

組合員さんからの投稿コーナー  
**そしあめ〜る**

\*今月のテーマ\*

**「お弁当に入っていたらうれしいもの」**

しゅちゃん 60代

お弁当に入っていたらうれしいものは、卵焼きです。甘めものが好きなので、自分で焼く時は砂糖と牛乳とほんの少しだけマヨネーズを入れていきます。友人は出汁の入っている出汁巻きが好きなので、人それぞれ好みが変わりますね。

みに32 30代

お肉！冷凍食品もおいしいけど、焼いたり揚げたりしたお肉が入っていたらテンションが上がります。最近SNSでお弁当作りの動画を見ますが、みんな色鮮やかで、栄養バランスも良く、一時間も二時間もかけられています。それを見ると、こんなママになりましたか！&こんな妻がいる夫になりましたか！&もしくは親戚になりたかった...と思います(笑)

プリティフランシスコ 50代

りんごのうさぎです。自分で作ろうとして、いかに難しいかを知りました。

ツルツル 90代

焼き魚が入っていたら何でもうれしい。特に焼きサバが一番のご馳走です。

あーちゃん 40代

私はポテトのベーコン巻きが好きでした。高校生の息子もコレが大好き。お弁当のスペースをいい感じに埋めてくれるので、詰める側にとってもありがたい存在です(笑)

min6 20代

イチゴが入っていたらうれしい！お弁当にもデザートがあると気分が上がります。

のらこ 60代

私が学生の時、両親は共働きで、毎日父が母と私と自分のお弁当に、甘い厚焼き卵を作ってくれました。父はすでに他界しましたが、あの卵焼きの味が忘れられません。今でもなくってはならないのは甘い味の卵焼きです。

こる 40代

ゆかりご飯です。高校の頃は毎日、弁当にゆかりご飯を入れてもらっていました。今でも、普段の食事で食べています。

ココちゃん 20代

ハンバーグ・オムライス・スパゲッティ...挙げたらきりがありません！好きなものが全部入った豪華なお弁当があったらいいな。

みーみ 50代

何と言っても煮卵です。自分も大好きなお弁当のおかずだったけれど、親になって子どもたちのお弁当に入れるようになり、子どもたちも大好きなおかずになりました。時間がある時は黒ごまを振っていましたが、なかなかその余裕がない毎日でした。

マリリン 60代

エビフライが好き。天ぷらもお寿司もエビが好き、回転寿司に行っても最初はエビから。夢は大きな伊勢エビをタルタルソースで食べることだけど、とりあえず、お弁当にエビフライが入っていたらうれしい。

まっちゃん 30代

学生時代、母にお弁当を作ってもらってました。オムライスのお弁当の時はテンションが上がってうれしかったなあと思い出します。自分も母になり、年に数回のお弁当の日はがんばってリクエストされたキャラ弁を作りますが、これが毎日になつたら大変だろうなあ...と、世のお母さんたちを尊敬します。毎日の給食は本当にありがたいですね！

ベル 50代

いつも彩りに気を使っているんで、必ず入れるのは卵ですね。ゆで卵は、味付けにしておかずは、かにかまを入れていきます！

バチバチワニツク 40代

お弁当に入っていたらうれしいもの、それは、唐揚げです☆絶対に外せないですね。ちなみに、うちの唐揚げは、しょうゆと酒、生姜、少しのニンニクが効いた定番の味付け。大好きです。

スコちゃん 70代

卵焼き、ウインナー、デザート

トは定番です。そのほかに、コープの甘辛チキン南蛮カツをとつても助かります。めつちゃんおいしいです。プラス、ミニトマトです。

イクエ 67 60代

季節の果物や、旬のおいしいような野菜。家庭菜園でとれた新鮮な野菜や果物がお弁当に添えられていると、ホッとしますんか？

ましゅまる 30代

ピンクのでんぶごはん!!お弁当なのに甘みも味わえて華やかに!!明るい気持ちになります。

フリートーク

**孫パワーで元氣いっぱい!**

おまかせ 70代

お正月は孫たちと恒例のおせち、トランプ、花札、百人一首の坊主めぐりなど、楽しい時間を過ごしました。老夫婦の生活

## 楽しい投稿をお待ちしています

テーマトーク、身の回りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、イラスト、写真など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています！

5月号テーマ

## 暑くなる前にやりたいこと

●投稿の締め切りは3月12日(木)です。

※当日消印有効

## CO・OP 広島県産かき使用 オイスターソース

あっちゃん 70代

隠し味の王様です。シチューや煮物など、味が物足りない時に少し入れるとおいしくなります。

わが家のお気に入り

が笑い声で満ちあふれ、エネルギーをもらいました。

### 投稿・クイズの応募方法

【賞品】抽選で図書カード500円分を20名様に

郵便またはFAX・Eメールで

①答え ②27-から始まる10ケタの組合員コード  
③氏名 ④年代のご記入を。

「そしあめ〜る」への投稿もお待ちしています  
(投稿は匿名・ペンネームも可)。

郵便 〒388-8555 長野市篠ノ井  
コープながの ソシア係  
※郵便番号とあて先だけで届きます。

FAX 026-261-1219

Eメール nagano\_socia@coopdeli.coop

※件名に「ソシア」と  
入れてお送りください。

携帯・スマホからも  
メールを送れます。  
(リンク先は  
応募フォームです)



1月号の  
クイズの答え

「C・E・L・M・N」  
応募総数 587通 正解数 570通

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※「そしあめ〜る」への掲載は抽選とは関係ありません。  
※投稿文章は場合により内容を変えない範囲で修正させていただく場合があります。  
※商品や配達に関するお問い合わせについては6ページ下段をご参照ください。

## ★ Quiz ★ 家族で挑戦 まちがいさがし

クイズ正解者の中から抽選で20名様に図書カード(500円分)を差し上げます。

右の2つの絵を比べて、5カ所の間違いを探してください。間違いがある場所のアルファベットで教えてください。  
(イラストの汚れは、あてはまりません)

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
| E | F | G | H |
| I | J | K | L |
| M | N | O | P |

●締め切り  
3月12日(木) ※当日消印有効

クイズの応募方法は右記をご覧ください。

### クイズに答えて 図書カードを当てよう!



## 1年間のご利用にありがとうの気持ちを込めて 2025年度 特別感謝ポイント還元を実施します

組合員の皆さまには2025年度も多くのご利用をいただき、誠にありがとうございました。感謝を込めて、宅配をご利用の皆さまへのポイント還元を実施します。ぜひご利用ください。

### 宅配 期間中のご利用に応じて、0.5%をポイントとして還元します

※ウイークリーコープの2025年3月21日～2026年1月20日までのご利用金額(税抜)が対象です。一部対象外の商品・サービスがあります  
※2026年1月20日時点およびポイント付与時点で組合員である方が対象です。宅配の法人向けサービスは対象外です

#### ■ポイント数のお知らせ方法(ポイント付与日)

3月16日～20日にお届けする「お届け明細書兼請求書」にてご案内します。

※eフレンズのマイページ「ポイント確認/利用申し込み」からも確認できます(3月16日週の配達日の朝から確認できます)

| ポイントのご案内 (03月14日現在) |          | ポイント訂正   |                     | ご利用可能ポイント            |        |
|---------------------|----------|----------|---------------------|----------------------|--------|
| 前回のポイント残高           | 今回使用ポイント | 今回獲得ポイント | 見本                  | (うち2026年3月20日期限ポイント) |        |
| ■■■■P               | ▲P       | ●●●      | ◆P                  | ★★★★P                | (▼▼▼P) |
| ご利用ポイント 明細          |          |          | 獲得ポイント 明細           |                      |        |
|                     |          |          | 25年度特別感謝ポイント還元 ●●●P |                      |        |

■ポイントの使い方 『ポイントモール』などポイント交換でおトクに商品を購入できます。また商品代金の精算、出資金へ増資のほか、各種基金としても利用できます。詳しくは商品カタログ『ハピ・デリ!』3月4回・4月1回と一緒に配付するチラシや、今後のeフレンズ「お知らせ」をご確認ください。

#### ■ポイントの有効期限

今回付与する特別感謝ポイントの有効期限は2028年3月20日です。

有効期限までに使用されなかったポイントは、自動的に1ポイント=1円で出資金へ加えさせていただきます。お手続きの必要はありません。

約2年間有効

詳しくはこちら

