

2025 11 November

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26 12 2025 December 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	27 コープマネーチャージの日	28 コープマネーチャージの日	29 コープマネーチャージの日	30 コープマネーチャージの日	31 コープマネーチャージの日	1 友引 コープマネーチャージの日
2 先負 十三夜 コープの日 全品5%OFF コープマネーチャージの日	3 仏滅 文化の日 コープマネーチャージの日 シルバーサービスデー 野菜・果物の日 冷凍食品の日 和菓子の日	4 大安 秋土用二の丑 パンの日	5 赤口 ミンチの日	6 先勝 たまごの日	7 友引 立冬 缶詰の日	8 先負 コープマネーチャージの日
9 仏滅 コープマネーチャージの日	10 大安 シルバーサービスデー 野菜・果物の日 冷凍食品の日 和菓子の日	11 赤口 ワンワンデー パンの日	12 先勝 ミンチの日	13 友引 たまごの日	14 先負 缶詰の日	15 仏滅 七五三 コープマネーチャージの日
16 大安 コープの日 全品5%OFF コープマネーチャージの日	17 赤口 シルバーサービスデー 野菜・果物の日 冷凍食品の日 和菓子の日	18 先勝 パンの日	19 友引 ミンチの日	20 仏滅 ボジョレー・ヌーヴォー解禁日 たまごの日	21 大安 缶詰の日	22 赤口 ニャンニャンデー
23 先勝 勤労感謝の日 コープマネーチャージの日	24 友引 振替休日 シルバーサービスデー 野菜・果物の日 冷凍食品の日 和菓子の日	25 先負 パンの日	26 仏滅 CO・OP共済 掛金引き落とし日 ミンチの日	27 大安 たまごの日	28 赤口 缶詰の日	29 先勝 コープマネーチャージの日
30 友引 ●コープの冬ギフト 早割特典締め切り日 ●コープのおせち 早割予約締め切り日 コープマネーチャージの日	31 先負 シルバーサービスデー 野菜・果物の日 冷凍食品の日 和菓子の日	1 先勝 パンの日	2 先負 ミンチの日	3 先勝 たまごの日	4 先負 缶詰の日	5 先負 コープマネーチャージの日

コープマネーチャージの日 チャージ金額の2%をプレゼント! ※コープマネーはコープえひめ専用電子マネーの愛称です。

シルバーサービスデー 65歳以上の組合員さんは全品5%OFF! ※事前登録が必要です。

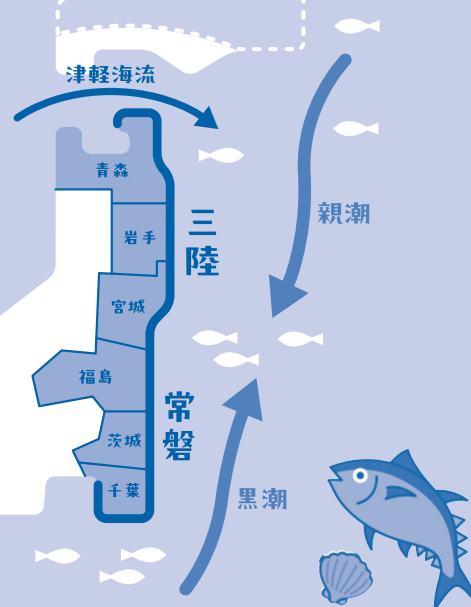
おトク情報!

Good deal Information

三陸・常磐の うめえもんが届きました!

コープえひめのお店で開催中の『うめえもんキャンペーン』、こちらではあまり見かけないブランド魚などいつもと違うお魚たちが揃います。この機会にぜひ味わってみてください。

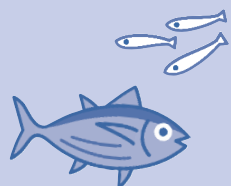
～11/30日まで



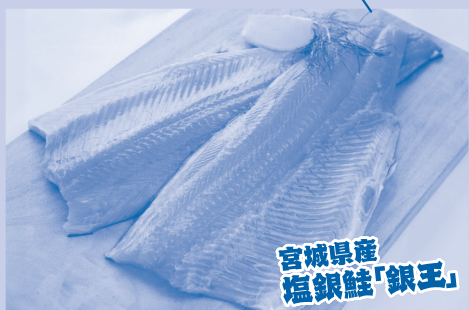
三陸・常磐の海の幸 おいしさのワケ

世界に誇る、三陸・常磐の漁場

青森から千葉にかけての太平洋は、親潮と黒潮の両流が流れる豊かな漁場がたくさん。ここはプランクトンが多く発生し、それらを食べることで豊富な“うめえもん!”が育つ、とても恵まれた環境なのです。



現地でおいしさを確認してきました。ぜひ味わってください!



デリッシュキッチン

OSUSUME RECIPE

〈お魚大好き編〉

食欲そそる風味! シンプルなタラのムニエル

材料【2人分】

タラ[切り身]……2切れ(200g)
塩こしょう……少々
薄力粉……適量
オリーブオイル……大さじ1
有塩バター……10g

作り方

1. タラはキッチンペーパーで水気をふきとる。塩こしょうをふって薄力粉を全体に薄くまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、タラの皮目を下にして入れる。焼き色がつくまで2～3分焼く。
3. 上下に返して2分焼く。バターを加えてバターが溶けたら、スプーンでタラにかけながらからめる。

薄力粉を強力粉に置きかえるとカリッとした食感に!

【③のポイント】
皮目にソースをかけながら焼くことでパリッと仕上がります。

レシピを動画でチェック!



ご飯にもパンにも
合カー一品♪



白身魚でサクサクふわふわ♪ タラのフライ

定食の定番♪タラを使った白身魚のフライ! 外はサクサク、中はふんわり食感がたまらない♪タルタルソースをたっぷりつけてお召し上がりください!

レシピを動画でチェック!



濃厚バターでやみつき! 鮭のぶっかけバター鍋

熱々で濃厚な鮭と野菜の鍋! バターを後でかけることで風味とコクをプラス♪寒い日にはもってこいの一品です。

レシピを動画でチェック!



コープえひめ

営業時間

午前9時30分～午後9時

コープ松山三越 午前10時～午後8時

松山		コープ松山三越		新居浜	
コープ余戸	0120-464-744	今治		コープ金子	0120-608-477
コープ久米	0120-874-744	コープ今治		コープ神郷	0120-609-477
コープ束本	0120-574-744	コープ喜田村		コープ中萩	0120-615-477
コープひさえだ	0120-854-744	四国中央		コープ山根	0120-675-477
コープ三津	0120-965-520	コープ土居			
		0120-696-477			