



生活クラブ

福祉クラブ

申込締切	10/31	11/1	2	3	4	5
配達	11/7	8	9	10	11	12

集金/12月

11月2回配達 11月7日~11月11日

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



おひとり様華やか おせち2段重

福祉クラブだけの 特選品

このカタログの中ページをご覧ください



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・
キッチンがまくら・
なご味・ぼかぼか
このみ

こんにゃくを新たに加え、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、これからの季節にぴったりです。唐辛子が入りさらに効果があります。



799
そうざい:
一口ハーブチキンカツ
130g以上(5~6枚)
425円(税込459円)

鶏肉をハーブを使い香りも楽しめるチキンカツに仕上げました。ワインと一緒に美味しくいただけます。1パック522Kcal、塩分0.7g

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 予約注文専用
そうざい:豚肉入り根菜の煮物
160g以上

500円(税込540円)
こんにゃくを新たに加え、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、これからの(冬場)の季節にぴったりです。また唐辛子が入りさらに効果があります。1パック354Kcal、塩分2.0g

パン・菓子類

801 NON GMV よ
国産小麦食パン(6枚)
440g
355円(税込383円)
毎週 予約注文専用 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財の素糖、食塩を使用しています。1袋(推定値)1103.3Kcal、塩分4.09g

次 11月4回
802 NON GMV
国産小麦食パン(3枚)
220g
209円(税込226円)
小タイプ3枚の3枚スライスです。1袋(推定値)501.6Kcal、塩分2.05g

次 11月4回
803 NON GMV
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

毎週
804 NON GMV
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

毎週
805 NON GMV
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なくても白くなりすぎません。1袋500Kcal、塩分1.43g

毎週
806 NON GMV よ
国産小麦バターロール
41g×4
290円(税込313円)
毎週 予約注文専用 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個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

毎週
807 NON GMV
白神パニーニ
70g×4
352円(税込380円)
お好みのものを挟んで。そのまま食べても美味しい平焼きのパンです。1個(推定値)185Kcal、塩分0.86g

毎週
808 NON GMV
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

毎週
809 NON GMV
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。手でちぎって食べる形にしました。1個55.6Kcal、塩分1.35g

次 12月2回
115258 NON GMV
シナモンデニッシュ
53.3g×3
290円(税込313円)
トースターで焼くだけで、シナモンの香りが引き立ちサクとした食感も楽しめます。ひなたがかりがはいり、見た目が美しいパンです。1個(推定値)201.7Kcal、塩分0.3g

次 12月1回
115266 NON GMV
クルミ胡麻あんぱん
70g×2
348円(税込376円)
幅広い年齢層で手軽に食べられるおやつパンです。1個218.55Kcal、塩分0.37g

次 12月1回
109738 NON GMV
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、クルミの種を生地に混ぜ込んだ贅沢なフルーツケーキ。おもてにももっています。1個(推定値)921.8Kcal、塩分21g

次 12月1回
109754 NON GMV
黒糖甘食
45g×4
285円(税込308円)
定番の甘食に黒糖のコクと風味を加えました。1袋627.7Kcal、塩分1.35g

毎週
109746 NON GMV
ソフトクッキー(チョコチップ)
20g×8
415円(税込448円)
生地にチョコチップを混ぜたやわらかな食感のクッキーです。8枚の大きなクッキーで満足感があります。1個66.78Kcal、塩分0.13g

豆腐

大豆本来の味をお届けします

◎国産大豆(100%)と天然にだけの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

812 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(豆) ◎4日 冷蔵

原材料(大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウム))

毎週

813 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、まろやかな口当たり、水分、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(豆) ◎4日 冷蔵

原材料(大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウム))

毎週

814 NON GM **よ**
絹ごし豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178円)

5円引き

毎週 803331 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(豆) ◎7日 冷蔵

原材料(大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウム))

毎週

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

5円引き

毎週 8033841 160円(税込173円)

絹とめんもお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g

アレルギー(豆) ◎6日 冷蔵

原材料(大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウム))

次 11月4日

816 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です。100g121Kcal、塩分0.01g

アレルギー(豆) ◎20日 冷蔵

原材料(大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウム))

次 11月4日

817 NON GM **よ**
黒ごま寄せとうふ
300g
203円(税込219円)

黒ごまペーストが入ってふんわりまるやかなで風味豊かな豆腐です。100g79Kcal、塩分0.06g

アレルギー(豆) ◎6日 冷蔵

原材料(大豆(遺伝子組み換えでない)、黒ごま、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウム))

次 11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(豆) ◎4日 冷蔵

原材料(大豆(遺伝子組み換えでない)、なたね油(なたね油酸化マグネシウム))

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、「油揚げ」しくても召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g

アレルギー(豆) ◎4日 冷蔵

原材料(大豆(遺伝子組み換えでない)、なたね油(なたね油酸化マグネシウム))

次 11月4日

820 NON GM **よ**
がんもどき
45g×3
193円(税込208円)

豆腐製(山豆、人参、豚、鶏、黒ごま)がたっぷり入った揚げた、ひんやりとしたがんもどきです。100g39Kcal、塩分0.1g

アレルギー(豆) ◎4日 冷蔵

原材料(国産大豆、菜油、人参、山芋、椎茸、グリーンピース、たまご)

※えくらぶ注文では企画回 → 11月2回を選択してください

加工食品 生活雑貨類

次 12月2日

109762
めばちまぐる赤身
150g(2個)
665円(税込718円)

銷延綿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。100g108Kcal、塩分0.12g

(株)ヤマボシ ◎30日 冷蔵

原材料(めばちまぐる)

次 12月2日

110299
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)

洋ナシの定番品種「ラ・フランス」

配達: 11/21~25

821
洋ナシ(ラ・フランス) 3kg箱
3kg箱(8個~9個)
4,690円(税込5,065円)

果肉は緻密で果汁が多く、なめらかな舌触り。そして上品な甘みとやさしい酸味、さわやかな風味が楽しめます。山形県産。
(株)ファーマインドトレードサービス

イメージ

調理例

110302
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。100g153Kcal、塩分0.08g

(株)ヤマボシ ◎30日 冷蔵

原材料(カツオ)

次 12月2日

110329
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。口ど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(ピーナッツ) ◎90日 冷蔵

(有)アグリサポートシステム ◎90日 冷蔵

原材料(小麦粉(岡山県産))、上白糖(大分県産(北海道産))、ピーナッツ、砂糖(岡山県産)、ほろろ(国産)、食塩(岡山県産)

調理例

110311 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っくら炊き上げた、甘さ控え目タイプ。お餅を入れて、すくおいしい一人分のぜんざいができます。1袋(180g)221Kcal、塩分0.5g

和菓aries(株)
原材料(小豆(国産)、砂糖(国産(国産))、食塩(国内産))

今回の品種は「シナノゴールド」

配達: 11/21~25

822
産直品・田村さん家の旬りんご
5kg(16~20個)
4,340円(税込4,687円)

田村透さんは、青森県弘前市で有機栽培料を使った減農薬栽培に取り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。

「シナノゴールド」の特徴:サクサクと引き締まった歯ごたえが楽しめる黄色りんご。甘味の中にしっかりと酸味を感じることが出来ます。
(株)ファーマインドトレードサービス

田村りんご農園 田村 さん

次 12月2日

110337
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(豆) ◎180日 冷蔵

(株)プレス・オルターナティブ
原材料(茶葉)

次 12月2日

110345
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) ◎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 12月2日

110353
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最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)(豆)(卵)(えび)(かに)(小麦) ◎180日 冷蔵

(株)プレス・オルターナティブ
原材料(マカダミアナッツ(マライ共和国))

次 12月2日

110361
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)(豆)(卵)(えび)(かに)(小麦) ◎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))

配達: 11/7~11

次 12月2日

810
鮮魚:養殖活メひらめ
150g前後
1,850円(税込1,998円)

高級魚・ひらめの鮮魚です。スライスするだけで、本格的なお刺身やカルパッチョに。

調理例

みえぎれん販売(株) ◎5日 冷蔵

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:genetically modified)作物・食品は、微生物などの生物の遺伝子を組み込み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、()で物質名を表示します。

※原料製造過程における飛来による空気移染など、表示外で物質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。

[中身の注意] ※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)と税別内に(税込価格) (本体価格に該当税率を掛けた)を併記しています。*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品です。発注品を定まらずに在庫品として扱っています。

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。

場合はナトリウム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
🧊冷蔵でお届け 🧊冷凍でお届け
📺電子レンジで加熱するもの
🔄組合員開発消費材 ◎よく売品
🔄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。

配達: 11/7~11

次 12月2日

811
鮮魚:養殖活メぶりカマ
150g前後×2
980円(税込1,058円)

身がぷりぷりして脂の乗った人気のカマを、2個パックでお届けします。焼焼きや煮付けでどうぞ。

調理例

みえぎれん販売(株) ◎5日 冷蔵

福祉クラブだけの 特選品

申込方法
注文番号3桁のものは注文書印字欄に
数量をご記入ください。
6桁のものは6桁番号記入欄に
番号と数量をご記入ください。

申込締切
10月31日月~**11月4日**金の配達日
配達
11月28日月~**12月2日**金
集金
12月26日月

※賞味期限(品質保持期限180日以下より表示)

ローストチキンをモモ1本から注文できるのは今週のみ!



823
若鶏骨付きモモロースト(1本) 1本(220g)
780円(税込842円)

824
若鶏骨付きモモロースト(2本) 2本(220g×2)
1,510円(税込1,631円)

秋川牧園の健康に育てられた鶏のモモ肉を、食塩、バター、コショウのみの味付けでローストしました。オーブントースターやレンジで温めるだけで召し上がれます。100g191kcal、塩分3.56g
7/22 卵・乳(麦)・豆
(株)秋川牧園
原材料:鶏肉(鶏皮)、食塩、バター、ブランクペーパー粉末、揚げ油(菜種油)、(一部に鶏肉・乳成分を含む)



826
熊本県産
徳用栗渋皮煮真空パック
150g
750円(税込810円)

熊本県産の無糖煮の良質な和栗を砂糖だけで炊き上げた渋皮煮。渋皮のめくれや蒸しあがりがあるため、お求めやすい価格です。(割れているものはありません。)たっぷり150g入っているのでもそのままおやつに、お菓子作りの材料などに幅広くお使いいただけます。100g230kcal、塩分0.02g
熊本産栗(株) ©180日
原材料:栗(熊本県産)、砂糖



825
五平餅
3本
565円(税込610円)

中山道木曾路名物の五平餅を特製くるみたれと共に個包装の真空パックにしました。うるち米を蒸らしてつぶした餅に、ごま、落花生、くるみの香ばしい味付けたれを添えました。1本(120g)214kcal、塩分1.06g
7/22 麦・落豆
(株)風見 ©90日
原材料:五平餅うるち米(国産産)、たれ(砂糖(国産産)、しょうゆ、ごま、落花生、米発酵調味料、米粉、くるみ、豆油、食塩、調味料、(一部に小麦・落花生・くるみ・大豆を含む))



使いやすい個包装タイプの
切り餅

121321
新潟県産特別栽培米
こがねもち(個包装)
350g
550円(税込594円)

節減対象農薬の使用回数と化学肥料の窒素成分を地域の慣行栽培と比べて5割以下に減らして栽培したこがねもち米を100%使用。丁寧に丁寧に仕上げ、コシが強く、風味豊かなおもちです。50g122kcal、塩分0.00g
(株)風見
原材料:水用もち米(新潟県産こがねもち)



121312
新そば2本 巾着
180g×2
700円(税込756円)

選れたての信州産そばの実を風味豊かに自社製粉したそば粉を使い、戸隠高原の水で練り上げました。100g353kcal、塩分2.1g
(株)おびなた



121401
べろちうどん
200g
510円(税込551円)

触感とど越しを追求して幅広く仕上げた珍しいうどんです。つるんとした舌触りとコシの強さが特徴で、温めても冷たくしても美味しくいただけます。100g347kcal、塩分2.3g
7/22 麦・(そば)
コパロン株式会社
原材料:小麦粉(小麦(国産))、食塩



121363
いぶりがっこ
180g
480円(税込518円)

秋田県東成瀬村、奥羽山脈の麓の自然豊かな小さな村で、耕作放棄地を利用して大根を育て、焼し、漬け込みをしています。自社栽培の大根は、鮮度が良くパリパリとした食感が味わえます。100g96kcal、塩分3.33g
(有)根元泰成商店 ©180日
原材料:だいこん、漬け原材料(米、砂糖、食塩)



121371
いぶりがっこ(スライス)
120g
330円(税込356円)

食べやすい厚さにスライスされています。そのまま食したり、クリームチーズなどをのせて食べてもおいしいです。100g96kcal、塩分3.33g
(有)根元泰成商店
原材料:だいこん、漬け原材料(米、砂糖、食塩)



121380
天然根がりがり筍水煮
80g
580円(税込626円)

えぐみが少なく、穂先はとっても柔らかいのでそのまま丸焼きにしたり、竹の子飯、お味噌汁、和え物や寿司など、幅広く調理できるのも魅力です。保存料として梅酢を使用しています。100g26kcal、塩分0.00g
(有)根元泰成商店 ©120日
原材料:醤油(米、味噌、食塩)



121410
帆立たらこ
100g
510円(税込551円)

小粒の帆立貝に北海道産のたらこを加え子とえん風に仕上げました。100g157kcal、塩分1.0g
7/22 麦・豆
コパロン株式会社 ©120日
原材料:帆立貝(北海道産)、ホイルたたらこ(徳島産)、醤油、砂糖、米発酵調味料、調味エキス、(一部に小麦・大豆を含む)



121428
棒だらの煮物
300g
988円(税込1,067円)

国産の棒だらを粗塩と醤油だけで煮込んだ煮物です。100g110kcal、塩分1.3g
7/22 麦・豆
コパロン株式会社 ©180日
原材料:棒だら(北海道産)、粗塩、醤油、(一部に小麦・大豆を含む)



121436
さがみビール3本セット
330ml×3(ペールエール・アルト・ケルシュ)
1,498円(税込1,648円)

神奈川県厚木市に酒蔵を構える文政元年創業(1818年)の老舗造り酒屋が手掛けるクラフトビール。3種類の味を各1本お届けします。それぞれ個性の違う味わいを堪能ください。
黄金井酒造(株)



121398
日高昆布
180g
1,350円(税込1,458円)

北海道産の昆布を天日乾燥し、昆布の中で一番だしのとれる肉厚昆布のみを袋詰めしました。100g153kcal、塩分7.6g
コパロン株式会社
原材料:日高昆布(北海道産)



121339
国産はちみつ
りんご
180g
995円(税込1,075円)

フルーティな香り、程よい酸味のあるさっぱりとした口当たりです。100g329kcal
(株)スリーエイト
原材料:りんご(国産)



121347
国産はちみつ
マロニエ
180g
1,010円(税込1,091円)

トチの花から集めるマロニエはちみつは、華やかな香りとココクがあります。100g329kcal
(株)スリーエイト
原材料:トチ(国産)



121355
国産はちみつ
百花
180g
870円(税込940円)

様々な花から集めた百花はちみつです。探訪した年によって味・香り・風味が違います。100g303kcal
(株)スリーエイト
原材料:はちみつ(国産)

※20歳未満の飲酒は法律で禁じられています。妊娠中、授乳中の飲酒は胎児・乳児に悪影響を与える恐れがあります。 ※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

ひとりで楽しめる

彩り豊かな二段重

おせち



ほぼ
原寸大

箱サイズ(2段+ふた)
タテ約9cm×ヨコ約18cm×高さ約13cm

お正月の食卓を華やかに彩る伝統的な和と中を合わせて詰めたおせちです。
お一人又は少人数家庭でも多品目が楽しめるよう18品を二段のお重に盛り込みました。

申込締切 10月31日(月)~11月4日(金) 配達 12月26日(月)~30日(金)
※OCR用紙に数量を記入してください ※12月4回週配達/集金1月26日

827
おひとり様 華やかおせち2段重
7,400円 [税込価格7,992円]

【一の重】有頭海老の芝煮一尾、金団30g、田作り10g、ホタテ旨煮1個、黒豆25g、鶏鹽黒胡椒焼き45g、マーラーカオ20g、ニシン一口昆布巻き14個、ぶりの照り焼き30g、りんご入り肉団子40g、スイートポテト25g
【二の重】ローストビーフ30g、タタキ牛旁30g、伊達巻1枚、大根ナマス30g、胡桃の飴炊き25g、サーモンマリネ40g、根菜煮物90g
7277 卵・乳・麦・えび(かに) 代表的な原料8物質を表示しています。 冷凍
生産者/アクロスフード株式会社 製造/株式会社協生フード合同会社

「龍胆」の元総料理長が手掛けるおせち料理。「龍胆」は、ワインの産地信州・塩尻ブドウ畑が広がる桔梗ヶ原にほど近い塩尻大門地区の一角にあります。厳選素材で思考をこらした創作中華料理と大人の雰囲気包まれた空間が五感を楽しませてくれる中華料理店です。



上条弘三シェフ