

# コープおすすめ 情報便

今回の注文No. **004**



ただの炭酸水 <ペット>  
(500ml ×24本) **年間最安値!**  
本体 **1,580円**  
(税込1,706円)

今回の注文No. **010**



中華丼の具  
(200g×2食)×2 **年間最安値!**  
本体 **548円**  
(税込592円)

今回の注文No. **161**



ミックス  
キャロット  
125mlパック  
(125ml ×24本) **年間最安値!**  
本体 **1,280円**  
(税込1,382円)

おいしいものを  
ばっちり  
紹介します!



## コープいしかわ職員の 今週のイチオシ!!



これは  
うまいっ!

古府センター  
カモ マサホ  
**加茂 正帆さん**

入協歴 4年3カ月  
出身地 金沢市  
ニックネーム かもちちゃん  
趣味 料理  
好きな食べ物 麻婆豆腐  
普段のお仕事内容  
大徳、駅西、金石地区の配送をしています。



半解凍で  
スライス  
するだけ!  
1枚あたり  
184円!  
人気 りんご酢を  
隠し味にまろやかに  
仕上げました  
**007** 7月  
5日 凍 100g  
291 kcal 食塩1.2g  
CGOP まろやか  
しめさば昆布め **年間最安値!**  
賞6カ月 賞 (75g×2枚) 本体 **368円**  
前回7月1回本体398円  
(税込397円)

オススメします!  
血の直径:約22センチ 国産/千倉水産加工  
酸味が丁度よく、生臭さを感じないので一度食べだしたら止まらない程、  
美味しいです! 流水解凍出来るので、忙しい時にも重宝します。



これは  
うまいっ!

組合員活動部  
アサダ シンイチ  
**浅田 晋一さん**

入協歴 35年  
出身地 小松市  
趣味 バスケットの試合観戦  
好きな食べ物 中華くらげとアイス  
普段のお仕事内容  
コープくらぶ・さーくるの担当をしています



無漂白くらげを  
使用しました!  
ぷりっぷり旨い!  
サラダやおつまみに  
**今週の  
Pick  
UP**  
1袋 本体140円  
**160** 8月  
2日 凍 85 kcal 食塩2.4g  
CGOP 中華くらげ  
(2パック) **年間最安値!**  
賞12カ月 賞 (55g×2) 本体 **280円**  
前回6月1回本体298円  
タイ又はインドネシア産物/マルトモ (税込302円)

オススメします!  
夏サラダとして、シャキシャキしたきゅうりの食感とコリコリとしたピリ辛の味付けの中  
華くらげが絶妙のバランスです。きゅうりとハムの千切りと一緒に混ぜて、冷やし中華  
の上に乗せても豪華になりますよ。この夏に是非どうぞ。

土用の丑  
今年  
7月21日

# 暑い夏を生協の 乗り切ろう!!

# なぎを食べて

注意 6月3回・6月4回で注文  
された方は、二重の注文に  
ならないようご注意ください



うなぎは  
やっぱり朝焼♪  
愛知県産うなぎ蒲焼 蔵  
賞配達日当日 愛知県産/山下商店  
**017** 次回  
1尾 (170g・1尾、  
たれ38ml) 本体 **2,980円**  
(税込3,218円)  
**018** 次回  
2尾 (300g・2尾、  
たれ50ml) 本体 **5,280円**  
(税込5,702円)



今月は  
大隅産が  
おすすめ  
お手軽タイプ!  
**019** 7月  
5日 凍 1パックあたり  
3円を寄付 1枚 本体590円  
CGOP 大隅産うなぎ蒲焼(カット)  
賞12カ月 賞 (80g・2枚、たれ15ml・山椒×2) 本体 **1,180円**  
前回7月2回本体1,280円  
(税込1,274円)  
鹿児島県大隅産/大隅地区養まん漁協



CGOP 鰻楽 130 kcal 食塩1.3g  
うなぎめしの具 凍  
賞12カ月 賞 九州産養殖/大森淡水  
**020** 8月  
2日 1袋 本体427円  
3袋 本体 **1,280円**  
(税込1,382円)  
**021** 次回  
4袋 本体 **1,680円**  
(税込1,814円)

### ポイント還元の仕組み

自動的にたまる!  
300円(税込)につき  
1ポイントがたまります。

たまったら使える!

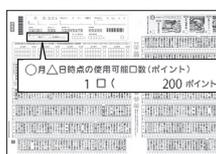
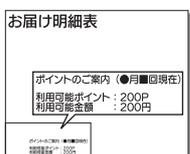
注文書「ポイント使用口数」欄に、  
使用したい口数を記入すると翌週  
の請求金額から差し引かれます。

(例) 1口 ..... 200円  
2口 ..... 400円

※日フレズからもご利用頂けます。  
※電話注文の場合は、6桁番号  
「372757」と使用したい口  
数をお伝え下さい。

### お届け表・注文書で確認!

「お届け明細表」左下にポイント  
の詳細が表示されています。 注文書表面の左上に使用可能  
口数が記載されています。



### 登録・ご利用でさらに!

eフレズ(WEB)で注文 ⇒ 3ポイント進呈

プレミアム・パスポート登録・ご利用 ⇒ 3ポイント進呈

### 暮らしに役立つ電話番号一覧

名称	電話番号	受付時間
コープいしかわ コールセンター	<b>0120-759-853</b>	月~金/8:30~20:00 土/8:30~14:00 お電話の際にご自身の組合員コード(コープカード・お届け表など)をご用意ください。 確認作業が素早く行えます。
注文受付専用ダイヤル	0120-502-882	配送当日12:00~21:00/翌日8:00~11:00 土曜日11:00~翌月曜日12:00までは注文の受付ができません。
eフレズ事務局	076-274-9280	9:00~17:30(土日祝休) 会員コード・パスワードについてのお問い合わせはこちら
CO-OP共済センター(ご契約窓口)	0120-50-9431	9:00~18:00 月~土(祝日含む) ※年末年始は休業
CO-OP共済センター(ご請求窓口)	0120-80-9431	
灯油センター	076-275-9872	(夏季4~10月) 月~金/9:00~17:00
	価格案内ダイヤル 076-275-6917	音声24時間対応 ※案内価格は配達料と税を含めた価格となります。

※携帯電話からもつながります。一部の電話サービスの050発信はつながらない場合があります。つながらない場合は076発信でおかけください。

名称	受付番号	備考
CO-OP共済資料請求	377872	数量欄に「1」をご記入ください。コープ共済の資料をお届けします

注文用紙の6ケタ注文欄に上記の6ケタ番号と口数をご記入ください。

