

おいしいものを  
ぱっちり  
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!



入協歴 5年  
出身地 金沢市  
普段みんなからこう呼ばれています みやこしさん  
趣味 旅行  
好きな生協商品 0000 コープ牛乳  
普段のお仕事内容  
諸江地区の配送をしています。

湊センター

ミヤコシ マサヤ  
宮越 雅也



人気



国産米・鶏肉・  
玉ねぎ・人参を使用!



トマトソース味のチキンライスをつくら卵で包みました。

033 6月 凍 レンジ 1袋200g 303kcal 脂質2.2g

年間家計応援!  
co-op ふっくら卵のオムライス 1食 税込242円  
賞 12カ月 乳 卵 麦 日豊食品工業 200g×2食  
主原料:精白米(国産) 本体 448円 (税込484円)

オススメします!

レンジで温めて簡単においしいオムライスが食べられます。  
卵がふっくらしているので食べ応えがあります。国産のお米・鶏肉・たまねぎ・にんじんを使用しているので、お子さまにも安心してお召し上がりいただけます。

これは  
うまいっ!



入協歴 11年  
出身地 大阪府  
普段みんなからこう呼ばれています しまださん  
趣味 お菓子作り  
好きな生協商品 co-op ブラウンサーブロール  
普段のお仕事内容  
松南、広陽、額、伏見台地区の配送をしています。

鶴来センター

シマダ ホツミ  
島田 穂津美

人気



メルシーバランス  
玉ねぎ  
とり肉  
豆腐  
1枚80gで143kcal

ふっくらあつさり

プラス 1枚 増量!

1枚80g 143kcal 脂質0.9g 次回は320g(4枚)規格です  
845 4月 凍 レンジ 万倍 136816

年間最安値!  
co-op 豆腐バーグ 1枚増量  
賞 12カ月 乳 卵 麦 サンミート 400g(5枚) (税込387円)  
主原料:豆腐(国内製造) 本体 358円

オススメします!

電子レンジでチンするだけでOKなので忙しい時にとっても便利です。  
我が家では大根おろしとポン酢をかけたたり、チンした後にチーズをのせてフライパンで焼いたりしてアレンジして食べています。



パイヤーのメーカー紹介

アワ・フーズ

おいしいを  
手軽に!



アワ・フーズは野々市市で冷凍食品の製造・販売をしています。じわもーるでは「氷見牛コロケ」「能登牛コロケ」など、ロングセラー商品をはじめとした多数の商品を取り扱っています。できるだけ添加物を使用しない商品づくりをモットーに、昨年には創業30周年を迎えました。

とり天の特徴

- ①国産鶏肉を使用しています。
- ②凍ったまま電子レンジでチンするだけの手軽さ!

うどんのトッピング、ビールの  
おつまみにもおすすめ!



100g 329kcal 脂質0.5g  
1106 5月 凍 レンジ トースター 112840

とり天  
賞 6カ月 卵 麦 アワ・フーズ  
主原料:鶏むね肉(国産) 300g 年間最安値! 本体 798円 (税込862円)

## 映画をお得に観よう

映画鑑賞券 イオンシネマ

券種	注文番号	通常価格	組合員価格(税込)
一般	370188	1,800円 大学生は1,500円	1,400円

チケット利用有効期限:2025年7月末迄  
Ac Aeon Cinema 金沢・白山・金沢フォーラス・新小松

映画鑑賞券 シネマサンシャインかほく

券種	注文番号	通常価格	組合員価格(税込)
一般	370189	2,000円 大学生は1,500円	1,500円

チケット利用有効期限:2025年9月末迄  
CINEMA SUNSHINE シネマサンシャインかほく

映画鑑賞券 ユナイテッド・シネマ

券種	注文番号	通常価格	組合員価格(税込)
一般	370186	2,000円 大学生は1,500円	1,300円
小人(3歳~高校生)	370187	1,000円	800円

チケット利用有効期限:2025年9月末迄  
UNITE CINEMAS ユナイテッド・シネマ金沢

〇入場料差額の返金、または各種割引券との併用はできません。〇3D上映などのご利用は所定の追加料金を別途頂戴致します。〇特別興行等、一部ご利用にならない場合がございます。〇発送はお申込みの翌週となり、郵送料を別途ご請求させていただきます。

ポイント  
プレゼント  
クイズ!

Q 組合員の声にお応えして、夕食宅配に「? おかずコース」が新登場!(ヒント:表紙)

選択番号 ①…旨(うま)み ②…極(きわ)み ③…減塩

応募6桁番号 注文番号 348970  
●注文用紙の6桁注文欄に上記の6桁番号を、注文数欄に選択番号をご記入ください  
●正解者全員に1ポイント、抽選で10名に50ポイント

前回の答え... 1

商品利用+クイズ正解者に1ポイント。(請求金額が0円以下の場合にはポイント付与されません。)抽選で10名に50ポイントプレゼント。2週先の個人別お届け表明細に記載されます。