

# 生活クラブ 福祉クラブ

12/ 月 火 水 木 金 土  
 申込締切 12/ 19・20・21・22・23・24  
 配達 12/ 26・27・28・29・30・ -  
 集金 / 1月

## 12月4回配達 12月26日～12月30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](https://shop.seikatsclub.coop/eclub_top.html)

### 1月1回の配達はありません。

年明け最初の配達 は 1月2回 (1月9日) からです

### 年明けの配達まで日数が空くので、いつもより多めの注文を!

※12/31(土)～1/4(水)の配達はありません。(予約品含む)



★年末時期は電話注文センターが混み合います。  
 便利な「えくらぶ」の登録と注文をお薦めします♪

えくらぶにするとこんなメリットが!!

- 配達曜日の翌日AM 11:30まで注文できます。  
 (追加・取消しも締切時間まで可能)  
 ※締切間近はアクセスが集中してログインしにくい場合があります。
- 注文した物がメールで確認できるので安心です。
- いつも注文するものを「お気に入り」登録  
 (お気に入りに登録) マークを押すだけしておけば、次回からは注文数を入力するだけ。
- 注文した金額もその場で確認できます。
- カタログには登場しない「WEB限定品」も注文できます。

生活クラブ えくらぶ



### 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

五色ナムルは1種類ごとに味付けを変え、射込みは薄口しょうゆを使い上品な味わいに仕上げています。ぜひどうぞ。

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。



**799** **よ** **803881**  
 そうざい:高野豆腐の射込み  
 4個(200g以上)  
**500**円(税込540円) **冷蔵**  
 高野豆腐のおいしさに、たんぱく質が豊富な鶏ひき肉とビタミンDが含まれる干し椎茸の旨みが加わり、ボリュームたっぷりな一品です。1パック344Kcal、塩分2.6g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(そば)・(落)・(えび)・(かん)・豆

盛付例

原材料:鶏ひき肉、高野豆腐、人参、薄口しょうゆ、長ネギ、干し椎茸、醤油、酒、砂糖、ごま油、ごま、塩、こしょう、水、卵、小麦粉、食塩、調味料



**800**  
 そうざい:五色ナムル  
 160g以上  
**567**円(税込612円) **冷蔵**  
 韓国料理の定番メニュー。色とりどりの野菜とゴマの香りが食欲をそそります。ご飯にのせても、キムチと一緒に食べても美味しい一品です。1パック209Kcal、塩分3.1g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(そば)・(落)・(えび)・(かん)・豆

盛付例

原材料:ほうろん草、もやし、ごぼう、人参、もやし、九尾菜、ごま油、干し椎茸、葉ねぎ、半すりたまご、かん、りんご、醤油、調味料、昆布、乾燥わかめ

### パン・菓子類

毎週

**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)  
 主要原材料の小麦粉は、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  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

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

毎週

**802** **NON GM**  
 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  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

次 1#3回

**803** **NON GM**  
 こだわ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豊かな食パン。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

毎週

**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  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

毎週

**805** **NON GM**  
 レーズン食パン(3枚)  
 210g  
**260**円(税込281円)  
 生地を甘さを抑え、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すぎません。1袋500Kcal、塩分1.43g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

毎週

**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)  
 小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オルタフーズの自働作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

次 2#1回

**807** **NON GM**  
 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  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**808** **NON GM**  
 ほんのりあまい丸パン  
 37g×6  
**343**円(税込370円)  
 ほんのり甘い生地をシュガーバターをトッピング。小ぶりな食べやすいお手軽なおやつパンです。1個(推定値)121Kcal、塩分0.2g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

鎌倉センター開発品

**809** **NON GM** **組**  
 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います。1個(推定値)147.2Kcal、塩分0.2g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**810** **NON GM**  
 グルミ胡麻あんぱん  
 70g×2  
**392**円(税込423円)  
 幅広い年齢層で手軽に食べられるおやつパンです。トースターレンジで少し温めると美味しく召し上がることができます。1個218.55Kcal、塩分0.37g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**811** **NON GM**  
 大人のチョコクロワッサン  
 59g×2  
**412**円(税込445円)  
 ココアを配合したクロワッサン生地にチョコパーを丸ごと1本入れました。1個114.7Kcal、塩分0.22g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**812** **NON GM**  
 わたらい茶大納言マフィン  
 78g×2  
**452**円(税込488円)  
 わたらい茶と大納言小豆で和風テイストに。1個314.2Kcal、塩分0.08g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©8日

**813** **NON GM**  
 ミニアップルケーキ  
 180g  
**410**円(税込443円)  
 無添加のびじりんごジュレパを使い、甘みたっぷりの味わいとほのかな甘みがさわやかなケーキです。1袋(推定値)599.7Kcal、塩分0.24g  
 7/22/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©15日





## 豆腐

大豆本来の味をお届けします

◎国産大豆(100%)と天然がりでだけ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。

**814** NON GM 毎週  
**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  
 原材料(大豆) 国産大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

**815** NON GM 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、まろやかな口当たり、水分、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g  
 原材料(大豆) 国産大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

**816** NON GM 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  
 原材料(大豆) 国産大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

**817** NON GM 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)  
 絹ともめんお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g  
 原材料(大豆) 国産大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

**818** NON GM 次1月3日  
**やわらか絹とろふ(充填)**  
 150g×2  
**142円**(税込153円)  
 使い切り150gの2個入りです。日持ちもするのでもちもちに便利。100g65Kcal、塩分0.03g  
 原材料(大豆) 国産大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

**819** NON GM 次1月3日  
**厚あげ**  
 220g  
**172円**(税込186円)  
 水切りした木綿豆腐を蒸揚しています。崩れにくいので、どんな料理にも使えます。100g146Kcal、塩分0.08g  
 原材料(大豆) 国産大豆(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(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

**820** NON GM 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、「油抜きしなくてもお召し上がりいただけます。100g270Kcal、塩分0.05g  
 原材料(大豆) 国産大豆(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(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

※えくらぶ注文では企画回  
 →12月4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。

※配達日の表記がないものは上記の配達となります。

**821** NON GM 次2月1日  
**たらこ**  
 80g  
**530円**(税込572円)  
 船内で飼だされたすけそうだらの魚卵を、合成添加物などを使用せず、素材の味わいを引き出した製品です。100g140Kcal、塩分4.57g  
 原材料(すけそうだら) 産地(千葉県)、ウオッカ

**822** 次2月1日  
**ちりめんじゃこ**  
 40g  
**275円**(税込297円)  
 国産イワシの稚魚を塩干して干しました。カルシウムをしっかり摂れます。100g206Kcal、塩分6.6g  
 原材料(イワシ) 産地(千葉県)

**823** 次2月1日  
**穴道湖冷凍しじみ**  
 150g  
**395円**(税込427円)  
 千葉県穴道湖の汽水域(海水と真水が交わる環境)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  
 原材料(しじみ) 産地(千葉県)

**824** 次2月1日  
**国産さば味噌漬**  
 120g  
**325円**(税込351円)  
 三陸産、銀子産の真さばを使用し、食べやすいよう中骨を除去し、消費材でつくった自社オリジナルの無添加調味液に漬込みました。100g244Kcal、塩分1.99g  
 原材料(真さば) 産地(千葉県)

**827** 次2月1日  
**アレッポの石鹸**  
 200g  
**630円**(税込693円)  
 肌を健やかに保つオーブオイルと体臭や頭皮の不快感を抑えるローレルオイルに、少量のアルカリ酸だけでできたせっけん。  
 原材料(石鹸) 産地(イタリア)

**109037** 次2月1日  
**アレッポの石鹸エキストラ**  
 180g  
**900円**(税込990円)  
 強壮、消臭、ふけ取りなどの効果があるとされている貴重なローレルオイルを石鹸にできる原料の40%まで使用しました。身体、肌、髪に使用できます。  
 原材料(石鹸) 産地(イタリア)

**826** 次2月1日  
**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、熱にも強いのでお料理にも使えます。100g185Kcal、塩分0.00g  
 原材料(カルシウム) 産地(イタリア)

**109045** 次2月1日  
**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。  
 原材料(スクワラン) 産地(イタリア)

**109053** 次2月1日  
**美馬油(ミマール)**  
 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。  
 原材料(馬油) 産地(日本)

**109088** 次2月1日  
**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。  
 原材料(馬油)

**109070** 次2月1日  
**ピュアセンタ マブラセンタ**  
 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。お肌を潤し、ハリや弾力を保つのに効果的です。  
 原材料(ピュアセンタ)

毎週配達

**798** 8033871  
**ドライアイス**  
 (鮮度保持用) 約500g  
**80円**(税込88円)

### 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完了しています。

**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、完全情報ではありません。目視確認をお願いいたします。  
 [申込の注意] ※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、[本体価格]と[税別価格]と表示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です。返品はできません。ご注文の際は必ず注文の注釈を必ずご確認ください。

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変動できないものもありませんので、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 ●よくある品目  
 ●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」という期間  
 ●12月4日 取組みが予定の週、変更があることをご了承ください。

## 配達・集金などに関するお問い合わせ

●日吉センター 045-561-3030  
 ●鎌倉センター 0467-48-3955  
 ●初山センター 044-977-0705  
 ●藤沢センター 0466-80-5710

受付時間:  
 月～金曜日(祝日を含む)  
 土日休み  
 9:00～17:00

ご注意ください!!  
 12月31日(土)～1月4日(水)までお休みです。

配達された消費材については、当日中に必ずご確認をお願いいたします。過不足、消費材事故、修理依頼などはお早めにご連絡ください。