



生活クラブ

福祉クラブ

申込締切	12/ 26・27・28・29・30・31
配達	1/ 9・10・11・12・13・14
	集金 / 2月

1月2回配達 1月9日~1月13日

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。



W.Coなご味

生産者 (W.Co) :
ぼてと・クックふじさ・
キッチンかまくら・
なご味・ぽかぽか
このみ

「白あえ」なつかし母の
味、「福袋」ジュワツと
広がるだしの味、今年も
福(袋)来たれ!

年に一度のお楽しみ



調理例

原材料: 鶏肉、鶏皮、長ねぎ、豚、干し椎茸、人参、冷凍アサリ、かんぴょう、出し汁(混合粉)、菜の花、鶏、丸大豆、みりん、塩、醤油、食塩、酢

799

そうざい: 福袋
3個(210g以上)

765 円(税込826円)

冷蔵

お楽しみ袋を一口噛めば、ジュワツと旨みたっぷりの汁が口いっぱいに広がります。そして、福袋の中身は何かしら? 食べてからの楽しみ! 1パック399Kcal、塩分2.2g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆)・(卵)・(えび)・(かに)・(豆)

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

原材料: 大豆、鶏肉、こんにゃく、香葱、椎茸、人参、みりん、塩、醤油、白ごま、こしょう、菜の花、鶏、丸大豆、みりん、塩、醤油、食塩、酢

800

そうざい: 白和え
180g以上

500 円(税込540円)

冷蔵

一口食べると豆腐と香ばしいごまの風味が口の中に広がります。ゴマにはカルシウム・鉄分が多く含まれています。美味しくヘルシーな一品を食卓にどうぞ! 1パック2586Kcal、塩分1.6g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆)・(卵)・(えび)・(かに)・(豆)



パン・菓子類

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。



調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、砂糖(さとうきび(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

801

国産小麦食パン(6枚)

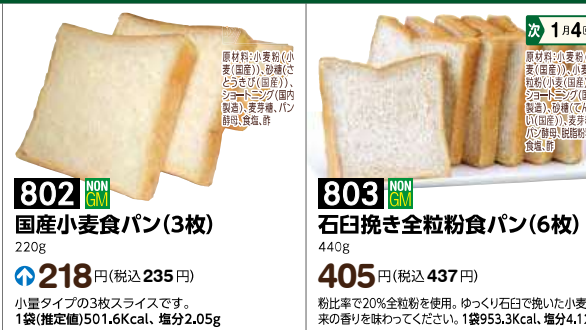
440g

355 円(税込383円)

毎週 803861 344 円(税込372円)

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

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



802

国産小麦食パン(3枚)

220g

218 円(税込235円)

小量タイプの3枚スライスです。

1袋(推定値)501.6Kcal、塩分2.05g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

803

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(推定値)111.1Kcal、塩分0.12g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



調理例

804

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(推定値)524Kcal、塩分2.0g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



調理例

805

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ません。1袋(推定値)500Kcal、塩分1.43g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



イメージ

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、オルタフーズの自産自作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©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。
※eくらぶからも登録できます。



調理例

807

有機キャロブ入り食パン

400g

385 円(税込416円)

カルシウムや鉄分、食物繊維等を豊富に含んだ有機キャロブ(いんげん豆)を配合したヘルシーな食パンです。1個(推定値)980.6Kcal、塩分4.0g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



調理例

808

イングリッシュマフィン

73g×4

357 円(税込386円)

コーンブリッツの甘みと歯ごたえも良く、ベーコンや目玉焼きとの相性もぴったり。1個(推定値)188.5Kcal、塩分0.72g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



調理例

809

シナモンデニッシュ

53.3g×3

290 円(税込313円)

トースター等で温め直すと、シナモンの香りが引き立ちサクッと食感も楽しめます。1個(推定値)201.7Kcal、塩分0.33g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



調理例

810

伊予フラワーデニッシュ

68g×2

358 円(税込387円)

デニッシュ生地に伊予柑を巻き込んだ爽やかな菓子パンです。1個(推定値)248.9Kcal、塩分0.36g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



811

茶通あんぱん

75g×2

380 円(税込410円)

和菓子の茶通をイメージした、あんぱんです。

1個(推定値)207.3Kcal、塩分0.28g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



111716

アップルパイデラックスS

329g

1,155 円(税込1,247円)

国産のアップルパイデラックスを使用しレーズンと自家製のケーキクリームを混ぜ込んだパイです。1袋(推定値)1062.8Kcal、塩分1.34g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©8日



イメージ

原材料: 小麦粉(国産)、砂糖(さとうきび(国産))、小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(乳成分をきり(国内製造))、クリームチーズ、レモン果汁、食塩



111724

クリームチーズマドレーヌ

60g×3

410 円(税込443円)

クリームチーズにレモン果汁を加えチーズケーキ風に仕上げました。1個(推定値)232.4Kcal、塩分0.15g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©5日



111732

スノーボール(アーモンド)

11g×10個

357 円(税込386円)

香ばしいアーモンドを配合したボール型のクッキーです。おやつやギフトにおすすです。1個(推定値)54.3Kcal、塩分0.00g

7/24/22 卵・(乳)・(肉)・(魚)・(豆) (株)オルタフーズ ©20日

1月2回配達 1月9日~1月13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

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
フルラフ豆 冷蔵
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(凝固海水塩化マグネシウムにがり)

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
フルラフ豆 冷蔵
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(凝固海水塩化マグネシウムにがり)

毎週

814 NON GM **よ**
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
フルラフ豆 冷蔵
共生食品(株) ◎7日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(凝固海水塩化マグネシウムにがり)

毎週

815 NON GM **よ**
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)
絹ともめんお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g
フルラフ豆 冷蔵
共生食品(株) ◎6日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(凝固海水塩化マグネシウムにがり)

次 1月4日

816 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
フルラフ豆 冷蔵
共生食品(株) ◎4日
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)、凝固剤(凝固海水塩化マグネシウムにがり)

毎週

817 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」しくてもお召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g
フルラフ豆 冷蔵
共生食品(株) ◎4日
調味料は国産大豆(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)、凝固剤(凝固海水塩化マグネシウムにがり)

次 2月1日

818 NON GM **よ**
手揚げ風油あげ
120g(3枚入)
232円(税込251円)
しっかりとった肉厚タイプ。きつねうどんにもぴったりです。1袋120g331Kcal、塩分0.09g
フルラフ豆 冷蔵
共生食品(株) ◎9日
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)、凝固剤(凝固海水塩化マグネシウムにがり)

1月3回配達 1月16日~1月20日

※eくらぶ注文では企画回
→1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

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 2月2日

819 NON GM **よ**
おいなりコンちゃん(味付けいなり)
5枚(10ヶ分)
493円(税込532円)
国産大豆を使用し、圧搾一番絞りの菜種油で揚げた油揚げを原料に、出来る限り生活クラブの消費材を使った「味付けいなり」です。
フルラフ豆 冷蔵
共生食品(株) ◎31日
調味料:油揚げ(大豆(国産)、菜種油(なたね(遺伝子組み換えでないものを分別)(国内製造))、かつおだし(かつお(国産))、しょう油(大豆(遺伝子組み換えでないものを分別)・小麦をき(国内製造))、砂糖・清酒・食酢・調味料・豆腐用凝固剤(凝固海水塩化マグネシウムにがり)

次 2月2日

821 **メカジキマグロ切り身**
140g(2個)
485円(税込524円)
脂質が多く、身がしまって味がこくがあります。ソテーや照り焼きに使いやすい。100g141Kcal、塩分0.15g
(株)ヤマシン ◎60日
原材料:メカジキマグロ 冷蔵

次 2月2日

820 **めばちまぐろ赤身**
150g(2個)
665円(税込718円)
鮮魚醤油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)ヤマシン ◎30日
原材料:めばちまぐろ 冷蔵

次 2月2日

822 **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)ヤマシン ◎30日 冷蔵

次 2月2日

823 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げから仕上げ、甘さ控え目タイプ。お餅を入れて、すくおしい一人分のぜんざいができます。1袋(180g)221Kcal、塩分0.5g
和菓子バスター(株)
原材料:小豆(国産)、砂糖(てん菜糖(国産))、食糖(国内製造)
(株)プレス・オルターナティブ ◎180日
原材料:マダニッシュ(マダニッシュ)

次 2月2日

824 **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
フルラフ豆 冷蔵
(有)アグリサポートシステム ◎90日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、上白糖(てん菜糖(国産))、ピーナッツ、砂糖(てん菜糖(国産))、はちみつ(国産)、食塩(国内製造)

次 2月2日

111759 **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。
フルラフ豆 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 2月2日

825 (配達:1/23~27)
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)
田村透さんは、青森県弘前市で有機肥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。
(株)ファーマインドトレードサービス

次 2月2日

111767 **マカミアナッツ(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
フルラフ豆 冷蔵
(株)プレス・オルターナティブ ◎180日
原材料:マカミアナッツ(マカミアナッツ)

次 2月2日

111741 **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。飲みがたく飲みやすいのが特徴です。
フルラフ豆 冷蔵
(株)プレス・オルターナティブ
原材料:茶葉

次 2月2日

111775 **カシュナッツ(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ナッツをローズ、味付けしました。100g605Kcal、塩分0.03g
フルラフ豆 冷蔵
(株)プレス・オルターナティブ ◎180日
原材料:カシュナッツ(スリランカ)

配達:1/9~13

826 **鮮魚:養殖活メひらめ**
160g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。
みえぎょん販売(株) ◎5日 冷蔵

毎週配達

ドライアイス
(鮮度保持用)約500g
80円(税込88円) 冷蔵
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、微生物など他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。

アレレゲン情報 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)
コナシメシオンについては、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、表示外の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。

【表示の注】※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、「本体価格」と枝組別に「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量は、組合員の注文に基づく平均値です。商品によっては異なるものを表示して申込んでいただきます。

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。

水分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 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 よくく品目
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)
その年月日までは「安全に食べられます」という期限
12+4h 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:1/9~13

827 **鮮魚:養殖活メぶりカマ**
150g前後×2
980円(税込1,058円)
身がふりばりと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。塩焼きや煮付けでどうぞ。
みえぎょん販売(株) ◎5日 冷蔵