



コープの夕食宅配

管理栄養士監修

2025年3月31日(月)より、
価格を改定させていただきます。
表示価格は改定後の価格です。
何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

- 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	1週間合計
商品	弁当1食	休み	おかず2食	休み	あじわい1食	
金額	¥610	¥0	¥1,250	¥0	¥740	¥2,600

※1日あたり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。
(手渡しを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。



利用者さまの声

一人暮らしで夕食を作ると余ることが多く、毎日同じものを食べていました。栄養面が気になり利用を始めました。毎日違ったメニューが届くので、食事が楽しみになりました。

利用を始めてからは、趣味の時間が出来て嬉しく思っています。夕食が届くと思うと、趣味が広がり楽しく過ごせるようになりました。

体調を崩したことがきっかけで、試みに申し込みました。忙しい時や体調が優れない時だけでも利用できるのも、気持ちも楽になりました。



自炊卒業

「夕食」と「時間のゆとり」を届けます!!

「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・宅配料込) **3,250円** 1食あたり 650円
●カロリー(週平均) 430kcal ●塩分(週平均) 3.5g以下

●1日あたり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・宅配料込です。●「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。

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、
カギ付保冷箱をご用意しています。



専用保冷箱

- 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日に登録口座から
引き落としで便利です。**

クレジットカード払いも可能です。
クレジット会社のお支払日となります。

※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!

★スタッフ募集専用ダイヤル★

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。 2～3時間でも可、ご希望をお伺いします
資格 要普通自動車免許／**委託日** 月～金：10時～18時
要自家用車 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)

週に2～3日だけ仕事したい方、お友達や
ご夫婦など、お2人で仕事したい方も大歓迎
※募集を締切っている場合はご了承ください

電話 **0725-53-5451**
受付時間 月～金10時～17時(担当シバツジ)



ホームページから献立の一例も
ご覧いただけます。



いずみ協 夕食宅配

検索

いずみ協 健康管理食

検索



0120-031-001 まで

〈受付時間〉月～土 / 9:00～20:00

おいしさそのまま…塩分(週平均)を減らしました!

◆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・宅配料込) **3,700円**

1食あたり 740円

- カロリー(週平均) 430kcal
- 塩分(週平均) 3.5g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・宅配料込) **3,750円**

1食あたり 750円

- カロリー(週平均) 500kcal
- 塩分(週平均) 4.0g以下



◆カロリーサポートコース
カロリー・塩分を減らしたい方に

5日間の価格(税込・宅配料込) **3,000円**

1食あたり 600円

- カロリー(週平均) 280kcal
- 塩分(週平均) 2.0g以下



返却不要の
容器です。

◆食べごたえ4品コース
主菜を楽しみたい方におすすめ

5日間の価格(税込・宅配料込) **3,600円**

1食あたり 720円

- カロリー(週平均) 450kcal
- 塩分(週平均) 3.0g以下



返却不要の
容器です。

ご飯付のコースです。

◆お弁当コース
ご飯150g付のコース

5日間の価格(税込・宅配料込) **3,050円**

1食あたり 610円

- カロリー(週平均) 500kcal
- 塩分(週平均) 2.5g以下



人気
No.3

◆お弁当大コース
ご飯200g付のコース

5日間の価格(税込・宅配料込) **3,200円**

1食あたり 640円

- カロリー(週平均) 584kcal
- 塩分(週平均) 2.5g以下



ご飯50g増量!

少食の方におすすめ!

◆おかずのコース
バランスのとれたほどこい満足感

5日間の価格(税込・宅配料込) **2,750円**

1食あたり 550円

- カロリー(週平均) 270kcal
- 塩分(週平均) 2.5g以下



人気
No.2

◆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・宅配料込) **3,000円**

1食あたり 600円

- カロリー(週平均) 250kcal
- 塩分(週平均) 2.5g以下





コープの冷凍セット宅配

2025年4月2日(水)より、価格を改定させていただきます。
表示価格は改定後の価格です。



週1回 水曜日に
お届けします
クロネコヤマトクール便



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、備えておくとう便利
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

メインメニュー/
海老グラタン(おまかせコース)
写真は盛付イメージです

冷凍だからいつでもおいしい

利用者さまの声

健康診断で高血圧と診断され、減塩の食事を探している時に
見つけました。
味が不安でしたが、
美味しかったので気に入って
食べています。



注文名

おかずコース (各6食入り)

- 1食あたりのメニュー数は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バペッシュ風/鶏肉のはちみつ味噌漬け
	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

「おかず」コースは、毎週1セット(各6食入り)が届きます。
ア)イ)ウ)エ)セットがあり、週ごとにア⇒イ⇒ウ⇒エ⇒ア・・・の順番でお届けします。



写真は「さばのみそ煮/
ハンバーグ彩り野菜ソース」です

トレーサイズ:11×26×3.5cm

1セット(6食入り)4,500円
[1食あたり 750円]
(税込・宅配料込)

注文名

おまかせコース (各5食入り)

- 栄養バランスの取れた主菜と副菜をあわせて4品のおかずです。
- 1食あたりの塩分は2.5g以下です。

食	メインメニュー
1	牛肉の牛蒡煮
2	海老グラタン
3	鶏肉の麹焼き
4	鯖(サバ)と鰯(サワラ)の塩麹焼き
5	タンダーリーチキン

「おまかせ」コースは、毎週1セット(各5食入り)が届きます。毎週セットメニューが変わります。いずみHP⇒コープの夕食宅配⇒冷凍セット宅配からご覧いただくか、お電話にて確認ください。



写真は
「牛肉の牛蒡煮」です

トレーサイズ:18×17.7×3.3cm

1セット(5食入り)3,950円
[1食あたり 790円]
(税込・宅配料込)

注文名

減塩&カロリーケアコース (各5食入り)

- 塩分やカロリーを摂りすぎないようにしたいときにおすすめ
- 1食あたりの塩分は2.0g未満、約300kcalに抑えた5食1セットのコース

週替セット	食	メインメニュー
ア)	1	赤魚のきのこ餡
	2	スパイスチキンカレー
	3	牛肉と春雨の甘辛ソース
	4	豚肉のさっぱり中華風
	5	チキンチャトラー



写真は
「スパイスチキンカレー」です

トレーサイズ:18×17.7×3.3cm

1セット(5食入り)4,000円
[1食あたり 800円]
(税込・宅配料込)

「減塩&カロリーケア」「低糖質」コースは、毎週1セット(各5食入り)が届きます。ア)イ)ウ)エ)オ)セットがあり、週ごとにア⇒イ⇒ウ⇒エ⇒オ・・・の順番でお届けします。

注文名

低糖質コース (各5食入り)

- 糖質が気になる方におすすめ
- 1食あたりの糖質を10g以下に抑えた5食1セットのコース

週替セット	食	メインメニュー
ア)	1	チキンと野菜の洋風煮
	2	鰯(アジ)の幽庵焼き
	3	豚肉の旨だし煮
	4	鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根
	5	鯖(タラ)のパセリバター



写真は
「鰯(アジ)のキノコあんかけ」です

トレーサイズ:18×17.7×3.3cm

1セット(5食入り)3,950円
[1食あたり 790円]
(税込・宅配料込)

ご連絡がない限り、毎週、この商品をお届けします

注文名

食べてほしいおかずコース(7食入り)

- やわらかく調理しています ●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

食	メインメニュー(やわらかく調理しています)
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

1セット4,690円
[1食あたり 670円]
(税込・宅配料込)

トレーサイズ:15×23×5cm

注文名

ごはんコース(5食入り)

- 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	手作りと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
トレーサイズ(丼):13×18×4cm



写真は巻寿司です
トレーサイズ(すし):11×27×4cm

1セット4,100円
[1食あたり 820円]
(税込・宅配料込)

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「注文名」と「個数」をお伝えください。

- 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で便利です。
クレジットカード払いも可能です。クレジット会社のお支払日となります。
※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)

- ・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。
- ・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。

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



まずは組合員
サービスセンターに
お電話ください

0120-031-001

《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