

生活クラブ 福祉クラブ

12/ 月 火 水 木 金 土
 申込締切 12/ 12・13・14・15・16・17
 配達 12/ 19・20・21・22・23・24
 集金 / 1月

12月3日配達 12月19日～12月23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



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

クリスマス週は、定番の
 ミートローフと、新登場
 のごちそうポテトサラダ
 でお楽しみください

W.Coこのみ

年に一度のお楽しみ

799
 そうざい:
豆いっぱいミートローフ
 200g以上
702円(税込758円) **冷蔵**

豚・鶏ひき肉の中に、色とりどりの豆が入ったさっぱり
 めのミートローフです冷めても味が変わりにくく、
 サンドイッチに挟んでも美味しく頂けます。クリスマス
 限定のそうざいです。1パック389Kcal、塩分2.7g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(そば)・(落)・(えび)・(か)・(豆)

盛付例
 原材料: 鶏ひき肉、鶏刺し身、たまご、トマト、キャベツ、絹白チーズ、大正盛糖、黒大豆、牛乳、卵、ウスターソース、パン粉、丸大豆油、食塩、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

800 **お** **803881**
 そうざい:
コーンとツナ入りポテトサラダ
 210g以上
500円(税込540円) **冷蔵**

ビタミンたっぷりのホクホクポテトに、コーンや
 ツナなどいるると加えて作った彩りの良いサラ
 ダです。付け合わせとしてもいかがでしょうか。
 大人気の一品です。1パック419Kcal、塩分1.9g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(そば)・(落)・(えび)・(か)・(豆)

盛付例
 原材料: じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、人参、スイートコーン、まぐろ、油揚げ、なたね油、食塩、良粉、黒胡椒、黒こしょう

パン・菓子類

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) **11円** **1/15**

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
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

調理例
 原材料: 小麦粉(小麦(国産))、砂糖(さとう(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、卵

802 **NON GM**
国産小麦食パン(10枚)
 440g
355円(税込383円)

次 1#3回

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、砂糖(さとう(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン粉、食塩、卵

サンドウィッチなどにちょうどいい、10枚薄切りで
 す。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

803 **NON GM**
石臼挽き全粒粉食パン(6枚)
 440g
405円(税込437円)

次 1#2回

粉比で20%全粒粉を使用。ゆっく石臼で挽いた小麦
 本来の香りを味わってください。1袋(推定値)1111.1Kcal、塩分4.12g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

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。

804 **NON GM**
イギリス食パン(3枚)
 221g
228円(税込246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
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

805 **NON GM**
レーズン食パン(3枚)
 210g
260円(税込281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
 や練乳をつけても甘くなりすぎません。1袋500Kcal、塩分1.43g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

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) **11円** **1/15**

小麦粉、バター、卵をたっぷりを使用した、オ尔特ファーズ
 の自慢作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

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

807 **NON GM**
たっぷりカレンズカンパニー
 100g×2
335円(税込362円)

砂糖と油脂を配合せず、たっぷり入れたカレンズの甘みが
 引立つ素材なパンです。1個226.0Kcal、塩分0.88g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

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。

808 **NON GM**
国産小麦ベグル
 100g×3
307円(税込332円)

生地にくせ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
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

809 **NON GM**
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
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

810 **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)

わたらいの香り立つほのかな甘さがあります。トースターで温め直
 す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
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

811 **NON GM**
黒ゴマとさつまいものパン
 80g×2
340円(税込367円)

国産さつまいもと黒ごまをたっぷり使ったパンです。トースターで少し
 焼くと美味しく召し上がいただけます。1個192.1Kcal、塩分0.44g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

812 **NON GM**
いちじくとクランベリーのチーズパイ
 340g
1,400円(税込1,512円)

レモン100%果汁の入ったチーズクリームに、優しい甘さのいちじくと
 甘酸っぱいクランベリーのお餅めパイ。1個1308.7Kcal、塩分1.85g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©8日

ミニケーキにアレンジ

104612 **NON GM**
ダブルチョコマフィン
 75g×2
452円(税込488円)

生地チョコクリームを練り込みしっとりとした味
 いに仕上げました。1個325.2Kcal、塩分0.18g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©8日

調理例
 原材料: 卵(国産)、チョコ(大豆(遺伝子組み換えでないもの)を配合)、小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(乳成分を含む)、砂糖、チョコチップ(大豆(遺伝子組み換え
 不使用を含む)、ベーキングパウダー(小麦由来)

104604 **NON GM**
おとなの珈琲クッキー
 16個
595円(税込643円)

ほんのりココア味の生地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(推定値)46Kcal、塩分0.01g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©14日

104604 **NON GM**
おとなの珈琲クッキー
 16個
595円(税込643円)

ほんのりココア味の生地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(推定値)46Kcal、塩分0.01g
 7/2272 卵・(乳)・(麦)・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©14日



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。

815 NON GM **よ** 毎週
絹ごし豆腐 300g
143円(税込154円)
大豆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 ④4日
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にがり)

816 NON GM **よ** 毎週
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、まかしくろみ、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 ④4日
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にがり)

817 NON GM **よ** 毎週
絹ごし豆腐2個パック 150g×2
165円(税込178円)
毎週 8033831 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 ④7日
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にがり)

818 NON GM **よ** 毎週
もめん豆腐2個パック 150g×2
165円(税込178円)
毎週 8033841 160円(税込173円)
絹とめんお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g
アレルギー ④6日
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にがり)

820 NON GM **よ** 次1月2回
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 ④4日
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

821 NON GM **よ** 毎週
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」なくても召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g
アレルギー ④4日
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

822 NON GM **よ** 毎週
がんもどき 45g×3
193円(税込208円)
五臓に、山いも、人参、黒豆、黒米を炒め揚げつづつに揚げました。おひたしや炒めでも頂けます。おひたしや炒めでも頂けます。100g295Kcal、塩分0.1g
アレルギー ④4日
原材料:国産大豆、栗粉油、人参、山芋、椎茸、グリーンピース、こま、昆布

822 NON GM **よ** 毎週
がんもどき 45g×3
193円(税込208円)
五臓に、山いも、人参、黒豆、黒米を炒め揚げつづつに揚げました。おひたしや炒めでも頂けます。おひたしや炒めでも頂けます。100g295Kcal、塩分0.1g
アレルギー ④4日
原材料:国産大豆、栗粉油、人参、山芋、椎茸、グリーンピース、こま、昆布

※えくらぶ注文では企画回 → 12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。

日吉センター開発品 次1月4回
823 NON GM **組**
豚とんボール(12個) 228g
440円(税込475円)
平田牧場の豚肉を使用し、肉の食感を残した肉団子。素性豊かな豚の豚肉を生かすように、あえて塩こしょうのみシンプルな味付けにしています。100g159Kcal、塩分0.92g
アレルギー 豚(乳)、麦(えび)に(か)に(豆) 美鈴商事(株)
原材料:豚肉(国産)、玉ねぎ(国産)、つなぎ(豚肉(国産))、パン粉(小麦をきむ)、ばいり(よどん粉(国産))、食塩、こしょう

次1月4回
824 NON GM **組**
蒸し牡蠣 105g
380円(税込410円)
蒸し加熱を加えてあるので加熱不足の心配もなく、調理時間短縮にもなり加熱しすぎて縮むこともありません。1袋(105g)112Kcal、塩分0.6g
アレルギー ④60日
原材料:カキ(宮城県)

次1月4回
825 NON GM **組**
蒸し牡蠣(大粒) 160g
568円(税込613円)
30g以上の大粒の牡蠣のみを使用しております。調理時間短縮にもなり加熱しすぎて縮むこともありません。1袋(160g)171Kcal、塩分0.93g
アレルギー ④60日
原材料:カキ(宮城県)

次1月4回
827 NON GM **組**
揚げたてを味わう野菜ゴロゴロ揚げ 150g(3個)
395円(税込427円)
国産とうもろこしの甘さ、枝豆のコクのある旨味、玉ねぎのジュシーさを味わえます。1ヶ(50g)54Kcal、塩分0.7g
アレルギー 豚(乳)、麦(えび)に(か)に(豆) 美鈴商事(株)
原材料:国産とうもろこし(国産)、玉ねぎ(国産)、枝豆(大豆(国産)を含む)、小麦、コーン(遺伝子組み換えでない)、砂糖、カツオエキス、発酵調味料、食塩

次1月4回
104621
オーストラリア産純粋ジャラはちみつ 200g
1,368円(税込1,477円)
ミネラルがはちみつ基準より多く、黒糖のような独特でスパイシーな味が特徴で、抗酸化力が期待されています。100g303Kcal、塩分0.00g
アレルギー スリーエイト
原材料:はちみつ

初山センター開発品 次1月4回
826 NON GM **組**
豆菜(まめな)はんぺん 150g(50g×3枚)
405円(税込437円)
北海道産の無農薬大豆をベースとしたみりん生地にわかめと3種類の国産大豆・大豆・小豆を加えた蒸し凍結。食物繊維たっぷり。煮ても煮ても美味しい一品。1枚(50g)51Kcal、塩分0.51g
アレルギー 豚(乳)、麦(えび)に(か)に(豆) 美鈴商事(株)
原材料:油揚げ(国産)、コンナメ(国産)、卵白(国産)をきむ、乾しわかめ(国産)、乾し大豆(国産)をきむ、大豆(国産)、小豆(国産)、人参(国産)、麦(えび)に(か)に(豆)、ばいり(よどん粉(国産))、食塩、カツオエキス、発酵調味料、食塩、しょう油(国産)、酒粕

次1月4回
104621
オーストラリア産純粋ジャラはちみつ 200g
1,368円(税込1,477円)
ミネラルがはちみつ基準より多く、黒糖のような独特でスパイシーな味が特徴で、抗酸化力が期待されています。100g303Kcal、塩分0.00g
アレルギー スリーエイト
原材料:はちみつ

次1月4回
104647
ローヤルゼリー(粒) 120粒
5,990円(税込6,469円)
働き蜂によって分泌される乳白色の酸味の強い乳状液を飲みやすい粒にしました。3粒4.36kcal、塩分0.00g
アレルギー スリーエイト
原材料:純粋ローヤルゼリー、乾燥卵白粉末、ショ糖液状エーステル、ゼラチン(国産)

次1月4回
104639
プロポリス(粒) 120粒
5,990円(税込6,469円)
ミツバチが築めた花粉や樹液、ミツバチが分泌する酸味などを、混ぜ合わせて作った天然の物質プロポリスを押しやすい粒にしました。1粒3.16kcal、塩分0.00g
アレルギー ④
原材料:プロポリスエキス、ビタミンE、サフラール油、ミツロウ、グリセリン(国産)エーステル、ゼラチン

次1月4回
104639
プロポリス(粒) 120粒
5,990円(税込6,469円)
ミツバチが築めた花粉や樹液、ミツバチが分泌する酸味などを、混ぜ合わせて作った天然の物質プロポリスを押しやすい粒にしました。1粒3.16kcal、塩分0.00g
アレルギー ④
原材料:プロポリスエキス、ビタミンE、サフラール油、ミツロウ、グリセリン(国産)エーステル、ゼラチン

次1月4回
104655
きなりっこプリンせっけん 360ml
260円(税込286円)
使用済みの植物油を棄てて作りました。ジェル状で液だれのないせっけんです。アクリートな衣も洗えます。もちろん、食器洗いや台所周りの油污にも。
川崎市民せっけんプラント
原材料:植物油、水酸化ナトリウム

次1月4回
104914
きなりっこキッチン&クリーン(散状)200g
260円(税込286円)
廃食油を再利用して作っています。洗濯はもちろん、台所用洗剤の他、いろいろに使ってください。
川崎市民せっけんプラント
原材料:廃食油、ヤシ油、無水エタノール、水酸化ナトリウム、クエン酸

1.5kgになりました 次1月4回
104922
きなりっこ1.5kg
768円(税込845円)
家中の汚れ落としに大活躍のオールマイティ洗剤です。ボトルの補充用にストックしておきましょう。
川崎市民せっけんプラント
原材料:界面活性剤(非イオン系)、香料、水酸化ナトリウム

『鮮魚:しまあじ』は赤潮の影響により生産量が不足しているため今週限りで取組み休止となります
配達:12/19~23
813
鮮魚:養殖活メしまあじ 200g前後
2,140円(税込2,311円)
アジ類の中で最高級の大型のアジ。3枚におろした半身の皮を除き、脱 申込数/パックでお届け。やはり生食が押しですが、焼く、煮る、揚げる、汁などオールマイティの魚です。
あえぎょん販売(株) ⑤5日

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%以上の主原料は全て対策を終了しています。
アレルゲン情報 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。
【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料は、組合員の注文に基づく発注となります。発注品は必ず発注の注文書に準じてお申し込みください。
原材料と栄養成分は原材料の表示内容を確認してください。
包装はナトリウム値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
👤 組合員開発消費材料 🍷 よくお品目
👤 主原料材では遺伝子組み換え作物は使っていませんが、酸化防止剤(ビタミンEやビタミンC)、香料の抽出に使用されるアルコールなどで、分別されていない原材料を使っています。
📅 賞味期限(製造日から180日以内の期限の食品に表示)
📅 その年月日までは「安全に食べられます」という期間
📅 12月4日 次に取り組みがある予定の週、変更があることをご了承ください。

配達:12/19~23
814
鮮魚:養殖活メ真鯛カマ 80g前後×2
840円(税込907円)
鯛の淡泊な身の中でもカマの部分は旨みがあり、あっさりとした塩焼きや潮汁で楽しめます。うろこが残っている場合があります。
あえぎょん販売(株) ⑤5日