



生活クラブ

福祉クラブ

	月	火	水	木	金	土
申込締切	6/6	6	7	8	9	10・11
配達	6/13	14	15	16	17	18
集金／7月						

6月3回配達 6月13日～6月17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

うっとしい梅雨。煮物
や香辛料のきいたエビ
チリで体力をつけましょ
う。



盛付例

原材料:エコシュリンプむき身、長ネギ、トマトケチャップ、高野豆腐、酒、片栗粉、素揚げ、生薑、菜種油、ごま油、豆板醤、鶏ガラだし、粉末、真塩、にんにく

732

NON GM

そうざい:エビと高野豆腐のチリソース

190g以上

910円(税込983円)

冷蔵

ピリッと辛いチリソースに、プリプリとした
エコシュリンプと、栄養価の高い高野豆腐
が入った、ボリュームがあって、満足一品
です。1パック当たり202Kcal、塩分3.0g

アレルギー:えび・豆

今週の「よやく・おまかせそうざい」はコレ！
予約登録すると週替わりで別のそうざいが届きます。



盛付例

原材料:大根、人参、ごぼう、里芋、豚バラスライス、素揚げ、酒、丸大豆醤油、菜種油、かつお節、ごま油、赤唐辛子

733

NON GM

よ

803881

そうざい:豚肉入り根菜の煮物

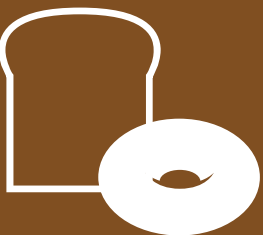
160g以上

500円(税込540円)

冷蔵

豚バラ肉の旨みがひきたつ煮物で
す。根菜類は体を温める働きがあり、
唐辛子が入りさらに効果があります。
1パック当たり354Kcal、塩分2.0g

アレルギー:麦・豆



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。

よやくらぶ登録のお勧め

よやくらぶに登録すれば毎回自動的
に配達されます。ご都合に合わせて
修正できます。

※ワーカーズそうざいを予約登録すると
週替わりで別のそうざいが届きます。

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。
※えくらぶからも登録できます。



原材料:小麦粉(小麦(国産))、シードマーガリン、砂糖(てんさい(国産))、鶏卵、シナモンシュガー(砂糖、シナモン末)、マーガリン、パン酵母、菜種油、食塩、酢

744

NON GM

シナモンスティックデニッシュ

31.5g×4

290円(税込313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。1個当たり120.7Kcal、塩分0.19g

アレルギー:卵・乳・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

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

よ

国産白神酵母食パン(6枚)

440g

339円(税込366円)

毎週

803861 328円(税込354円)

国産小麦粉100%。力が強い白神こま酵母。発酵の間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。1袋当たり(推定値)995.9Kcal、塩分4.05g

アレルギー:(卵)・(乳)・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

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

740

NON GM

よ

国産小麦バターロール

41g×4

290円(税込313円)

毎週

803851 280円(税込302円)

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オルタフーズの
自信作です。1袋当たり(推定値)1111.1Kcal、塩分0.31g

アレルギー:卵・乳・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

735

NON GM

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。1袋当たり995.9Kcal、塩分4.05g

アレルギー:(卵)・(乳)・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

736

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。1袋当たり953.3Kcal、塩分4.12g

アレルギー:(卵)・(乳)・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

737

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。
1袋当たり524Kcal、塩分2.0g

アレルギー:(卵)・(乳)・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

738

NON GM

イギリス食パン(6枚)

442g

335円(税込362円)

しっとりやわらかなイギリス食パンの6枚切りです。
1袋当たり1048.0Kcal、塩分4.01g

アレルギー:(卵)・(乳)・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

739

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。はちみつや煉
乳をつけても甘くなりすぎません。1袋当たり500Kcal、塩分1.43g

アレルギー:(卵)・(乳)・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

741

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。1個当たり226.0Kcal、塩分0.88g

アレルギー:(卵)・(乳)・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

742

NON GM

国産白神ペーグル

100g×3

275円(税込297円)

白神こま酵母を使用した噛み応えのあるペーグルです。お好みの具材
をサンドして召し上がください。1個当たり220.3Kcal、塩分1.06g

アレルギー:(卵)・(乳)・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



調理例

743

NON GM

レモンと伊予柑のちぎりパン

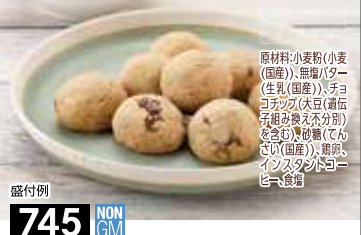
212g

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。1個当たり553.6Kcal、塩分1.35g

アレルギー:卵・乳・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗3日



盛付例

745

NON GM

おとなの珈琲クッキー

16個

590円(税込637円)

ほんのりコーヒー味の生地にチョコチップを混ぜたクッキーです。甘さ控え目
ですがお子さんもおいしく食べられます。1個当たり(推定値)46Kcal、塩分0.01g

アレルギー:卵・乳・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗14日



調理例

746

NON GM

アーモンドクリームパイ S

232g(生地90g、副材142g)

1,000円(税込1,080円)

アーモンド粉末を使用した自家製クリーム、トッピングにアーモンドスライスを
ふんだんに使用しています。1袋当たり(推定値)1088.2Kcal、塩分1.39g

アレルギー:卵・乳・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗8日



調理例

747

NON GM

アーモンドクリームパイ S

232g(生地90g、副材142g)

1,000円(税込1,080円)

アーモンド粉末を使用した自家製クリーム、トッピングにアーモンドスライスを
ふんだんに使用しています。1袋当たり(推定値)1088.2Kcal、塩分1.39g

アレルギー:卵・乳・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗8日



調理例

153257

NON GM

甘食

5個

278円(税込300円)

昔ながらの山型パン。ホッとするとやさしい甘さ。おや
つにも軽食にも。1袋当たり656.9kcal、塩分0.45g

アレルギー:卵・乳・麦・豆

(株)オルタフーズ ㊗30日

6月3回配達 6月13日～6月17日

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



豆腐

- ◎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。

毎週

747 NON GM **よ**
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。100g当たり64Kcal、塩分0.07g

アレルギー 豆 ◎4日 **冷蔵**
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化海水酸化マグネシウム「にがり」)

毎週

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、またカリウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維等がより多く含まれています。100g当たり91Kcal、塩分0.04g

アレルギー 豆 ◎4日 **冷蔵**
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化海水酸化マグネシウム「にがり」)

毎週

749 NON GM **よ**
絹ごし豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178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。100g当たり64Kcal、塩分0.07g

アレルギー 豆 ◎7日 **冷蔵**
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化海水酸化マグネシウム「にがり」)

毎週

750 NON GM **よ**
もめん豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178円)

絹ともめんお好みでお選びください。100g当たり85Kcal、塩分0.05g

アレルギー 豆 ◎6日 **冷蔵**
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化海水酸化マグネシウム「にがり」)

次 6月5回

751 NON GM **よ**
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。100g当たり121Kcal、塩分0.01g

アレルギー 豆 ◎20日 **冷蔵**
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(塩化海水酸化マグネシウム「にがり」)

次 6月5回

752 NON GM **よ**
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。厚揚げ同様調理が出来ます。絹豆腐が好みの方はこちらも一度お試しください。100g当たり133Kcal、塩分0.11g

アレルギー 豆 ◎4日 **冷蔵**
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(塩化海水酸化マグネシウム「にがり」)

毎週

753 NON GM **よ**
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。100g当たり270Kcal、塩分0.05g

アレルギー 豆 ◎4日 **冷蔵**
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(塩化海水酸化マグネシウム「にがり」)

次 7月1回

754 NON GM **よ**
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。100g当たり295Kcal、塩分0.1g

アレルギー 豆 ◎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

6月4回配達 6月20日～6月24日

※eくらぶ注文では企画回
→ 6月3回を選択してください



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。

次 7月2回

755
めばちまぐろ赤身
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ろ。釣り上げられてすぐ船内凍結される高鮮度品です。100g当たり108Kcal、塩分0.12g

(株)ヤマボシ
原材料:めばちまぐろ

次 7月2回

756
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、身がしまって味にこくがあります。ソテーや照り焼きに使いやすい。100g当たり141Kcal、塩分0.15g

(株)ヤマボシ
原材料:メカジキマグロ

次 7月2回

味付きなので ぱぱっと時短調理

757 NON GM **よ**
とろびんちょう漬け丼の具
140g(2パック)
470円(税込508円)

日本の一本釣り船が東洋で漁獲した「びんながまぐろ」をタイハイの丸大豆「油がベースのタレ」に漬け込みました。びんながまぐろ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。1食(70g)当たり69Kcal、塩分2.28g

アレルギー 小麦、豆 (株)ヤマボシ **冷凍**
原材料:びんながまぐろ(日本太平洋沖合北部)、醤油(大豆(遺伝子組み換えでないものを分別)・小麦を含む)(国内製造)、砂糖、米酢

次 7月2回

758
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。100g当たり153Kcal、塩分0.08g

(株)ヤマボシ **冷凍**
原材料:かつお

次 7月2回

759 NON GM **よ**
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。1袋(180g)当たり221Kcal、塩分0.5g

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)

次 7月2回

760
恋衣ピーナッツ落とし
10枚
225円(税込243円)

添加物ゼロ、油分もゼロ。口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。1袋(10枚)当たり313Kcal、塩分0.2g

アレルギー 卵、小麦、落花生 (有)アグリサポートシステム ◎90日
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、落花生(岡山県産)、はちみつ(国産)、食塩(岡山県産)

次 7月2回

153281
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。100g当たり713Kcal、塩分0.01g

アレルギー 乳(麦)(落花生)(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(マラウイ共和国)

次 7月2回

153290
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。100g当たり605Kcal、塩分0.03g

アレルギー 乳(麦)(落花生)(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)

次 7月2回

153273
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

次 7月2回

153265
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。飲みが良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

水餃子 文庫号

731 **よ** **803871**
ドライアイス
(鮮度保持用)約500g
80円(税込88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:Genetically modified)作物・食品は、微生物など他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」と決定しています。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感染など、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材の表示内容に掲載しています。
塩分はナトリウム値から換算しているものもあるため、包材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材でご確認下さい。

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** よくく品目
リ リュースびん容器使用(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
12/4 次に取り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・らく」

あなたの暮らしを大きく広げませんか?
まずは、お近くの「らく・らく」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