



生活クラブ

福祉クラブ

	月	火	水	木	金	土
申込締切	10/3	4	5	6	7	8
配達	10/10	11	12	13	14	15
集金／11月						

10月2回配達 10月10日～10月14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



福祉車両導入チャリティーカンパ ご協力のお願い

今年もふくしまつりon-lineを10月23日(日)に開催します。
ふくしまつりでは、毎年【福祉車両導入のチャリティーカンパ金】を受付けております。
昨年は295万円のカンパが集まり、福祉車両導入に活用されています。
組合員みなさんのご協力が、多くの方が自由に外出出来るしくみづくりに繋がっていきます。

カンパの申込はカンタン 1口200円

今週配布の申込書の裏面、注文番号 **827** 番に記入してください。



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

人気のキャベツ入りメンチカツ、お野菜たっぷり筑前煮、どちらも魅力的な1品です。

799
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**

胃腸に良いキャベツと、疲労回復の味方ビタミンB1の多い豚ひき肉との相性はバッチリです。トマトクチャップ、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。210g632Kcal、塩分1.9g

7/24/22 卵・乳・麦(そば)(鶏)(鶏)(鶏)(鶏)(鶏)(鶏)

盛付例
原材料:鶏ひき肉、玉葱、キャベツ、パン粉、卵、小麦粉、牛乳、トマトクチャップ、ウスターソース、具塩、黒コンジョウ

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

800 **お** **803881**
そうざい:筑前煮魚煮物
200g以上

500 円 (税込 540 円) **冷蔵**

昔ながらのおなじみの煮物です。ごぼう・人参・大根・里芋と根野菜がたっぷり入った優しい味の煮物です。1パック241Kcal、塩分30.1g

7/24/22 (卵)・乳・麦(そば)(鶏)(鶏)(鶏)(鶏)(鶏)(鶏)

原材料:大根、里芋、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、酒、醤油、大豆衣、おから、黒コンジョウ、具塩、黒コンジョウ

パン・菓子類

名称・規格変更しました **毎週**

801 **NON GM** **よ**
国産小麦食パン(6枚)
440g

355 円 (税込 383 円)

毎週 803861 344 円 (税込 372 円)

国産小麦粉100%。砂糖と食塩は生活クラブ消費材の素精糖、具塩を使用しています。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/24/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

名称・規格変更しました **毎週**

802 **NON GM**
国産小麦食パン(10枚)
440g

355 円 (税込 383 円)

サンドウィッチなどにちょうどいい、10枚薄切ります。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/24/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

次 10月4日

803 **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953.3Kcal、塩分4.12g

7/24/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

毎週

804 **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524Kcal、塩分2.0g

7/24/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

毎週

805 **NON GM**
レーズン食パン(3枚)
210g

233 円 (税込 252 円)

生地を甘さを抑え、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。1袋500Kcal、塩分1.43g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

毎週

806 **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、オルタフーズの自働作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

次 11月1日

807 **NON GM**
黒糖レーズンパン
54g×4

294 円 (税込 318 円)

黒糖独特の風味とやさしい甘さが後をひきます。1個153.5Kcal、塩分0.23g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

次 11月2日

808 **NON GM**
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。1個39.8Kcal、塩分0.07g

7/24/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

次 11月2日

809 **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553.6Kcal、塩分1.35g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

810
あんぱん(粒)
76.5g×2

325 円 (税込 351 円)

国産小麦の生地に、オルタフーズ自家製の粒あんを包んだ菓子パンです。1個(推定値)213Kcal、塩分0.28g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

811 **NON GM**
わたらい茶スティックデニッシュ
31.5g×4

260 円 (税込 281 円)

わたらい茶の香りが立つほのかな甘さがあります。トースター等で温めるとサクとした食感でも楽しめます。1個(推定値)120.6Kcal、塩分0.19g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

次 11月2日

812 **NON GM**
あなたと食べたいフルーツケーキ
230g

770 円 (税込 832 円)

レモンピール、伊予柑ピール、クランベリー、クワミの4種を生地に混ぜ込んで贅沢なフルーツケーキ。おもてにもぴったりです。1個(推定値)924.8Kcal、塩分0.21g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©20日

104931 **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656.9Kcal、塩分0.45g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©30日

104922 **NON GM**
ホットビスケット
38g×4

415 円 (税込 448 円)

生クリームをたっぷり使用したコクのあるビスケット。1個171.2Kcal、塩分0.28g

7/24/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©20日

10月2回配達 10月10日～10月14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

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。

毎週

813 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。100g64Kcal、塩分0.07g

アレルギー 大豆 ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(相対海水酸化マグネシウムに占り)

毎週

814 NON GM **よ**

もめん豆腐
300g

148 円 (税込 **160** 円)

絹ごし豆腐に比べ、たんぱく質や脂質が多く、またカルシウム、鉄分、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g

アレルギー 大豆 ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(相対海水酸化マグネシウムに占り)

毎週

815 NON GM **よ**

絹ごし豆腐2個パック
150g×2

165 円 (税込 **178** 円)

毎週 803831 **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。100g64Kcal、塩分0.07g

アレルギー 大豆 ◎7日 冷蔵

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(相対海水酸化マグネシウムに占り)

毎週

816 NON GM **よ**

もめん豆腐2個パック
150g×2

165 円 (税込 **178** 円)

毎週 803841 **160** 円 (税込 **173** 円)

絹ともめんお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g

アレルギー 大豆 ◎6日 冷蔵

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(相対海水酸化マグネシウムに占り)

次 11月2日

817 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。100g121Kcal、塩分0.01g

アレルギー 大豆 ◎20日 冷蔵

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(相対海水酸化マグネシウムに占り)

次 10月4日

818 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。100g133Kcal、塩分0.11g

アレルギー 大豆 ◎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(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(相対海水酸化マグネシウムに占り)

毎週

819 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。100g270Kcal、塩分0.05g

アレルギー 大豆 ◎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(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(相対海水酸化マグネシウムに占り)

次 10月4日

820 NON GM **よ**

がんもどき
45g×3

193 円 (税込 **208** 円)

百粒粒に、山いも、人参、黒豆、黒ごまをすりつぶし、すりつぶした食材をがんもどきです。お好みで揚げ物にどうぞ。100g295Kcal、塩分0.1g

アレルギー 大豆 ◎4日 冷蔵

原材料:国産大豆、粟、黒豆、山芋、椎茸、グリーンピース、ごま、昆布

次 10月4日

821 NON GM **よ**

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。100g108Kcal、塩分0.12g

(株)ヤマボシ ◎30日 冷蔵

原材料:めばちまぐろ

10月3回配達 10月17日～10月21日

※eくらぶ注文では企画回
→10月2回を選択してください

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。

次 11月2日

821 NON GM **よ**

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。100g108Kcal、塩分0.12g

(株)ヤマボシ ◎30日 冷蔵

原材料:めばちまぐろ

次 11月2日

822 NON GM **よ**

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。100g141Kcal、塩分0.15g

(株)ヤマボシ ◎60日 冷蔵

原材料:メカジキマグロ

次 11月2日

823 NON GM **よ**

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、脂がのって鮮度の優れた天然カツオの炭火焼き。100g153Kcal、塩分0.08g

(株)ヤマボシ ◎30日 冷蔵

原材料:かつお

次 11月2日

824 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かき上げた、甘さ控え目タイプ。お餅を入れて、すぐおいしい一人分ぜんざいができます。1袋(180g)221Kcal、塩分0.5g

和商スバイス(株)

原材料:小豆(国産)、砂糖(国産)、食塩(国内製造)

次 11月2日

825 NON GM **よ**

洋ナシ(コミス) 3kg箱
3kg箱(10個～11個)

4,690 円 (税込 **5,065** 円)

気候や風土、肥料に敏感で栽培が難しく生産量が少ないことから「幻の洋ナシ」と呼ばれています。上品な甘さとアイスクリームのようななめらかな口溶けが特徴です。

(株)ファーマインドトレードサービス

次 11月2日

122050

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)313Kcal、塩分0.2g

アレルギー 卵、小麦 ◎90日 冷蔵

原材料:アメリカナードシステム ◎90日 冷蔵

原材料:小麦(国産)、上白糖(国産)、食塩(国産)、ピーナッツ、砂糖(国産)、植物油、はちみつ(国産)、食塩(国内製造)

次 11月2日

104973

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。100g605Kcal、塩分0.03g

アレルギー 乳(要)、卵(要)、小麦(要)、大豆(要) ◎180日 冷蔵

(株)プレス・オルターナティブ

原材料:カシューナッツ(スリランカ)

次 11月2日

104957

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 大豆 ◎180日 冷蔵

(株)プレス・オルターナティブ

原材料:茶葉、ベルガモット香料

次 11月2日

104965

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、素性豊かな安心ナッツ。100g713Kcal、塩分0.01g

アレルギー 乳(要)、卵(要)、小麦(要)、大豆(要) ◎180日 冷蔵

原材料:マカダミアナッツ(マウイ共和国)

次 11月2日

104949

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。渋みがなく飲みやすいのが特徴です。

アレルギー 大豆 ◎180日 冷蔵

(株)プレス・オルターナティブ

原材料:茶葉

幻の洋ナシと呼ばれる品種「コミス」

配達:10/24～28

825 次 11月2日

洋ナシ(コミス) 3kg箱
3kg箱(10個～11個)

4,690 円 (税込 **5,065** 円)

気候や風土、肥料に敏感で栽培が難しく生産量が少ないことから「幻の洋ナシ」と呼ばれています。上品な甘さとアイスクリームのようななめらかな口溶けが特徴です。

(株)ファーマインドトレードサービス

今回の品種は「弘前ふじ」

配達:10/24～28

826 次 11月2日

産直品: 田村さん家の旬りんご
3kg(9～13個)

3,520 円 (税込 **3,802** 円)

田村さんは、青森県弘前市で有機質肥料を使った減農薬栽培に取組む産直生産者です。安心安全でおいしい旬りんごを、いつもの配達でお届けします。「弘前ふじ」の特徴:ふじよりも早く収穫期を迎えるため「早生ふじ」ともいわれます。糖度が高く酸味は少なく、果肉はやや柔らかめです。

(株)ファーマインドトレードサービス

毎週配達

次 11月2日

798 **よ** **803871**

ドライアイス
(解凍保持用) 約500g

80 円 (税込 **88** 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)

遺伝子組み換え (GM) 対策について

遺伝子組み換え (GM) 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) コンタミネーションについては、そば、(そば)のように、()で物質名を表示しています。

※原料製造過程における農薬による空気移動など、表示外の微量の混入の可能性があり、完全無残ではあるが「目に見えない」ことをご理解ください。

【表示の注釈】※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」と税別価格に「税別価格」(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料は、組合員の注文に基づく発注購入です。商品名と数量を必ずお申し込みください。

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。

価格はナリウム塩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

組合員開発消費材料 〇 ややく品目

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示す)

その年月日までは「安全に食べられます」という期限

※12月4日 次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

🛒 生活クラブ 生活クラブ