



安心・便利!
おいしい夕食宅配

らっくる



毎日届く夕ご飯で、食事の時間を楽しく。
そして、笑顔になってほしい。
コープのらっくるには、そんな願いがあります。



健康に配慮
管理栄養士が、栄養バランス・カロリー・塩分を監修しています。

温かい食事がいただける
冷蔵してお届けですが、レンジ対応の容器なのでそのまま加熱すれば、温かい食事がいただけます。

安心・安全
品質管理、衛生管理も徹底しています。毎日製造し、製造直後に急速冷蔵するので衛生面でも安心です。コープえひめ商品検査室にて定期検査(微生物検査)をしています。

容器は翌日回収
お弁当の容器は翌日の配達時に回収します。ゴミ捨ての手間も省け、資源を有効活用します。

お米 おかず
厳選した愛媛県産を使用。
旬にこだわった食材をいろいろ使い、家庭の味を目指し、手作りしています。



毎週月曜日から金曜日までの5日間毎日ご自宅にお届け!

地域の宅配スタッフが、午後から18時までの間にお届け。(時間指定はできません)
笑顔でお声をかけながら、手渡しします。
県内に離れてお住まいのご家族にも5日間毎日お届けでき、**安否確認も兼ね安心です。**

- お留守の時には、専用容器に保冷剤を入れてお届けします。
- 容器は軽く水洗いしていただき、翌日回収します。専用の洗浄機で洗浄して再利用します。
- ご注文は1週間単位で、1日だけの注文はできません。1週間単位でのご利用により、健康管理にお役立てください。

登録料・配達料不要!

コープえひめの組合員なら、どなたでも夕食宅配に登録して利用できます。

- 組合員でない方はこの機会にコープえひめにご加入ください。(加入に際して出資金1,000円をお預かりします。なお、脱退される際にはこの出資金はお返しします。)
- お届けできていない地区がございますので、お問い合わせください。

夜間勤務のある企業様も、夕食として職場にお届けできます。

選べる2つのコース!

夕食コース (おかず+ご飯) **カロリー・塩分控えめ**
510kcal 塩分3g以下
健康志向の方、生活習慣病の予防に最適です。
5日分の価格(月～金) (税込) 1食/5日分 **2,750円** 1日当たり **550円**

おかずコース (おかずのみ) **若い人でも大満足**
530kcal 塩分3～5g
和洋中、バリエーション豊富な人気メニューが6品勢揃い。
5日分の価格(月～金) (税込) 1食/5日分 **2,950円** 1日当たり **590円**

【ご利用までの流れ】

- ①コースを選びます**
「夕食コース(おかず+ご飯)」または、「おかずコース(おかずのみ)」をお選びください。
- ②開始する週を決めます**
配達は一週間単位のみ(月～金曜日の5日間)になりますので、開始される週をお決めください。
◎土・日・祝日、ゴールデンウィーク、お盆、年末年始は休み。
- ③お申し込み**
味や内容をお試しいただける**お試し利用**もご利用いただけます。
◎詳しくは表面をご覧ください。
- ④夕食宅配に登録**
コープえひめの組合員なら、どなたでも登録するだけでご利用いただけます。
◎コープえひめに口座登録がない場合は、代金引き落としの口座登録が必要です。組合員でない方はこの機会にコープえひめにご加入ください。
(加入に際して出資金1,000円をお預かりします。なお、脱退される際にはこの出資金はお返しします。)
- ⑤ご利用**
ご利用は**自動継続**です。
中止の場合は水曜日までにお申し出ください。
次週月曜日より中止されます。

※お届け地区は、順次広げていきます。現時点ではお届けできていない地区がございますのでお問い合わせください。

毎日変わる多彩な献立!

- 夕食コース献立例**
- 月** ・白ご飯・たらのトマトソースかけ・鶏のマスタード焼き・水晶昆布煮・大根なます・漬け物
 - 火** ・鮭ご飯・豚しょうが焼き・焼豆腐のあんかけ・彩り野菜きんぴられんこん・ほうれん草のおひたし・金時豆
 - 水** ・白ご飯・豚しゃぶ風・ピリ辛ころも大根・じゃが芋とほうれん草の和風きんぴら・きゅうりの酢の物・漬け物
 - 木** ・ばら寿司・あじの南蛮漬け・筑前煮・かに玉あんかけ・ほうれん草の白和え・漬け物
 - 金** ・白ご飯・豚豚・炊き合わせ・大根とツナの変りサラダ・スクランブルエッグ・金時豆

- おかずコース献立例**
- ・豚肉と野菜の味噌炒め・豆腐ステーキ・きんぴらごぼう・昆布豆とひじき煮・ポテトサラダ・漬け物
 - ・赤魚の煮付け・厚揚げのおろしあんかけ・炊き合わせ・ほうれん草といかの和え物・大根とツナのサラダ・漬け物

おいしい夕食宅配



コープが
おいしい夕ご飯を
お届けします!

2011年5月
開始!

ただいま
ご利用組合員
募集中!!



健康に配慮したおいしい夕ご飯が、
毎日違う献立で届きます。
健康で安心・安全、
コープの夕食宅配を利用してみませんか。

こんな方におすすめです!

ご高齢の方や
病後で食事の
準備が難しい方

お仕事や
子育てでお忙しい方

生活習慣病の
予防をお考えの方

1人暮らして
栄養バランスが
偏りがちな方

離れて
暮らしている
ご両親へ

どなたでも
お試し利用できます!

味や内容を2週間お試しいただけます!
さらに、お試し利用期間中2週間は、
それぞれのコース1食当たり30円引き!!
(お試しの代金は現金の前払いになります。)
引き続きご利用の場合、組合員でない方は
ご加入いただき、代金を引き落とす口座登録を
お願いします。毎月12日が引き落とし日です。
(加入に際して出資金1,000円をお預かりします。
なお、脱退される際にはこの出資金はお返します。)

まずは
お試しから!

お問い合わせ
お申し込みは

コープえひめ
夕食宅配係まで
0120-300-065
【土・日曜日を除く 9:30~18:00】