

2023
新春号

情報誌メグリア

MEGLIA

FREE

ご自由に
お持ちください



follow me!

物産展などのお楽しみイベントや、
お店のおトクな情報をお届けします。

ぜひチェックして
くださいね♪



MEGLIA215
(広報アカウント)



MEGLIA00
(本店アカウント)

メグリアは組合員の
皆さまのお店です。
加入してご利用ください。
WEBからでもご加入できます



2022
健康経営優良法人
Health and productivity



メグリアは資源・環境を大切にしています。この冊子は再生紙を使用しています。ホッチキスは不燃物のため、製本に使用していません。

<https://www.meglia-net.jp>

メグリア

検索

メグリアバードをさがせ!



新春号の表紙にメグリアバードが7羽隠れています。どこでしょう?

(答えはP.6下段)
※看板のロゴ2羽、QRコード内、誌面左下のロゴ、
誌面下の虫眼鏡のバードは数えません。



2023

謹賀新年

H A P P Y N E W Y E A R

本年も従業員一同、皆さまに喜んでいただけるよう、頑張っております!

豊かな暮らしへのお役立ち!

店舗(スーパーマーケット)

おいしさと品質を追求!地域の皆さまに笑顔をお届けします!

お惣菜おいしさUP!

榎塚黒たまり
二段仕込み
手作り鶏もも
唐揚げ

NEW

NEW

足助白たまり
二段仕込み
手作り鶏もも
唐揚げ

みたらし団子

手作り餃子

ご好評をいただいている
メグリア自慢の手づくり惣菜!
本年も**おいしさの追求**はもちろん、
新商品開発にも力を入れて
まいります。お楽しみに♪



本店惣菜マネジャー

地元応援!

愛知県産ブランド牛「愛知の恵み」

このシールが目印です



地元応援!

本年も地元の特産品やSDGs商品など、
全力でご提案してまいります。

交雑牛「**愛知の恵み**」は
愛知県産ブランド牛です。
柔らかい肉質で、程よく霜降りが入った
深い味わいのおいしい牛肉です。
ぜひご賞味ください!



精肉バイヤー

安全・安心

「安全」「安心」をお届けするためにしっかり検査を!

メグリアでは皆さまに「安全」「安心」な商品をお届けするため、食品衛生基準を定め商品検査を実施しています。また、定期的な現場の衛生点検や「**食品衛生のプロ**」を育成する研修を行うなど、**食品衛生管理のレベルアップ**に力を入れています。



商品検査の様子



「食品衛生プロ管理者」研修

お知らせ

メグリア店舗では、今冬の電力需給のひっ迫に備え、店内照明、空調、冷蔵ケースの調整を行っております。発電に使う資源を守ることや温室効果ガス排出の削減に繋がる取り組みを進めてまいります。組合員の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。
本年もメグリアをよろしくお願ひいたします。

メグリアはこれからも、組合員の皆さまの暮らしに寄り添い、皆さまの笑顔をもっと広げられるような商品・サービスをご提供できるように努力してまいります。本年も従業員一同、皆さまに喜んでいただけるよう励んでまいりますので、メグリアをご愛顧いただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

理事長 加藤 昭夫



「安全」「安心」「笑顔」をお届けします。



食堂・売店

メグリアの 食堂改善活動!!



2023年1月 技術地区食堂リニューアル!

高岡・元町・堤・田原・上郷工場に続き、技術地区食堂が「もっと喜んでもらえる食堂」に生まれ変わります。

改善ポイント ①

事技系のお客さま向けの
低カロリーながらも
栄養バランスの良い、満足いただける
メニューをご提供いたします。



技術ブロック長

改善ポイント ②

女性が多く
活躍されている職場のため、
食堂で喜んでいただける
スイーツを開発し、
ご提供いたします!



栄養士



よくばりヘルシープレート

[毎日提供]

①メインメニュー ②日替わり汁
③小鉢(1/2量) ④ミニ奴豆腐(1/2量)



小さいサイズもあるよ!

SSライス

[毎日提供]

Sライスの1/2量の80gの
ミニサイズのごはんです。



サラダボウル

[週1回提供]

1日に必要な野菜の約半量を摂取
できる、ボリュームのあるサラダです。



技術ホットプリン

[週2回提供]

技術地区限定のプリン。
ホットと心温まるホットプリンです。

よくばりヘルシープレートとSSライスで500kcal以下のセットメニューとしてご利用できます。

※外山、10号館、衝突試験食堂では、よくばりヘルシープレートとSSライスの取り扱いはありません。

これからも、皆さまに「もっと喜んでいただける食堂」を目指して運営をしてまいります!

メグリアは、トヨタ自動車(株)様内ならびに関連会社様の食堂、売店を運営しています(一部除く)。
このページはその食堂や売店情報のコーナーです。一般の組合員の方はご利用いただけませんのでご了承ください。



メグリア宅配サービス



ご高齢の方や
子育てパパ・ママの
お買いものサポートは
おまかせください。



配送担当者

らくらく便利な生協の宅配はじめませんか？
週1回決まった曜日にカタログと商品をお届けします！

自由に選択 生活スタイルに合った受け取り方法が選べます

個人宅配

おひとりでご利用OK!

週1回玄関先
までお届け。



共同購入 (グループ購入)

3人揃えばOK!

みんなでワイワイ楽しく
受け取り。グループ単位
でお届け。



店舗ステーション (店舗受取り)

おひとりでご利用OK!

15:30~19:00のお好きな
時間に特定の店舗で
受け取り。(配達なし)



らくらく便利

重いものも玄関先まで配達!

お米の10kg袋や飲料ケース買もおまかせ
ください。ご不在の場合は、玄関前の置き配
も可能です。

ご希望の方には鍵付きの
保冷カバーをつけて
お届けします。



嬉しい制度

ご高齢者や子育て世帯に嬉しいサポート制度

配送手数料
無料

・65歳以上の方全員
・妊婦さんから5歳未満の
お子さまがいらっしゃる方



- 「高齢者見守り付き宅配サービス」でご高齢の方をサポート!
- ベビーフードは国産素材だから安全・安心!

※豊田市ほか近隣9市町村と「高齢者の見守りに関する事業」に登録、または協定締結しています。
配達時に異変を発見したら地域包括支援センター等へ連絡します。

**メディアにも
取り上げられました**

メグリアと豊田市が連携した「すくすく応援事業」

豊田市にお住まいの、1歳未満のお子さまがいるご家族へ子育てサポート!

赤ちゃんの誕生をお祝いし「WELCOME BOX」をプレゼントします。

子育てに役立つグッズをセットにして無料でお届けいたします。組合員さまはもちろん、
トヨタ生協に加入されていない方もお申込みいただけます。ぜひお役立てください。

申込方法など、詳しくはメグリアのホームページをご覧ください。



▼お申込みからお届けまでのながれ

1 ホームページから必要事項を
入力して申込み。



お申込みは
こちら



2 トヨタ生協から
お伺いの日時を
ご連絡
いたします。



3 トヨタ生協の
職員が
ご自宅へお届け
いたします。



※お申込み時点で、お誕生日から12か月以内の豊田市に住民票があり、在住のお子さまが対象となります。

※電話が不通の場合はお届けが遅れる場合があります。 ※住所不明、長期不在、長期不通等で連絡がつかない場合は、ご辞退があったものとみなします。予めご了承ください。

※お届けまで1か月を予定しておりますが、混雑状況により遅れが生じる場合があります。

お問合せ

宅配事業部



0120-540-270

【受付時間】9:00~20:00(月~金)

メグリア個人宅配

検索

資料請求はこちら▶





メグリア調剤薬局



1月11日 水 オープン

メグリア 調剤薬局井上店

(メグリア井上店敷地内)内科・循環器内科「さなげクリニック様」隣



1/7(土)・8(日) 10:00~14:00 内覧会開催

当日は先着で内覧会イベント開催

処方せん調剤・お薬相談・健康相談

組合員さまの日常に寄り添える薬局を目指してまいります。お薬や健康についてのご相談も、いつでもお待ちしております。

お問合せ **メグリア調剤薬局井上店**

〒470-0372 豊田市井上町4-154 【定休日】火・日曜日・祝日
【営業時間】月・水・木・金曜日 9:00~14:00、15:00~18:30/土曜日9:00~12:30
【開局までのお問合せ先】TEL.0565-28-2953



調剤薬局井上店
店長

メグリア調剤薬局マップ

【アイコン説明】
調剤薬局

調剤薬局井上店 (井上店敷地内) **New Open!**

調剤薬局 浄水店
調剤薬局 犬林店
調剤薬局 今町店
調剤薬局 トヨタ記念病院前店
調剤薬局 本店
調剤薬局 三河豊田
調剤薬局 トヨタ本社
調剤薬局 豊田市役所
調剤薬局 豊田スタジアム
調剤薬局 豊田市
調剤薬局 新上挙母
調剤薬局 上挙母
調剤薬局 土橋
調剤薬局 末野原

至 御船町
結家様
井上3丁目
さなげクリニック様
メグリア井上店
至 青木町

拡大地図



メグリアセレモニー (葬祭)



何でもお気軽に
ご相談ください



葬祭ディレクター

2月26日(日) 前山ホール見学会

9:30~13:00

イベント 1 プロカメラマンによる記念のポートレート
家族写真撮影会



イベント 2 お持ち帰りできる、手作りアレンジメント
フラワーアレンジメント



イベント 3 いま知っておきたい事、知っておくべき事がわかる
終活ミニセミナー



【3月までのイベント】イベント参加は予約制の催しもありますので、お問合わせください。

1月	12日(木)	👶 人形供養祭(藤岡ホール)	9:00~10:30
	18日(水)	終活セミナー(越戸ホール)	9:30~13:00
2月	10日(金)	なんでも相談&ミニセミナー(竹元ホール)	9:30~13:00
	26日(日)	見学会(前山ホール)	9:30~13:00
3月	4日(土)	👶 人形供養祭(竹元ホール)	9:00~10:30
	22日(水)	なんでも相談&ミニセミナー(前山ホール)	9:30~13:00

メグリアセレモニー
ホームページを
ご覧ください。



お問合せ **メグリアセレモニー**



0120-105-912

【受付時間】9:00~17:30

メグリアセレモニー

検索



メグリアと地元高校のコラボ企画

恵方巻を販売します!



豊田東高校

総合学科 調理・栄養プラン

ピリ辛サーモン
ユッケ巻



ヤンニョム
チキンロール



猿投農林高校

生活科学科 アグリフード研修班

ごま油香る
海鮮巻



チキン南蛮
No.1巻



私たちが
丸かぶり寿司
福招く!

ぜひ食べてみてください!

数量
限定



今年も、メグリアは地元高校生の皆さん(豊田東高校・猿投農林高校)と節分に食べる「恵方巻」の制作に取り組みました。生徒さんに考えていただいた絵コンテをもとに試作を重ね、今回は海鮮系と肉系の恵方巻を2作品ずつ商品化します。節分までの週末限定でお試しセットも販売します(大型店のみ)。ぜひ食べてみてくださいね♪

※写真は全てイメージです。具材がわかりやすいように撮影しております。 恵方巻はすべてワサビ抜きです

メグリアのSDGsアクション
食品ロス削減にご協力ください!
メグリアでは事前のご予約を推奨しております。

2023年メグリアの恵方巻
全店にてご予約承ります

※一部対象外商品がございます

ご予約
承り期間

1月4日(水)~30日(月)

お引き
渡し

2月3日(金)

但し、小型店は1月22日(日)まで | ご希望の時間に、各店 惣菜・寿司売場又はサービスカウンターにてお渡しいたします。

お願い ご住所・お名前を変更された組合員さまは必ず変更手続きを行ってください。

下記に該当される方はお手続きください

- 引越で住所変更された方
- 住所の詳細(町名など)の変更があった方
- 氏名変更された方
- ◆お亡くなりになられた方 (ご家族の方でお手続きください)

住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、「みなし自由脱退者」として2024年度末をもって脱退とさせていただきます。(定款第10条2項)

2022年6月以前に住所等が変わられて変更のお届けをされていない組合員さまは、お早めにお近くのメグリア各事業所(本店 サービスカウンター、地域店、宅配事業部、生協会館、直営スタンド、セレモニーホール)にて変更手続きをお済ませください。

【手続きについてのお問合せ】 総務・広報・組合員サービス室

TEL.0565-28-5013 (月~金 9:00~17:00)

※年末年始、ゴールデンウィーク、お盆期間を除く

住所変更に関り、ホームページでも受付けています

こちらからアクセス





「胃に優しい」を使用したメニューを紹介

胃の消化に良いキャベツや鶏肉を使った「かきたま親子うどん」をご紹介します。消化の良いうどんは、胃に優しい献立にぴったりの主食です。材料を炒めてから煮ることで、香りが出てコクが増します。とろっとしたかきたまに具材が絡む、優しい味わいの一品です。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

かきたま親子うどん

2人分

エネルギー 565kcal

塩分 7.7g



- 材料 (2人前)
- CO-OP 讃岐うどん冷凍…2玉
 - CO-OP かつお風味つゆ2倍濃縮
 - 水
 - ガラスープの素
 - サラダ油
 - 鶏もも肉
 - キャベツ
 - 白ネギ
 - 卵
 - あさつき
 - 水溶き片栗粉
 - 片栗粉
 - 水
 - 種なし梅干し

- 作り方
- 〈うどん〉表示通りに茹でる、もしくは電子レンジで解凍する。
- キャベツ・鶏肉・白ネギは食べやすい一口サイズの大きさに切る。卵は溶いておく。
 - 鍋にサラダ油を入れキャベツ・鶏肉・白ネギを入れて炒める。焼き色がついたら水・めんつゆ・ガラスープの素を加え、5分ほど煮て鶏肉に火を通す。
 - 火を弱め水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 再度火を強め、沸騰したら溶き卵を回し入れ、火を止める。
 - 器にうどんを盛り付け、4.をかける。カットしたあさつきをトッピングして完成。
- ※梅干しは味のアクセントが欲しい場合におすすめです！

胃に優しい
おうちご飯で
疲れた胃をリセット!

クリスマスに大晦日と忙しい年末シーズンから、新年のお正月料理など…! 食べ過ぎ・飲み過ぎをしがちな年末年始は1年の中で最も体調を崩しやすくなる時期です。正月バテが長引けば、胃の運動機能が低下して普段の生活にも支障が出てしまうことも。仕事もプライベートもやる気に満ち溢れている新しい年の始まりだからこそ、溜まってしまった疲れを取り除き、おうちごはんでは体調を整えていきましょう。

正月バテした胃には 消化が良い食材を!

体内をリセットするためには、ダイレクトに胃に入る毎日の食事を見直すことが大切です。

- 正月バテに適した食事ポイント
- 胃腸の働きを促進してくれる温かい料理
 - 食材は細かくきざみ、柔らかく煮る
 - すぐにエネルギーに変換される消化の良い食材
 - 糖分の摂取量に気をつける

身体にやさしいおうちご飯のポイントは「胃を荒らさず、短時間で消化してくれる食事」であること。代表的な食事といえば、お味噌汁やスープ、うどん、お粥などスルッと食べられる料理です。ただし、ここで気をつけたいのが「きちんと口の中で噛むこと」。お粥やうどんはもちろん、お味噌汁やスープも具材が入っていれば、しっかり噛んで口内唾液で消化をしてから内臓器官で消化するのが正解です。また、野菜を食べるときは大根やキャベツ、ジャガイモなど、水に溶ける水溶性食物繊維が多いものを選びましょう。逆にこんにゃくや海藻類、ゴボウなど、不溶性食物繊維が含まれている野菜は消化が悪く下痢を起こす可能性があるため大量摂取は控えましょう。胃がムカムカして食欲が沸かない人は、腸内環境を整えてくれるヨーグルトもオススメです。

参考 毎日グリラ部 <https://www.mainichigrillbu.com/column/123>

及び お便り募集中!

『情報誌MEGLiA』
読者モニターさん募集中!

クイズに正解された方の中から
メグリア商品券

Q 締め切りは、
2月□日(火)必着です。

※ヒントは、このページ右下を見てね。

2名様
**5,000円分
プレゼント!**

30名様
**1,000円分
プレゼント!**



次号「お便りひろば」への投稿募集

クイズ・投稿 **1月31日(火)必着**

春の思い出、メグリアのお店のこと、耳寄り情報、絵(ハガキ大)、写真、私のおすすめ商品など、何でもお寄せください。たくさんの投稿お待ちしております。

「お便りひろば」「あなたのギモン解決し隊」への投稿に採用されると

メグリア商品券500円分がもらえる!



※当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。 ※応募・投稿の際にいただいた個人情報は、それぞれの目的以外には使用いたしません。

記入事項

①クイズの答え ②組合員番号 ③郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・職業・電話番号 ④良かった記事とその理由 ⑤「お便りひろば」「あなたのギモン解決し隊」への投稿(ペンネームまたはイニシャルで) ※クイズのみの方は①・②・③・④、投稿のみの方は、②・③・④・⑤をご記入ください。

ご応募は郵送またはFAX・e-mailで

〒470-1201 豊田市豊栄町2-111 メグリア広報担当

FAX 0565-28-6596 e-mail johoshi@meglia.or.jp(件名を明記)

【投稿に関するお問合せ】TEL.0565-28-5011



お便りひろば

テーマ「今年の抱負」ほか

毎年1月に「今年やりたいことベスト10」を書き出しています。去年だと「北海道に行く」とか「ライオンキングを観に行く」「習っている楽器でステージに立つ」など……。実現できたら消していき、12月に集計します。去年は9つ消すことができました!達成感とワクワク感を味わえておすすめです。(みつまま)

干し柿用の柿が店に並ぶ季節が大好きです。昔、母が作ってくれたことが嬉しかったので、今は知り合いの人や友人に食べてもらって満足しています。毎年味が違っていいですよ。(キーさん)



40歳になります。人生の折り返し地点です。仕事で転職を考えていますが、いまいち自分のやりたいことを仕事につなげられないので、じっくり1年かけて探そうと思います。妥協はしないぞ!!(A.S)

旅行が大好きですが、去年、一昨年となかなか出かけられない日々が続く、旅情報やテレビを見てはうずうずしていました。今年は新車も届くので、たくさん出かけたいです!コロナ退散!!(グラ)



工ムパークに「リトルマーメイド」がオープンして本当に嬉しいです。ハイウェイオアシス店がなくなってしまい、どうしても食べたい時は名古屋まで買いに行っていました。タカキベーカリーの商品はメグリアのパンコーナーでも買えますが、焼きたては別格です!ぜひ、皆さんにも食べていただきたいお店です。ミルクフランス最高ですよ。デニッシュ系もサクサクです!(チョコッパー)

嬉しいコメント
ありがとうございます!
リトルマーメイド エムパーク店を
よろしく願います。



LITTLE MERMAID

情報誌
募集中!

MEGLiA

読者モニターさんをしてみませんか?



今お読みの情報誌『MEGLiA』のモニターさんを募集します。

【内容】情報誌『MEGLiA』についてのアンケート、投稿コーナーへの協力(年5回 予定)

【任期】2023年4月1日から1年間(薄謝あり)

【募集人数】40名 ※期日を守り、必ずアンケートを返信(郵送)して下さる方。
※応募多数の場合は抽選。当選者には3月末、郵送にて連絡。

【応募先】郵送 〒470-1201 豊田市豊栄町2-111
トヨタ生協 メグリア広報
「情報誌モニター」係

FAX 0565-28-6596

e-mail johoshi@meglia.or.jp
(件名に「モニター応募係」と明記)

【記入事項】①組合員番号(ご家族の番号可)②郵便番号③住所④モニター希望ご本人氏名(ふりがなを明記)⑤職業⑥性別⑦年齢⑧電話番号⑨応募理由⑩よく利用するメグリア店名

【締め切り】2023年2月28日(火)必着

【お問合せ】TEL.0565-28-5011 広報担当まで