



生活クラブ

福祉クラブ

4/ 月 火 水 木 金 土
11・12・13・14・15・16
18・19・20・21・22・23
集金/5月

申込締切
配達

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



4月3回配達 4月18日~4月22日

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

キャベツや南瓜、色鮮やかな“そうざい”が並びました。是非どうぞ!



745
そうざい たっぷりキャベツ入りのメンチカツ
4個(210g以上)
680円(税込734円) **冷蔵**
たっぷりのキャベツと豚ひき肉をトマトケチャップ、ウスターソースを加えジューシーなメンチカツに仕上げました。だれもが満足いくそうざいです。632Kcal、塩分1.9g
7/11/22 卵・乳・麦

盛付例
原材料:豚ひき肉、玉葱、キャベツ、パン粉、卵、小麦粉、揚げ油(なたね油)、牛乳、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、黒コショウ



746
そうざい:かぼちゃのサラダ
200g以上
465円(税込502円) **冷蔵**
甘い南瓜とホクホクじゃが芋が絶妙に相まって美味しく出来ました。大人だけでなく子どもにも好まれる優しい味です。南瓜のβカロチンは皮膚や粘膜を強くし、ビタミンEは血流を良くします。367Kcal、塩分1.8g
7/11/22 卵

盛付例
原材料:かぼちゃ、じゃがいも、マヨネーズ、玉葱、食酢、粒入りマスタード、食塩

パン・菓子類



732 **NON GM** **よ**
国産白神酵母食パン(6枚)
440g
339円(税込366円) **税込12円引き**
毎週 **189920** **328円(税込354円)**
国産の小麦粉の中でも白神こだま酵母に合うものを厳選。生活クラブの消費材の塩・素精糖・酢を使用しています。995.9Kcal、塩分4.05g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日

毎週
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



733 **NON GM**
国産白神酵母食パン(3枚)
220g
200円(税込216円)
3枚スライス少量タイプです。498Kcal、塩分2.03g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3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



734 **NON GM**
イギリス食パン(3枚)
221g
214円(税込231円)
トーストするとサクッと軽い食感です。524Kcal、塩分2.0g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日

毎週
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))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢



735 **NON GM**
レーズン食パン(3枚)
210g
233円(税込252円)
生地の甘さを抑え、国産小麦粉の風味を生かしました。はちみつや練乳をつけても甘くなりすぎません。500Kcal、塩分1.43g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日

毎週
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(国内製造)、パン酵母、食塩

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。



736 **NON GM** **よ**
国産小麦バターロール
41g×4
290円(税込313円) **税込11円引き**
毎週 **189912** **280円(税込302円)**
小麦粉、バター、卵をたっぷりを使用した、オルタフーズの自作品です。111.1Kcal、塩分0.31g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日

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



737 **NON GM**
石臼挽き全粒粉食パン(6枚)
440g
405円(税込437円)
粉比率で20%全粒粉を使用。ゆっくり石臼で挽いた小麦本来の香りを味わってください。953.3Kcal、塩分4.12g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日

次 5月1回
原材料:小麦粉(小麦(国産))、小麦全粒粉(小麦(国産))、ショートニング(国内製造)、砂糖(てんさい糖(国産))、麦芽糖、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、酢



738 **NON GM**
国産白神ベーグル
100g×3
275円(税込297円)
白神こだま酵母を使用した噛み応えのあるベーグルです。お好みの具材をサンドしてお召し上がりください。220.3Kcal、塩分1.06g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てんさい糖(国産))、麦芽糖、パン酵母、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**
たっぷりカレンズカンパニユ
100g×2
335円(税込362円)
砂糖と油脂を配合せず、たっぷり入ったカレンズの甘みが引き立つ素朴なパンです。226.0Kcal、塩分0.88g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日

毎週
原材料:小麦粉(小麦(国産))、ラム酒漬けレーズン、小麦全粒粉(小麦(国産))、麦芽糖、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、酢



740 **NON GM**
ぶどうパン
51g×5
298円(税込322円)
レーズン食パンの生地をパンズにして焼き上げました。朝食やおやつに。128Kcal、塩分0.36g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日

次 5月3回
原材料:小麦粉(小麦(国産))、レーズン(ウズベキスタン産)、砂糖(てんさい糖(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、酢



742 **NON GM**
レモンと伊予柑のちぎりパン
212g
358円(税込387円)
レモンと伊予柑を配合した爽やかな風味のパンです。手でちぎって食べれる形にしました。553.6Kcal、塩分1.35g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、レモン砂糖漬、伊予柑砂糖漬、砂糖、ショートニング、麦芽糖、パン酵母、バター、マーガリン、食塩、酢

741 シナモンスティックデニッシュ

31.5g×4
265円(税込286円)
シナモンシュガーを折り込み、スティック状に仕上げました。シナモンの香り引き立つ、ほのかな甘さのパンです。120.7Kcal、塩分0.19g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿3日



743 **NON GM**
わたらい茶大納言マフィン
78g×2
350円(税込378円)
わたらい茶と大納言小豆で和風テイストに。314.2Kcal、塩分0.08g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿8日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン、砂糖(てんさい糖(国産))、卵(国産)、卵黄、シナモン、麦芽糖、パン酵母、マーガリン、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、酢



744 **NON GM**
スノーボール(アーモンド)
11g×10個
323円(税込349円)
香ばしいアーモンドを配合したボール型のクッキーです。おやつやプチギフトにおすすです。54.3Kcal、塩分0.00g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿20日

次 5月2回
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))、粉砂糖、アーモンド



129658 **NON GM**
いちじくとクランベリーチーズパイ
340g
1,305円(税込1,409円)
レモン100%果汁の入ったチーズクリームに、優しい甘さのいちじくと甘酸っぱいクランベリーのお馴染みパイ。1308.7Kcal、塩分1.85g
7/11/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ㊿8日

原材料:パイ生地:小麦粉(小麦(国産))、ショートマーガリン、卵(卵黄)、マーガリン、食塩、餅粉、チーズクリーム(クリームチーズ(国産))、レモン果汁、砂糖、無塩バター、小麦粉(小麦(国産))、いちじく、クランベリー、アップルシロップ(アップルシロップ、砂糖)

4月3回配達 4月18日~4月22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%)と天然がりでだけ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 **絹ごし豆腐**
 300g
143円(税込154円)
 豆腐に合った大豆を厳選し、国産大豆を使用しています。64Kcal、塩分0.07g
アレルギー 豆
 共生食品(株) ◎4日 **冷蔵**
 原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(精製海水塩化マグネシウム「にがり」)

748 NON GM **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、カルシウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維等がより多く含まれています。91Kcal、塩分0.04g
アレルギー 豆
 共生食品(株) ◎4日 **冷蔵**
 原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(精製海水塩化マグネシウム「にがり」)

749 NON GM **絹ごし豆腐2個パック**
 150g×2
165円(税込178円)
予約注文番号 **160円**(税込173円)
 福祉クラブオリジナルの組合員要望から生まれた、150gずつの食べ切りサイズです。64Kcal、塩分0.07g
アレルギー 豆
 共生食品(株) ◎7日 **冷蔵**
 原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(精製海水塩化マグネシウム「にがり」)

750 NON GM **もめん豆腐2個パック**
 150g×2
165円(税込178円)
予約注文番号 **160円**(税込173円)
 絹ともめんお好みでお選びください。85Kcal、塩分0.05g
アレルギー 豆
 共生食品(株) ◎6日 **冷蔵**
 原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(精製海水塩化マグネシウム「にがり」)

751 NON GM **水切りもめん豆腐**
 240g
233円(税込252円)
 豆腐ステーキなどの料理にすぐに使えます。袋の裏に料理のヒント付きです。121Kcal、塩分0.01g
アレルギー 豆
 共生食品(株) ◎20日 **冷蔵**
 原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(精製海水塩化マグネシウム「にがり」)

752 NON GM **がんもどき**
 45g×3
193円(税込208円)
 だし汁を良く吸うので鍋、おでん、煮物にいかがでしょうか。295Kcal、塩分0.1g
アレルギー 豆
 共生食品(株) ◎4日 **冷蔵**
 原材料:国産大豆、菜種油、人参、椎茸、グリーンピース、ごま、昆布

753 NON GM **絹生揚げ**
 220g
183円(税込198円)
 国産大豆100%、良質ななたね油で揚げた絹ごし豆腐の生揚げ。133Kcal、塩分0.11g
アレルギー 豆
 共生食品(株) ◎4日 **冷蔵**
 原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(精製海水塩化マグネシウム「にがり」)

754 NON GM **油あげ**
 25~30g×2
135円(税込146円)
 酸化しにく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
 共生食品(株) ◎4日 **冷蔵**
 原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(精製海水塩化マグネシウム「にがり」)

4月4回配達 4月25日~4月29日

※えくらぶ注文では企画回
 →4月3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。

756 **めばちまぐる赤身**
 150g(2個)
665円(税込718円)
 鮮延縄漁でとれた中型のめばちまぐる。釣り上げられてすぐ船内凍結される高鮮度品です。108Kcal、塩分0.12g
アレルギー 魚
 (株)ヤマボシ
 原材料:めばちまぐる **冷凍**

757 **メカジキマグロ切り身**
 140g(2個)
450円(税込486円)
 脂肪分が多く、身がしまつて味にこくがあります。ソテーや照り焼きに使いやすい。141Kcal、塩分0.15g
アレルギー 魚
 (株)ヤマボシ
 原材料:メカジキマグロ **冷凍**

758 NON GM **とろびんちょう漬け丼の具**
 140g(2パック)
470円(税込508円)
 日本の本釣り船が東洋で漁した「びんがまぐる」をタイへの対大豆油ベースのタレに漬け込みました。びんがまぐるのさっぱりとした味わいと濃厚なタレの味わいをお楽しみください。69Kcal、塩分2.28g
アレルギー 小麦、豆
 (株)ヤマボシ **冷凍**
 原材料:びんがまぐる(日本太平洋沖北部)、醤油(大豆(遺伝子組み換えでない)を含む)、小麦(含む)(国内製造)、砂糖、米酢

759 **トロカツオ炭火焼きタタキ**
 170g(2ブロック)
480円(税込518円)
 焼津港に水揚げされた、脂ののって鮮度の優れた天然カツオの炭火焼き。153Kcal、塩分0.08g
アレルギー 魚
 (株)ヤマボシ
 原材料:かつお **冷凍**

760 NON GM **北海道小豆ぜんざい**
 180g
218円(税込235円)
 北海道十勝産小豆をふくら炊き上げた、甘さ控え目タイプ。お餅を入れて、すぐおいしい一人分のぜんざいができます。221Kcal、塩分0.5g
アレルギー 豆
 和髙スパイス(株)
 原材料:小豆(国産)、砂糖(てん菜(国産))、食塩(国内製造)

129666 **恋衣ピーナッツ落とし**
 10枚
225円(税込243円)
 添加物ゼロ、油分ゼロ。ロドだけの良いおせんべいです。ピーナッツの旨みが生きています。313Kcal、塩分0.2g
アレルギー 卵、小麦、落
 (有)アグリサポートシステム ◎90日 **冷蔵**
 原材料:小麦粉(小麦(岡山県産))、上白糖(てんさい(北海道産))、ピーナッツ、卵卵(岡山県産)、はちみつ(国産)、食塩(岡山県産)

129691 **マカダミアナッツ(食塩不使用)**
 65g
564円(税込609円)
 ケニアの小規模農家が庭先に植えて栽培している、素性確かな安心ナッツ。713Kcal、塩分0.01g
アレルギー 乳、(麦)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)
 (株)プレス・オールターナティブ ◎180日
 原材料:マカダミアナッツ(マライ共和国)

129704 **カシューナッツ(食塩不使用)**
 70g
584円(税込631円)
 スリランカで自家用に栽培されている、安心安全な有機栽培のカシューナッツをロースト、味付けしました。605Kcal、塩分0.03g
アレルギー 乳、(麦)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)
 (株)プレス・オールターナティブ ◎180日
 原材料:カシューナッツ(スリランカ)

129682 **紅茶ティーバッグアールグレイ**
 1.8g×14
492円(税込531円)
 南インドのシンガンパティー農園指定の有機茶葉に天然のベルガモット香料をつけたアールグレイ紅茶のティーバッグです。
アレルギー 豆
 (株)プレス・オールターナティブ
 原材料:茶葉、ベルガモット香料

129674 **紅茶・シンガンパティ**
 100g
478円(税込516円)
 インドの紅茶です。有機栽培の紅茶としてはとても手頃な価格。洗みがなく飲みやすいのが特徴です。
アレルギー 豆
 (株)プレス・オールターナティブ
 原材料:茶葉

毎週配達

731 NON GM **ドライアイス**
予約注文番号 **189890**
 (鮮度保持用)約500g
73円(税込80円) **冷蔵**
 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)

遺伝子組み換え(GM)対策について

遺伝子組み換え(GM)遺伝子組み換え作物・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くあります。

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」を基本とし、「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)
 コナミネーションについては、そば・(そば)のように、()で物質名を表示します。

※原料製造過程における飛来による空気汚染など、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、注文書の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き予約購入です。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ご確認ください。
 塩分はナトリウム値から換算し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。

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 組合員開発消費材
- よく よく品目
- リ Reusable(リユース)容器使用(生活クラブが回収します)
- 賞 賞味期限(製造日から180日以内の期限の食品に表示)
- その その年月日までは「安全に食べられます」という期限
- 124 124 月に取組がある予定の週。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」

お布団での寝起きが「らくらっく」の方、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