

寒い時期は買い物に行くことも大変なので利用を始めました。献立を考えることから解放されて喜んでいます。

忙しくて疲れが溜まった時に...週に3日だけでもと思い申し込みました。時間的にも余裕ができて、身体も気持ちも楽になりました。

色々なものを食べれるので、毎日の食事が楽しみになりました。味付けも気に入っています。

もう献立に悩まない!

毎日のお悩みを 夕食宅配で 解決!!

- 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 | ¥610 | ¥0 | ¥1,250 | ¥0 | ¥740 |

1週間合計 ¥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。
(手渡しが希望される方はお申し出ください。)



人気急上昇中!



●写真は1人用の献立例です。

「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

選ぶ楽しさ! 豊富なメニューを揃えました

◆**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

◆**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

◆**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。

少食の方におすすめ!

◆**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。

◆**おかずコース**
バランスのとれた、ほどよい満足感

人気 No.2

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

ご飯付のコースです。

◆**お弁当コース**
ご飯200g付のコース

人気急上昇中!

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

◆**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

●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。●2026年3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。

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、18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。

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。

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!

活動内容 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

活動日 月～金: 10時～18時(2～3時間でも可、ご希望をお伺いします)
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

★スタッフ募集専用ダイヤル★ (担当: サカノ)

電話 **0725-35-9072** 受付時間 月～金10時～17時

「メニューが見たい!」「お問合わせ」は、お電話またはホームページから

0120-884-900 まで

(受付時間) 月～土 / 9:00～18:00

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

※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。

おすすめ5つのポイント

- 1 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。
- 2 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」。
- 3 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。
- 4 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
- 5 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)

生協の健康管理食

塩分、カロリー、たんぱく質に配慮したお食事です。

個包装で使いやすい!



お召し上がり方

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。

手軽でカンタン!

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。

◆利用者さまの声◆
やわらか普通食をご利用の組合員様
噛む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1人分の糖尿病食を作るのが、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。

- 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日あたり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日あたり1食×5日分のご利用はできません。
- 1日あたり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・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食をお召し上げりの場合の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。●2026年3月時点の価格です。

| セット内容 | 1日あたり2食×5日分(10食) | | | 1日あたり3食×5日分(15食) | | | |
|-------------|------------------|-----|--------|------------------|--------|-------|---------|
| | 朝・昼 | 朝・夕 | 税込金額 | 朝・夕 | 税込金額 | 朝・昼・夕 | 税込金額 |
| やわらか普通食 | 1 | 2 | 5,800円 | 3 | 6,360円 | 4 | 8,980円 |
| | 5 | 6 | 7,070円 | 7 | 7,640円 | 8 | 10,890円 |
| きざみ食 | 9 | 10 | 7,010円 | 11 | 7,580円 | 12 | 10,800円 |
| | 13 | 14 | 8,380円 | 15 | 8,940円 | 16 | 12,850円 |
| ムース食 | 17 | 18 | 7,010円 | 19 | 7,580円 | 20 | 10,800円 |
| | 21 | 22 | 8,380円 | 23 | 8,940円 | 24 | 12,850円 |
| カロリー1600調整食 | 25 | 26 | 8,040円 | 27 | 8,280円 | 28 | 12,180円 |
| | 29 | 30 | 9,590円 | 31 | 9,840円 | 32 | 14,510円 |
| カロリー1440調整食 | 33 | 34 | 8,040円 | 35 | 8,280円 | 36 | 12,180円 |
| | 37 | 38 | 9,070円 | 39 | 9,320円 | 40 | 13,730円 |
| たんぱく40g調整食 | 41 | 42 | 8,470円 | 43 | 8,840円 | 44 | 12,890円 |
| | 45 | 46 | 9,490円 | 47 | 9,840円 | 48 | 14,410円 |
| たんぱく60g調整食 | 49 | 50 | 8,470円 | 51 | 8,840円 | 52 | 12,890円 |
| | 53 | 54 | 9,490円 | 55 | 9,840円 | 56 | 14,410円 |

| ご登録・ご加入 | ご注文(登録完了後) | お届け | お支払方法 |
|--|--|---|--|
| <p>いづみ市民生協の組合員ではない方 いづ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。</p> <p>いづ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。</p> | <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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、18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。 ●注文締切後の変更・キャンセルはできません。 | <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 | <p>毎月6日にご登録口座から引き落としで便利です。</p> <p>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。</p> |

「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 まで
受付時間 月~土 / 9:00~18:00

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





コープの冷凍セット宅配

冷凍だからいつでもおいしい
塩分・糖質に配慮したコースもご用意しています。

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、備えておくのが便利です
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

メインメニュー/
和風ハンバーグおろしソース
(減塩&カロリーケアコース)
写真は盛付イメージです

必要な時に
レンジでチン!!

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います。



毎週1セット(各6食入り)が4週サイクルで届きます。
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。

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 | たらの南蛮漬け・牛肉と野菜の炒め物 |
| | 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け |
| | 5 | カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ |
| | 6 | 銀ひらすの西京焼き・ハンバーグ彩り野菜ソース |



写真は「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け」です

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

トレーサイズ:
11×26×3.5cm

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、お電話にてご確認ください。

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 | 鶏唐揚げの葱甘酢かけ |
| 2 | 赤魚のおろし柚子ソース |
| 3 | 鯖(サバ)と鯖(サワラ)の塩麹焼き |
| 4 | 鱈(タラ)のおろしポン酢 |
| 5 | 牛しゃぶ |



写真は「牛しゃぶ」です

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

トレーサイズ:
18×17.7×3.3cm

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
- 1食あたりの塩分を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「豚肉の生姜焼き(すりおろしりんご入り)/かぼちゃの煮物/白菜の煮びたし/ひじきと大豆の煮物」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

毎週1セット(各5食入り)が5週サイクルで届きます。
ア)イ)ウ)エ)オ)セットがあり、週ごとにア→イ→ウ→エ→オ→ア…の順番でお届けします。

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 | 肉団子と厚揚げの中華おろしだれ |
| | 4 | 豚肉のさっぱり中華風 |
| | 5 | 鱈(タラ)のガリバク醤油風 |



写真は「赤魚のきのこ餡」です

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

トレーサイズ:
18×17.7×3.3cm

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 | 豚肉の旨だし煮 |
| | 2 | 鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根 |
| | 3 | 白身魚のカレムニエル |
| | 4 | チキンと野菜の洋風煮 |
| | 5 | 鱈(アジ)の幽庵焼き |



写真は「豚肉の旨だし煮」です

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

トレーサイズ:
18×17.7×3.3cm

新登場! 2026年4月1日(水)よりお届け開始

注文名 プチデリカコース(各5食入り)

- 30種類の豊富なメニュー
- 塩分平均1.5gの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 | 絶品!やわらかさが自慢の豚角煮 |
| | 2 | 赤ワイン仕立ての濃厚ハッシュドビーフ |
| | 3 | 和風おろしハンバーグ |
| | 4 | 海老と蓮根のチリソース |
| | 5 | 赤魚(アカウオ)のみりん焼き |



写真は「絶品!やわらかさが自慢の豚角煮」です

1セット(5食入り) 3,650円
[1食あたり 730円]
(税込・宅配料込)

トレーサイズ:
15.5×15.5×2.7cm

※「おかずコース」「おまかせコース」「減塩&カロリーケアコース」「低糖質コース」「プチデリカコース」は、週ごとにお届けするセットがあらかじめ決まっているため、初回のお届けがどのセットになるかは、お問い合わせの際にお尋ねください。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けます。

ご登録・ご加入

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、18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。

《お届けの状態》
ダンボール箱で届きます。



(イメージ)

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。

《お召上がり方は簡単!》

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)

0120-884-900 (受付時間)月~土/9:00~18:00
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

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

