

わが家の宅配注文 ~計画購入のススメ~

新型コロナウイルス感染症の流行下、買い物の頻度を減らす、スーパーには少人数で行くなど買い物にも工夫が求められています。コープの宅配を工夫して利用する組合員さんに注文時のコツを聞きました。

1週間分の食材をコープで注文! メニューは冷蔵庫の中身で決めます

わが家の注文のコツ

肉 3種類
 魚 3種類

牛・豚・鶏の3種類を注文

1週間分の食材をバランスよく注文します!

注文時にバランスよく購入しておくことで、食生活の全体的なバランスがとれるかなと思っています。夫婦2人なのでストックしている食材を組み合わせるメニューが多いです。

週に1度、生魚を中心にスーパーで買い物をすくります。外出自粛の頃は生協だけで乗り切っていました!

Nさん 60代 2人家族

1週間の夕食を決めるだけでも、 買い物、食事作りの効率アップ!!

わが家の注文のコツ

カタログを見て、注文書に記入すると同時に、
メニューを書き出します

定期登録を利用して
 買い忘れを防いでます



夕方は子どもを塾に送り迎えするのに時間がないのですが、献立に迷う時間がなくなりました! なかなかスケジュール通りにはいきませんが、配達日前日には冷蔵庫が空っぽになるようにしています。

Nさん 40代 6人家族

point 家に残っている食材と併せて献立を考えるので食品ロスをなくすことにもつながっています

point 献立表を見ながら、出勤前に解凍の必要なものを冷蔵庫へ移しています

point 宅配以外で買足しするものも書き出し、1週間分をまとめて買いに行っています

こんな工夫も!

わが家の注文のコツ

1週間で使い切る量を決めて注文
 魚1~2種類、弁当用冷凍食品1~2品、菓子類1~2個などと大体決めて、注文しています。
 (Hさん 50代)

必需品を記入した後、チラシを見返す
 まずチラシを見る1回目に必需品を注文書に記入してから、2回目を見ます。注文書の控えを残し、提出の前日に再確認しています。
 (Hさん 70代)

食材がなくなったらホワイトボードに記入
 まずは、1週間分の主菜となるたんぱく質を決めて注文します。食品を保管している食品庫に在庫が少なくなったときにホワイトボードに記載しておき注文しています。
 (Kさん 60代)

冷凍食品を中心に9割を生協の宅配で
 主人が家庭菜園をしているので、普段からほとんど買い物に行きません。年間最安値の冷凍食品や冷凍可能な商品を購入しています。冷凍庫に入るか心配して、減らすこともあります(笑)。冷蔵庫にあるものをいろいろ組み合わせて作るので、ときどき家族にびっくりされることもあります。
 (てんちゃんさん 50代)

チラシを切り抜いて選ぶ
 チラシを全部見て、買いたいと思ったものを切り抜いて机に並べます。全部注文すると量も金額も多くなるので、トランプのカードみたいに、「これは残そう」「これはやめとく」と最終決定し、それをクリップに挟んで台所の戸棚にぶら下げおきます。
 (Iさん 60代)

いろんな注文のコツがあるんだね。あなたの注文方法はどうか?



point 料理本も参考にして考えます

point メニューの下に購入する材料を書き出します

注文するときに献立まで考えるので、 毎日ストレスフリーです

わが家の注文のコツ

注文時に **3食×1週間分の献立** を考えます!

必要な材料を書き出しeフレndsで注文します

以前は、年間最安値などの目玉商品はかりを買っていたら二重になったり、献立に迷ってカレーが続いたりすることもあったので、献立を考えてから注文するようになりました。

イヤイヤ期の子どもを連れてのスーパーでの買い物が大変になってきたので、生協頼みになりました。

今晚のおかずが決まっていること自体、すごく気分が楽です。子どもたちの「今日のごはん何?」にすぐ答えられて気持ちが楽になりました!

Fさん 30代 6人家族