



生活クラブ

福祉クラブ

月	火	水	木	金	土
10/24	25	26	27	28	29
10/31	11/1	2	3	4	5
集金 / 11月					

11月1回配達 10月31日～11月4日

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



伊勢真鯛

冬のお楽しみ 今年も鮮魚がはじまります

福祉クラブでは毎年のお楽しみとなっている鮮魚。

鮮度を保つため、こだわりの養殖方法で育った魚たちは三重県より生きたまま搬送され、神奈川県三浦漁業流通センターで「活けバ」後すぐに加工、私たちのもとに届きます。

11月から2月までの冬季限定取組みです。脂が乗って美味しい!と評判の鮮魚をお楽しみください。



今週は

812

鮮魚：養殖活ベ伊勢真鯛
1,990円(税込2,149円)

このチラシ裏面をご覧ください



ぶりカマ

A 週	鮮魚：養殖活べひらめ	鮮魚：養殖活べぶりカマ
B 週	鮮魚：養殖活べかんぱち	
C 週	鮮魚：養殖活べしまあじ	鮮魚：養殖活べ真鯛カマ
D 週	鮮魚：養殖活べ伊勢真鯛	

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。



W.Coばかばか

生産者 (W.Co) : ぼてと・クックふじさわ・キッチンまくら・なご味・ばかばか・このみ

寒い季節がやってきました。暖かい部屋でアツアツを召し上げ! 定番ながら飽きの来ない美味しさです。



盛付例

799

そうざい:和風ひじきコロッケ

4個(200g以上)

460円(税込497円)

冷蔵

普段不足がちなミネラル、カルシウム豊富に含んだひじきを、お子様にも、食べやすいコロッケにしました。忙しい日々にも便利一品です。200g480Kcal、塩分1.9g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(そば)・(落)・(スビ)・(卵)・ト豆

原材料:ひじき、人参、大豆、小麦粉、卵、おろし、なたね油、黒こしょう

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

800

803881

そうざい:昔ながらの
五目切干煮 増量パック

180g以上

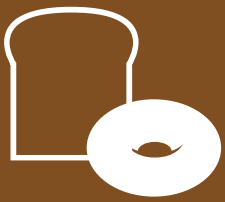
500円(税込540円)

冷蔵

ミネラルの豊富な食材を使った昔ながらの懐かし味です。みずいしめ汁も入れたことで、より旨みが増し歯ごたえも増します。切り干し大根は茶葉漬で、カルシウムは大根の20倍、整腸効果もあります。1/パック169Kcal、塩分2.6g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(そば)・(落)・(スビ)・(卵)・ト豆

原材料:人参、真珠入り鶏ささぎ、切干大根、大豆、醤油、酒、黒こしょう、干し椎茸、だし、きざみ葱



パン・菓子類



毎週

801

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)

1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

802

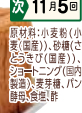
国産小麦食パン(8枚)

440g

355円(税込383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(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

803

国産小麦食パン(8枚)

440g

372円(税込402円)

白粉こだま酵母を使用し、北海道産小麦100%で作った食パン。油断を使用せず、ローカロリーでヘルシーです。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

804

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

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

805

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。はちみつや酸味をつけても甘くなりすぎません。1袋500Kcal、塩分1.43g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

806

国産小麦バターロール

41g×4

290円(税込313円)

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オルタフーズの自慢作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

807

ほんのりあまい丸パン

37g×6

290円(税込313円)

ほんのり甘い生地にシュガーバターをトッピング。小ぶりでお食べやすいお手軽なやつパンです。1個(推定値)121Kcal、塩分0.2g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

808

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

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

809

ミニクロワッサンシナモン

22g×7

270円(税込292円)

一口サイズのクロワッサンにシナモンシュガーを振りかけました。1個(推定値)77.4Kcal、塩分0.17g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

810

大納言小豆パン

46g×3

300円(税込324円)

おやつに食べやすい大きさ、中に入っている大納言小豆は表面からでも見えるように入れてあります。1個(推定値)147.2Kcal、塩分0.2g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

811

ココアクリームデニッシュ

69g×2

380円(税込410円)

オルタフーズ自家製ココアクリームを使用したデニッシュパンです。1個346.4Kcal、塩分0.76g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗3日



毎週

120804

アーモンドクリームパイ

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、ツインギョウにアーモンドスライスをのべたパイに使用しています。1袋(推定値)1088.2Kcal、塩分1.39g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗8日



毎週

109088

ホットビスケット(ココア)

32g×4

440円(税込475円)

生クリームをたっぷり、ココアと塩で甘さ控えめです。1個(推定値)145.9Kcal、塩分0.22g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗20日



毎週

109096

くるみとレーズンの黒糖マフィン

72g×2

390円(税込421円)

風味豊かな黒糖とレーズンの甘味、くるみの香ばしさがおいしいマフィンケーキです。1個344.2Kcal、塩分0.1g

7/22/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ㊗8日

11月1回配達 10月31日～11月4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%)と天然に
がり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 **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 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎4日

毎週

814 NON GM **もめん豆腐**
300g
148 円 (税込 **160** 円)
絹ごしに比べ、たんぱく質や塩分が多く、またカルシウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維が豊富に多く含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g
アレルギー 大豆 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎4日

毎週

815 NON GM **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 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎7日

毎週

816 NON GM **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 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎6日

毎週

817 NON GM **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。日持ちもするの
で置き置きに便利です。100g65Kcal、塩分0.03g
アレルギー 大豆 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎12日

次 11月3日

818 NON GM **焼き豆腐**
300g
164 円 (税込 **177** 円)
1度焼いてあるので煮くずれにくい。すき焼きの具をはじめ、さまざまな料理に重宝します。100g90Kcal、塩分0.05g
アレルギー 大豆 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎3日

次 11月3日

819 NON GM **厚あげ**
220g
172 円 (税込 **186** 円)
水切した木綿豆腐を蒸しあげています。揚げにいいので、
どんな料理にも使えます。100g146Kcal、塩分0.08g
アレルギー 大豆 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎4日

毎週

820 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、「油振き」しな
くても召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g
アレルギー 大豆 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎4日

毎週

821 NON GM **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。きつねうどんにもびつ
たりです。1袋120g331Kcal、塩分0.09g
アレルギー 大豆 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎7日

次 11月3日

822 NON GM **たらこ**
80g
530 円 (税込 **572** 円)
船内で加工されたすけすけの魚卵を、合成
添加物などを使用せず、素材の味を引き立
てた製品です。100g140Kcal、塩分4.57g
アレルギー たらこ 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎18日

11月2回配達 11月7日～11月11日

※eくらぶ注文では企画回
→11月1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

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 12月1日

822 NON GM **たらこ**
80g
530 円 (税込 **572** 円)
船内で加工されたすけすけの魚卵を、合成
添加物などを使用せず、素材の味を引き立
てた製品です。100g140Kcal、塩分4.57g
アレルギー たらこ 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎18日

次 12月1日

823 NON GM **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摂れます。
100g206Kcal、塩分6.6g
アレルギー (えび・かに) 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎9日

次 12月1日

824 NON GM **穴道湖冷凍しじみ**
150g
395 円 (税込 **427** 円)
県産穴道湖の汽水域(海水と淡水が交わる環
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。100g27Kcal、塩分0.00g
アレルギー 貝類 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎18日

次 12月1日

825 NON GM **国産さば味噌漬**
120g
325 円 (税込 **351** 円)
三陸産・鯵子産の真さばを使用し、食べやすい中骨と頭
骨を除去し、消費財でつくった自社オリジナルの無添加
味噌に漬込みました。100g244Kcal、塩分1.99g
アレルギー (えび・えび) 冷蔵 冷蔵(相模湾水産物マダガスカル産)に
共食食品(株) ◎18日

配達: 11/14～18

次 12月1日

827 NON GM **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、生薑、梅、きゅうり、小松菜、
玉ねぎ等、アレンジ次第で、野菜のピクルスを作る
時にも便利です。100ml239Kcal、塩分7.59g
アレルギー (有)アグリサポートシステム
原材料: 砂糖(国産)、食塩(大岩)、発酵調味料、
砂糖、食塩

次 12月1日

109100 **桑の葉茶**
90g
1,050 円 (税込 **1,134** 円)
糖の摂取を抑えるためには、食事の直前、直後に飲むことが
効果的です。糖質の摂取が気になる方、太りすぎを予防してい
る方など子どもから高齢者まで、1日3回(食後)1.5g、4.7Kcal、塩分0g
トヨタ健康食品(株)
原材料: 桑葉(国産)

次 12月1日

109118 **桑葉加工食品
DNJ**
180粒
2,500 円 (税込 **2,700** 円)
DNJ糖の分解酵素の働きを強化し、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効成分を豊富に
含んだ健康食品です。1日3回(食後)1.5g、4.7Kcal、塩分0.0006g
トヨタ健康食品(株)
原材料: 桑葉エキス(桑葉エキス、デキストリン)、桑葉粉末、香料
/フラバノール

次 12月1日

109126 **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
料理にも使えます。100g185Kcal、塩分0.00g
アレルギー (乳) ◎グリーン
原材料: 成分100%カルシウム100%

次 12月1日

109177 **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 (卵) ◎グリーン
原材料: 馬油

次 12月1日

826 NON GM **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)
本格派のチキンカレー。秋川牧園の手羽元が、
こっくり煮込んで入っています。本格派のチキ
ンカレー。1袋(220g)280Kcal、塩分2.2g
アレルギー (卵) ◎グリーン
原材料: 鶏肉、玉ねぎ、唐辛子、小麦粉、トマト、チキン、おろし金、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、カルダモンパウダー、黒胡椒、塩、こしょう、水

次 12月1日

109142 **アレポの石鹸エキストラ**
180g
900 円 (税込 **990** 円)
保湿、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世界の40%
まで使用しています。身体、顔、髪に使用できます。
アレルギー (乳) ◎グリーン
原材料: 石鹸(オリーブオイル60%・ローレルオイル40%)

次 12月1日

109151 **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 (乳) ◎グリーン
原材料: 成分100%スクワラン(オリーブスクワラン100%)

次 12月1日

109169 **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、寒さによる
乾燥肌などにたっぷり塗ってください。
アレルギー (乳) ◎グリーン
原材料: 成分100%馬油-88.95%、ミツロウ-11.00%、トコフェ
ロール-0.05%

次 12月1日

109185 **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、乾燥や肌荒れを
予防します。
アレルギー (卵) ◎グリーン
原材料: 水、BG、エタノール、プラセンタエキス、フェノキシエタノール

次 12月1日

109177 **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 (卵) ◎グリーン
原材料: 馬油

毎週配達

798 よ **803871**
ドライアイス
(鮮度保持用) 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、微生物など他の生物の遺
伝子を組み込み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扱う」と
決定しました。5%以上の主原料で全て対策を終えています。

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)
コナマキ…(コナマキ) 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飛来による空気移動など、表示外で微量の混入の可能性があり、完全
無害ではありません。目視・目録による確認をお願いします。

【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。※そのほかの注釈に記されている消費材料は、組合員の注文に基づく
購入です。商品名と数量の両方を記載してください。

原材料と栄養成分は包装の表示内容を掲載しています。
塩分はナトリウム換算した値です。また、塩分と異なる場合があります。タイ
ミングにより栄養成分が変動するものもありますので、最新の情報は製品の包装でご確
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
組立 組合員開発消費材料 よくよく品目
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「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。

切り身を脱気パックでお届け

配達: 10/31～11/4

812 **鮮魚: 養殖活メ伊勢真鯛**
230g前後
1,990 円 (税込 **2,149** 円)
真鯛はプリプリとした歯ごたえ、甘味とコク
のあるうま味が楽しめます。カルパッチョや塩
茹、昆布汁にしてもおいしくいただけます。
みえぎょん販売(株) ◎5日