

おかえりごはん

ブロック委員が
試食しました♪



今年 1 月から始まったコープデリ宅配限定の「おかえりごはん」レンジで 5 分温めるだけで完成する忙しい夕方の強〜い見方！ 週替わりで主菜・副菜が選べる 2〜3 人分のおかずです。今回、主菜 2 品と副菜 2 品の試食をしました♪

（主菜）大きな甘辛げんこつつくね



（ 試食の感想 ）

- ・甘辛い味がしっかりしていてご飯がすすむ。
- ・付いている小松菜の煮浸しと一緒に食べると丁度よい。

（主菜）牛肉とじゃが芋のオイスター炒め



- ・牛肉が思ったよりやわらかくて味も丁度良い。
- ・野菜がシャキシャキしていて美味しい。
- ・じゃが芋がホクホクしていて美味しい。

（副菜）ふきとごぼうの生姜五目煮



- ・ふきもごぼうもやわらかく、味が染みていて美味しい。
- ・思ったほど生姜が強なくて美味しい。

（副菜）緑黄色野菜の彩りツナマヨサラダ



- ・彩りが良く野菜がシャキシャキしていてやさしい味で美味しい。
- ・ツナと紫キャベツが入っていてお得感がある。

4 品とも美味しかったりん♥



試食の感想は「美味しい！」が多く高評価でした。家事の負担を減らして家族との時間を生み出すヒントとして活用できたらと思います(^-^)

徹底解説！おかえりごはん 7 つの特徴

宅配限定！ 店舗NG	週替わり8品！ 選べるセット	主菜861円 副菜432円 高コスバ！	2〜3人前！ 4人家族もOK
レンジで約5分！ 温めるだけ	冷蔵で3〜4日！ お守りストック	スッキリ収納！ スタッキングOK 縦19×横13.5×高6cm	



ひたちなか市産業交流フェア同時開催イベント 「消費生活＋ハーモニー展」



日時 11月7日(土) 8日(日) 9:00〜15:30

場所 ひたちなか市総合運動公園(ひたちなか市新光町 49)
総合体育館2階アリーナ

今年もひたちなか市で開催されるひたちなか市産業交流フェア同時開催の「消費生活＋ハーモニー展」に北西ブロック委員会として参加させていただきます。

今年のテーマは『環境』です。いばらきコープでは、店舗・宅配でのリサイクル、環境教室、いばらきコープ環境基金などの様々な環境へ配慮した取り組みを行っています。それらの展示を通して環境へ関心をもってみませんか？

また、家であまりがちな保冷剤を使った消臭ジェルポット作りのワークショップを行います。まずは出来る事から。キラキラとしたかわいいう消臭ジェルポットを作って、レッツみんな de リサイクル！



いばらきコープフェスタ 2026

in 笠間芸術の森公園

日時 12月5日(土) 10:00〜14:30 ※小雨

場所 笠間芸術の森公園 イベント広場(笠間市笠間 2345)



ステージ出演者・出店ブース続々決定中！
今後もブロックニュースで案内していきます！
お楽しみに♥



つながりんごちゃんカフェ OPEN

つながりんごちゃんと北西ブロック委員会、中部ブロック委員会のみなであなたがい飲み物を用意してお待ちしております。

↑北西ブロック委員会
公式キャラクター
つながりんごちゃん



子育てひろば「ひよこ」

～屋根付きの公園として開設しています～
赤ちゃんから就学前のお子さんが対象です。
お子さんを遊ばせながらお母さん同士の交流もできます。申込みは不要です。
お気軽に遊びに来てくださいね♡

日時：11月2日(月)
10:00〜12:00

場所：コープひたちなか店 2階

総代会議開催について

☆11月18日(水) 10:00〜
那珂市総合センターらぼーる
2階 視聴覚室
(那珂市古徳 371)

☆11月20日(金) 10:00〜
コープひたちなか店 2階
(ひたちなか市高場 1673-21)