



生活クラブ

福祉クラブ

	月	火	水	木	金	土
申込締切	11/7	8	9	10	11	12
配達	11/14	15	16	17	18	19
集金/12月						

11月3回配達 11月14日～11月18日

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



みらい子ども・子育てサポート基金

子ども・子育て世代への応援に参加しませんか?

基金の使途は主に、子ども食堂、学習支援、多世代交流等の子ども・子育て世代を元気にする活動団体や、子育て支援制度への助成金として活用します。活動に賛同いただける方は、寄付のご支援・ご協力をお願いします。

※詳しくは別チラシをご覧ください。

カンパの申込は 1口 500円 (1口500円で何口でも寄付できます)

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

煮物のおいしい季節になりました。心も体も温まる手作りの惣菜を召し上がってください。



799

そうざい:
カジキと野菜のおろし煮

190g以上

585 円 (税込 632 円)

かじきを手間をかけておろし煮にしました。さっぱりしていて食がすすむそうざいになりました。
1パック288kcal、塩分1.2g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)

盛付例

原材料:まかひき、大根、さつまいも、人参、ピーマン、おくら、片栗粉、高、丸大豆醤油、生油、だし汁(原研)

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

そうざい:ちぎりこんにやくと豚肉のピリ辛炒め

140g以上

500 円 (税込 540 円)

食物繊維たっぷりのこんにやくと旬に豚肉の旨みが増えるコクのある煮物です。少し唐辛子を加えピリッと辛みをきかせました。1パック160Kcal、塩分1.3g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)

調理例

原材料:こんにやく、豚肉、タケノコ(スライス)、人参、いんげん、丸大豆醤油、高、素揚げ、菜種油、唐辛子



パン・菓子類



毎週

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

801 国産小麦食パン(6枚)
440g

355 円 (税込 383 円)

毎週 予約注文 344 円 (税込 372 円)

主要原材料の小麦粉に、国産の小麦粉を使用しました。使用原材料にこだわった食パンです。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



次 12#1回

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

802 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

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



次 12#1回

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

803 こだわりの国産小麦白神食パン
360g

372 円 (税込 402 円)

白神こだま酵母使用。油脂を一切配合していない北海道産小麦の香りが豊かな食パン。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

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

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週

原材料:小麦粉(小麦(国産))・ラム酒・レーズン・砂糖(さとう糖(国産))・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

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。はちみつや練乳をつけても美味しく召し上がれます。1袋500Kcal、塩分1.43g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

806 国産小麦バターロール
41g×4

290 円 (税込 313 円)

毎週 予約注文 280 円 (税込 302 円)

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

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



次 12#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

807 国産小麦ベグル
100g×3

307 円 (税込 332 円)

生地くずれのないプレーンのベグルです。お好みの具材をサンドしてお召し上がりください。1個(推定値)219.5Kcal、塩分1.06g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



次 12#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

808 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

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

809 亜麻仁パンズ
80g×4

320 円 (税込 346 円)

話題の亜麻仁を練りこんだ、ハンバーガーなどに使用できる大きさのパンズパンです。1個189.6Kcal、塩分0.79g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



次 12#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))・レーズン・砂糖(さとう糖(国産))・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

810 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。1個128Kcal、塩分0.36g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



次 12#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

811 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バーを丸ごと1本入れました。1個114.7Kcal、塩分0.22g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



次 12#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

120812 アップルパイデラックス
329g

998 円 (税込 1,078 円)

国産のアップルパイレーグを使用しレーズンと自家製のケーキを混ぜ込んだパイです。1袋1062.8Kcal、塩分1.34g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©8日



次 12#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

113981 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。甘さ控えめですがお子さんもおいしく食べられます。1個(推定値)46Kcal、塩分0.01g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©14日



次 12#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))・砂糖(さとう糖(国産))・卵(国産)・ショートニング(国内製)・食塩・パン酵母・食塩・砂糖

113972 ダブルチョコマフィン
75g×2

395 円 (税込 427 円)

生地にチョコクリームを練り込みしっとりとした味わいに仕上げました。1個325.2Kcal、塩分0.18g

7x2x2 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©8日

