷり回鍋肉
ウ	1	鶏肉のレモンペッパー焼き
	2	鱈(ブリ)の山椒焼き
	3	カジキの甘酢あんかけ
	4	豚肉と野菜の胡麻だれ
	5	豚バラ肉の焼肉
	6	赤魚の野菜旨煮
エ	1	鯖(サバ)の香味ソース
	2	鯖(サワラ)の野菜あんかけ
	3	ブルコギ
	4	まるやか黒酢の酢豚
	5	和風ハンバーグ
	6	鰯(カレイ)の竜田揚げ



写真は「鰯(カレイ)のムニエル/柳川煮/薩摩揚げの煮物/
薩摩芋のオレンジ煮/豆のトマト煮」です。
(写真上は盛付イメージです。)

トレーサイズ: 16.4×21.8×2.7cm
カロリー / 1食: 161~356kcal
塩分 / 1食: 1.4~2.0g

注文名 **低糖質コース**
(各6食入り)

価格(税込) 1セット **4,350円** [1食当 725円]
★週ごとにア→イ→ウ→エ→ア…の順でお届けします

- 糖質が気になる方におすすめの商品
- 1食当の糖質を10g以下に抑えた
6食1セットのコース

週替 セット	食	メインメニュー
ア	1	回鍋肉
	2	豚肉の生姜煮
	3	鶏肉の青じそ焼き
	4	鰯の唐揚げと野菜の旨煮
	5	海鮮八宝菜
	6	牛肉のオイスター炒め
イ	1	鶏肉のレモンペッパー焼き
	2	鶏肉の時雨煮
	3	牛肉の味噌煮込み
	4	赤魚のアボカドソース
	5	牛しゃぶ
	6	豚肉の粒マスタード
ウ	1	タンダリーチキン
	2	豚肉のオイスターソース仕立て
	3	鯖(サワラ)の胡麻味噌だれ
	4	牛肉の卵とじ
	5	おでん
	6	牛肉のきのこあんかけ
エ	1	海老と卵の中華炒め
	2	赤魚のアサリソース
	3	牛肉のXO醤炒め
	4	豚ニラ玉
	5	鶏肉のハーブガーリック
	6	豚肉の味噌炒め



写真は「豚ニラ玉/鰯のおろしポン酢/ひじきと枝豆の白和え/
もやしとパプリカ中華サラダ/葉大根のツナ和え」です。
(写真上は盛付イメージです。)

トレーサイズ: 16.4×21.8×2.7cm
カロリー / 1食: 201~267kcal
塩分 / 1食: 1.5~2.2g

注文名 **食べてほしい
おかずコース** (7食入り)

価格(税込) 1セット **4,340円** [1食当 620円]
★ご連絡がない限り、毎週、この商品をお届けします

- 塩分を2.0g未満に抑え、
健康にも配慮
- メインメニューに副菜3~4品の
栄養バランスの良さ

●やわらかく調理しています

食	メインメニュー
1	さばのみそ煮(白みそ仕立て)
2	カレイの煮つけ
3	さわらのもろみ焼き
4	鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ
5	豚肉の生姜焼き(すりおろしりんご入り)
6	豚ヒレかつの玉子とじ風
7	豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース



写真は「鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ/おくらのおひたし/ほうれん草のソテー/
カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物」です。(写真右は盛付イメージです。)

トレーサイズ: 15×23×5cm
カロリー / 1食: 212~258kcal
塩分 / 1食: 1.5~1.9g

注文名 **ごはんコース**
(5食入り)

価格(税込) 1セット **3,830円** [1食当766円]
★ご連絡がない限り、毎週、この商品をお届けします

- 丼3種類とすし2種類の
5食1セットのコース
- ごはんがついているので
急な来客時に便利

食	メインメニュー
1	牛すき焼き重(丼)
2	手作りりんかつのヒレカツ重(丼)
3	5種の天重(丼)
4	巻寿司(すし)
5	5種具材の彩りキンパ(すし)



写真は牛すき焼き重です



写真は巻寿司です

トレーサイズ(丼): 13×18×4cm
トレーサイズ(すし): 11×27×4cm
カロリー / 1食: 525~690kcal
塩分 / 1食: 1.3~3.9g



詳しくはホームページへ
(副菜メニューもご覧いただけます)

携帯・スマホはこちらから
いずみ生協冷凍セット宅配 検索



「お問合わせ」は
サービスセンターに
お電話ください。

0120-884-900

(受付時間)
月~土 / 9:00~20:00

くらしに笑顔お届けします
大阪いずみ市民生活協同組合