



生活クラブ

福祉クラブ

	月	火	水	木	金	土
4/	4	5	6	7	8	9
申込締切						
配達	4/	11	12	13	14	15
	集金 / 5月					

4月2回配達 4月11日~4月15日

インターネットでも注文できます!
https://shop.seikatsclub.coop/eclub_top.html



ワーカーズそうざい

届いたその日にお召し上がりください。



生産者 (W.Co) :
ぼてと・クックふじさわ・
キッチンかまくら・
なご味・ほかほか
このみ

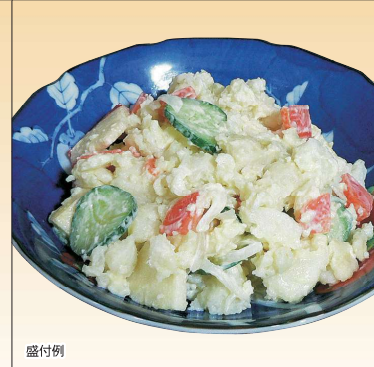
ちょっと手間の掛かる
お惣菜をワーカーズが
作ってお届けします。



745
そうざい:まかじきの南蛮漬け
210g以上
565円(税込610円) **冷蔵**
脂肪分、低カロリーのマカジキと野菜を南蛮酢につ
けました。玉ねぎに含まれるアリシンは野菜のピタ
ミンB1の吸収を高める為、たんぱく質とビタミン
がたっぷりとり一品です。342Kcal、塩分4.7g
アレルギー:麦・豆

盛付例

原材料:マカジキ、玉葱、人参、ピーマン、丸大豆醤油、素揚げ、なたね油、食酢、生姜、片栗粉、小麦粉、卵黄、砂糖、赤唐辛子、良塩



746
そうざい:ポテトサラダ
200g以上
365円(税込394円) **冷蔵**
ホクホクポテトにりんごなどいろいろと加えて
作った彩りの良いサラダです。付け合わせと
してもいかがでしょうか。福祉クラブで人気
No.1のそうざいです。354Kcal、塩分2.3g
アレルギー:卵

盛付例

原材料:じゃが芋、マヨネーズ、きゅうり、りんご、人参、玉葱、なたね油、食酢、良塩、素揚げ、黒コショウ

パン・菓子類

イーストフード等の 添加物は 使用していません

イーストフード、乳化剤、ビタミンC、甘
味料(ステビア等)、酸化防止剤、保存
料など、安全が認識されていないもの
は使いません。
規格は焼く前の生地重量を表示してい
ます。

毎週

732 NON GM **よ**
国産白神酵母食パン(6枚)
440g
339円(税込366円)
毎週 189920 **328円(税込354円)** **12円引き**
国産小麦粉100%。力が強い白神こま酵母は力強く、発酵の際に配合した水分を
あまり使わないので、噛むほど味わいを感じられます。995.9Kcal、塩分4.05g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(さとうきび(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

毎週

733 NON GM **よ**
国産白神酵母食パン(8枚)
440g
339円(税込366円)
少し薄めの8枚スライスです。お好みでお選びくだ
さい。995.9Kcal、塩分4.05g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(さとうきび(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

次 4月4回

734 NON GM **よ**
こだわり国産小麦白神食パン
380g
345円(税込373円)
白神こま酵母を使用し、北海道産小麦100%で作った食パン。油脂
を使用せず、ローカロリーでヘルシーです。788.6Kcal、塩分3.79g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(さとうきび(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

毎週

735 NON GM **よ**
イギリス食パン(3枚)
221g
214円(税込231円)
上級食パン又はホテル食パンなどとも言われる配
合山形パンです。524Kcal、塩分2.0g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(国内製造)、砂糖(てんさい糖(国産))、蜂蜜、加糖卵(卵黄)、麦芽糖、ショートニング、パン酵母、食塩、酢

毎週

736 NON GM **よ**
レーズン食パン(3枚)
210g
233円(税込252円)
たっぷりレーズンの酸味と甘みが引き立つ山形パ
ンです。500Kcal、塩分1.43g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、ラム酒漬けレーズン、砂糖(てんさい糖(国産))、ショートニング、パン酵母、麦芽糖、食塩

毎週

737 NON GM **よ**
レーズン食パン(6枚)
420g
425円(税込459円)
レーズンたっぷりの山形食パンです。クリームチーズ
をのせるのもおすすめです。1000Kcal、塩分2.87g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、ラム酒漬けレーズン、砂糖(てんさい糖(国産))、ショートニング、パン酵母、麦芽糖、食塩

毎週

738 NON GM **よ**
国産小麦バターロール
41g×4
290円(税込313円)
毎週 189912 **280円(税込302円)** **11円引き**
小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オルタ
フーズの自産作です。111.1Kcal、塩分0.31g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、バター、卵黄、砂糖(てんさい糖(国産))、無塩バター(生乳(国産))、ショートニング、パン酵母、食塩、酢

次 4月4回

740 NON GM **よ**
おやつスティック
14g×8
222円(税込240円)
国産小麦粉使用、バター配合です。小さなお子様
が手で握って食べやすいパンです。39.8Kcal、塩分0.07g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てんさい糖(国産))、無塩バター(生乳(国産))、脱脂粉乳(生乳(国産))、パン酵母、麦芽糖、食塩、酢

よやくらぶ登録のお勧め

よやくらぶとは予め登録しておくこと
で毎回注文をしなくても自動的に配
達される仕組みです。ご都合に合わ
せて修正できます。

予約注文番号
週 000000

↑
カタログの該当消費材のこの番号と
必要数を注文用紙に記入します。
※eくらぶからも登録できます。

739 NON GM **よ**
田舎パン
103g×3
315円(税込340円)
ほんのり甘い柔らかパンでシチューにぴったり。中にサラ
ダをはさんでも美味しいです。261.1Kcal、塩分0.98g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(国内製造)、砂糖(てんさい糖(国産))、蜂蜜、加糖卵(卵黄)、麦芽糖、ショートニング、パン酵母、食塩、酢

741 NON GM **よ**
クルミ胡麻あんぱん
70g×2
348円(税込376円)
幅広い年齢層で手軽に食べられるおやつパンです。トースターレンジで少
し温めると美味しく召し上がっていただけます。218.55Kcal、塩分0.37g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(さとうきび(国産))、黒ねりこま、なたね油(遺伝子組み換えでないものを分別)、ラード、水あめ(甘味、馬鈴薯(国産))、黒いりこま、黒ずりこま、小麦粉(小麦(国産))、くるみ、砂糖、ショートニング、パン酵母、麦芽糖、脱脂粉乳、食塩、酢

742 NON GM **よ**
甘食
5個
278円(税込300円)
昔なつかしい山型パン。ホッとするとやさしい甘さ。
おやつにも軽食にも。656.9Kcal、塩分0.45g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©30日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てんさい糖(国産))、マーガリン(乳成分を含む)(国内製造)、砂糖(てんさい糖(国産))、水飴(甘味(国産))、馬鈴薯(国産)、食塩、卵黄(卵黄(国産))、食塩、卵黄(卵黄(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母

743 NON GM **よ**
大人のチョコクロワッサン
59g×2
345円(税込373円)
ココアを配合したクロワッサン生地にチョコパーを丸ごと1本入れました。
114.7Kcal、塩分0.22g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、シトマーガリン、チョコ(大豆(遺伝子組み換え不分別)含む)、卵黄(卵黄(国産))、ココア、マーガリン、砂糖、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、酢

744 NON GM **よ**
粒あんのミニシフォンケーキ
160g
400円(税込432円)
粒あんを生地に練り込むことで、しっとりとした上品な味わいのシフォンケー
キに仕上がりました。438.9Kcal、塩分0.91g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:薄卵(国産)、粒あん(大豆(国産))、砂糖、小麦粉(小麦(国産))、砂糖、なたね油(遺伝子組み換えでないものを分別)、食塩

121584 NON GM **よ**
ソフトクッキー(チョコチップ)
20g×8
415円(税込448円)
生地にチョコチップを混ぜたやわらかな食味のクッキーです。8枚
の大きなクッキーで満足感があります。86.78Kcal、塩分0.13g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©14日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(乳成分を含む)(国内製造)、砂糖(てんさい糖(国産))、卵黄(卵黄(国産))、水飴(甘味(国産))、チョコチップ(大豆(遺伝子組み換え不分別)を含む)、食塩、バター(バター(国産))

745 NON GM **よ**
大人のチョコクロワッサン
59g×2
345円(税込373円)
ココアを配合したクロワッサン生地にチョコパーを丸ごと1本入れました。
114.7Kcal、塩分0.22g
アレルギー:卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、シトマーガリン、チョコ(大豆(遺伝子組み換え不分別)含む)、卵黄(卵黄(国産))、ココア、マーガリン、砂糖、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、酢

4月2回配達 4月11日~4月15日

えくらぶ インターネットでも注文できます!
https://shop.seikatsuclub.coop/eclub_top.html



豆腐

大豆本来の味をお届けします

- ◎国産大豆(100%)と天然にがりだけでつくる本来の豆腐です。
- ◎消泡剤は使用していません。
- ◎揚げ油は非遺伝子組み換えのなたね油を使用しています。

747 **NON GM** **よ**
絹ごし豆腐
300g
143円(税込154円)
国産大豆100%と天然にがりだけでつくる本来の豆腐です。消泡剤は使用していません。64Kcal、塩分0.07g
アレルギー 豆 **冷蔵**
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化マグネシウムにがり)

748 **NON GM** **よ**
もめん豆腐
300g
148円(税込160円)
絹ごしに比べ、たんぱく質や脂質が多く、またカルシウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維等が多く含まれています。91Kcal、塩分0.04g
アレルギー 豆 **冷蔵**
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化マグネシウムにがり)

749 **NON GM** **よ**
絹ごし豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178円)
150gずつの食べ切りサイズです。64Kcal、塩分0.07g
アレルギー 豆 **冷蔵**
共生食品(株) ◎7日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化マグネシウムにがり)

750 **NON GM** **よ**
もめん豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178円)
85Kcal、塩分0.05g
アレルギー 豆 **冷蔵**
共生食品(株) ◎6日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化マグネシウムにがり)

751 **NON GM** **よ**
やわらか絹とうふ(充填)
150g×2
142円(税込153円)
使い切り150gの2個入りです。日持ちするのでもお召し上がり頂けます。65Kcal、塩分0.03g
アレルギー 豆 **冷蔵**
共生食品(株) ◎12日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化マグネシウムにがり)

752 **NON GM** **よ**
油あげ
25~30g×2
135円(税込146円)
酸化にいたないなたね油を使用していますので、「油抜き」しなくてもお召し上がり頂けます。270Kcal、塩分0.05g
アレルギー 豆 **冷蔵**
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化マグネシウムにがり)

753 **NON GM** **よ**
厚あげ
220g
172円(税込186円)
水切りした木綿豆腐を素揚げしています。崩れにくいので、どんな料理にも使えます。146Kcal、塩分0.08g
アレルギー 豆 **冷蔵**
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化マグネシウムにがり)

754 **NON GM** **よ**
手揚げ風油あげ
120g(3枚入)
232円(税込251円)
しっとりした肉厚タイプ。きつねうどんにもぴったりです。331Kcal、塩分0.09g
アレルギー 豆 **冷蔵**
共生食品(株) ◎7日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化マグネシウムにがり)

4月3回配達 4月18日~4月22日

※えくらぶ注文では企画回
→4月2回を選択してください

えくらぶ インターネットでも注文できます!
https://shop.seikatsuclub.coop/eclub_top.html



加工食品 生活雑貨類

安心、国産原料

加工食品は、可能な限り国産原料を使用した物を取組んでいます。

※配達日の表記がないものは上記の配達となります。

755 **NON GM** **よ**
たらこ
80g
530円(税込572円)
船内で腹だしされたすけそうだらの魚卵を、合成添加物などを使用せず、素材の味わいを引き立たせた製品です。140Kcal、塩分4.57g
アレルギー 魚介類 **冷蔵**
(株)泰山食品商行 ◎180日
原材料:すけそうだらの卵巣(ロシア)、食塩、砂糖、昆布(北海道)、ウオッカ

756 **NON GM** **よ**
ちりめんじゃこ
40g
275円(税込297円)
国産イワシの稚魚を塩茹でして干しました。カルシウムをしっかりと摂れます。206Kcal、塩分6.6g
アレルギー (えび)・(かに) **冷蔵**
(株)泰山食品商行 ◎90日
原材料:いわしの稚魚(国産)、食塩

757 **NON GM** **よ**
穴道湖冷凍しじみ
150g
395円(税込427円)
島根県穴道湖の汽水域(海水と真水が交わる環境)で「漁獲された大和しじみ」の砂抜きを行い、凍結処理しました。27Kcal、塩分0.00g
アレルギー 貝類 **冷蔵**
(株)泰山食品商行
原材料:しじみ(島根県穴道湖産)

758 **NON GM** **よ**
国産さば味噌漬
120g
325円(税込351円)
三陸産・鏡子産の真さばを使用し、食べやすい中骨と腹骨を除去し、消費材でつくった自社オリジナルの無添加調味味噌に漬込みました。244Kcal、塩分1.99g
アレルギー (えび)・(えび)・(かに) **冷蔵**
(株)泰山食品商行 ◎180日
原材料:サバ(国産)、味噌(大豆を含む)(国内製造)、発酵調味料、砂糖、食塩

760 **NON GM** **よ**
いろいろ使えるらっきょう酢
1000ml
570円(税込616円)
らっきょうだけでなく、生姜、梅、きゅうり、小松菜、玉ねぎ等、アレンジ次第。野菜のピクルスを作る時にも便利です。239Kcal、塩分7.59g
アレルギー 野菜類 **冷蔵**
(有)アグリサポートシステム
原材料:砂糖(国産)穀物酢、食塩、還元水あめ、こんぶエキス、酵母エキス

759 **NON GM** **よ**
秋川牧園の本格チキンカレー(手羽元2本入)
220g
360円(税込389円)
秋川牧園の手羽元、とりがらスープを使って作った、スパイスの効いた「大人な」レトルトカレー。賞味期限は製造日から2年なので、非常用としても役立ちます。280Kcal、塩分2.2g
アレルギー (卵)・(乳)・(麦)・(落)・(えび)・(かに)・(豆) **冷蔵**
(株)秋川牧園
原材料:鶏肉(手羽元)(国産)、玉ねぎ、とりがらスープ、植物油(菜種)、トマトケチャップ、小麦粉、おろしニンニク、チヂニ、おろししょうが、ウスターソース、ガラムマサラ、醤油、クミンパウダー、コリアンダーパウダー、クワンソウパウダー、カルダモンパウダー、赤唐辛子粉末、酵母エキス、(一部)小麦・卵・乳・大豆を含む

121592 **NON GM** **よ**
桑の葉茶
90g
1,050円(税込1,134円)
糖の吸収を抑えるためには、食事の前、食事中に飲むことが効果的です。糖質の摂取が気になる方、太りすぎを気にしている方など子どもからお年寄りまで、305Kcal、塩分0.01g
アレルギー 穀類 **冷蔵**
トヨタマ健康食品(株)
原材料:桑葉(国産)

121606 **NON GM** **よ**
桑葉加工食品DNJ
180粒
2,500円(税込2,700円)
DNJの分解酵素の働きを強力に阻害し、小腸からの糖の吸収を抑える作用があり、血糖値やダイエットにも効果が期待できる有用成分を豊富に含んだ健康食品です。313Kcal、塩分0.04g
アレルギー 穀類 **冷蔵**
トヨタマ健康食品(株)
原材料:桑葉エキス末(桑葉エキス、デキストリン)、桑葉粉末、澱粉/ジェラック

121614 **NON GM** **よ**
スカイカルシウム(顆粒)
130g
3,800円(税込4,104円)
顆粒状で非常に水に溶けやすいため(骨粉カルシウムの3,800倍)吸収も良く、熱にも強いのでお料理にも使えます。185Kcal、塩分0.00g
アレルギー 穀類 **冷蔵**
(株)エコ・グリーン
原材料:【成分】乳酸カルシウム100%

121622 **NON GM** **よ**
アレppoの石鹸
200g
630円(税込693円)
肌を健やかに保つオリーブオイルと体臭や頭皮の不快感を抑えるローレルオイルに、少量のアルカリ酸だけでできたせっけん。
アレルギー 植物油類 **冷蔵**
(株)エコ・グリーン
原材料:石鹸素地(オリーブオイル90%・ローレルオイル10%)

121631 **NON GM** **よ**
アレppoの石鹸エキストラ
180g
900円(税込990円)
強壮、消臭、ふけ取りなどの効果があるといわれている貴重なローレルオイルを石鹸にできる限界の40%まで使用しました。身体、顔、髪に使用できます。
アレルギー 植物油類 **冷蔵**
(株)エコ・グリーン
原材料:石鹸素地(オリーブオイル60%・ローレルオイル40%)

121649 **NON GM** **よ**
オリーブスクワラン
30ml
2,520円(税込2,772円)
地中海沿岸で栽培されたオリーブの実に、貴重な「純植物性スクワラン」を集めた、酸化しにくいオイルです。
アレルギー 植物油類 **冷蔵**
(株)エコ・グリーン
原材料:【成分】スクワラン(オリーブスクワラン100%)

129712 **NON GM** **よ**
美馬油(ミマーユ)
57g
1,800円(税込1,980円)
戦国時代から傷の手当てに用いられていた馬油。炊事による手荒れ、寒さからくる乾燥肌などにたっぷり塗ってください。
アレルギー 植物油類 **冷蔵**
(株)エコ・グリーン
原材料:【成分】馬油…88.95%、ミツロウ…11.00%、トコフェロール…0.05%

121657 **NON GM** **よ**
横浜馬油商店 生馬油 チューブタイプ
30g
2,200円(税込2,420円)
持ち運びに便利なチューブタイプ、100%生馬油のピュアオイルです。浸透性が高いので少量塗布するだけでスッと伸びます。
アレルギー 植物油類 **冷蔵**
(株)ジャパンビューティープロダクト
原材料:馬油

121665 **NON GM** **よ**
ピュアセンタ 馬プラセンタ
28ml
3,500円(税込3,850円)
馬プラセンタエキスを配合した化粧水。お肌に潤いを与えながらハリのある肌へと導きます。
アレルギー 動物性抽出物 **冷蔵**
(株)ジャパンビューティープロダクト
原材料:水、BG、エタノール、プラセンタエキス、フェキエタノール

毎週配達

731 **NON GM** **よ** **189890**
ドライアイス
(鮮度保持用)約500g
73円(税込80円)
不在の場合は申し込んでください。
エア・ウォーター(炭酸)(株) **冷蔵**

遺伝子組み換え(GM)対策について

遺伝子組み換え(GM:Genetically modified)作物・食品は、微生物などの生物の遺伝子を組み込む操作が行なわれたものです。生産効率を上げるために開発された新しい技術ですが、安全性や人・環境への影響はわからないことが多々あります。

生活クラブでは、1997年1月に「遺伝子組み換え作物・食品は取り扱わないこと」を基本とする「やむを得ず使用する場合は、情報を公開して取り組む」と決定しました。5%以上の主原料では全て対策を終了しています。

アレルギー情報 代表的な原材料8物質を表示しています。

卵…(卵) 乳…(乳) 小麦…(麦) そば…(そば) 落花生…(落) えび…(えび) かに…(かに) 大豆…(豆)

※原料製造過程における飛来による空気移染など、表示外で微量の混入の可能性があり、完全情報ではなくあくまで「目安」であることをご理解ください。

【申込の注意】※注文番号が6桁のものは、注文書6桁番号記入欄に番号と数量を記入してください。※表示価格は、「本体価格」と括弧内に「税込価格」(本体価格に該当税率を掛け四捨五入)を表示しています。※このカタログに記載されている消費材は、組合員の注文に基づく予約購入です。返品はできませんので注意して申込んでください。

原材料と栄養成分は包装の表示内容を確認してください。塩分はナトリウム値から換算されているものもあるため、包装と異なる場合があります。タイミングにより栄養成分が掲載できない物もありますので、最新の情報は製品の包装でご確認ください。

NON GM 微量原料も含め遺伝子組み換え作物は原料に使っていません。

NON GM 主原料では遺伝子組み換え作物は使っていませんが、酸化防止剤(ビタミンEやビタミンC)、香料の抽出に使用されるアルコールなどで、分別されていない原料材を使っています。

●記号の説明
 ↑今週から値上げ ↓今週から値下げ ⇄今週から規格等を変更
 冷蔵 冷蔵でお届け 冷凍 冷凍でお届け
 レンジ 電子レンジで加熱するもの
 組合員開発消費材 + よくく品目
 リユースびん容器使用(生活クラブが回収します)
 賞味期限(製造日から180日以内の期限の食品に表示)
 その年月日までは「安全に食べられます」という期限
 124回 次に取組みがある予定の週。急な変更があることをご了承ください。

介護生活用品店「らくらっく」

自分の足でいつまでも歩きましょう

まずは、お近くの「らくらっく」へご相談ください。

9:00~17:00(土・日・祝日休み)

- 緑 ☎045-511-7841
- 日吉 ☎045-564-3085
- 鎌倉 ☎0467-42-7254
- 幸 ☎044-548-0383
- 藤沢 ☎0466-90-5419