



生活クラブ

福祉クラブ



3/	月	火	水	木	金	土	4/
27	・	28	・	29	・	30	・
31	・	1	・	2	・	3	・
4/	3	・	4	・	5	・	6
	7	・	8	・	9	・	10
							集金/4月

4月1回配達 4月3日~4月7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

今週は人気のコロッケと
サラダです。蒸し鶏のサ
ラダは栄養バランス抜
群で、ごまマヨネーズ味
が食欲をそそります。

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 ※予約注文番号 803381
そうざい:和風ひじきコロッケ
4個(200g以上)
500円(税込540円) **冷蔵**
普段不足がちなミネラル、カルシ
ウム豊富に含んだひじきを、お子
様にも、食べやすいコロッケにし
ました。200g480Kcal、塩分1.9g
7/21/22 卵・乳・麦・(そば)・(落)・(えび)・(か)・(に)・(豆)
原材料:ひじき、アズキ、長ネギ、パセリ、人参、大豆油、小麦粉、卵、かりん、なたね油、高糖粉、米ひじき、ごま油、黒コンヨウ



800
**そうざい:蒸し鶏と
ごぼうのごまマヨサラダ**
120g以上
355円(税込383円) **冷蔵**
栄養価の高い蒸し鶏むね肉と、食物繊維たっぷ
りでごごたえのあるごぼうを、ごまマヨネーズで
和えました。人参やキュウリの彩りもきれいなヘル
シーサラダです。1パック274Kcal、塩分1.1g
7/21/22 卵・乳・麦・(そば)・(落)・(えび)・(か)・(に)・(豆)
原材料:鶏むね肉、ごぼう、人参、きゅうり、マヨネーズ、酢、醤油、すりごま、料理酒、菜種油、パセリ、貝類、黒ごま

パン・菓子類

次 4月3日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てんさい糖(国産))、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、卵

802 **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
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日

次 4月3日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てんさい糖(国産))、卵(国産)、全粒粉(小麦(国産))、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

803 **GM**
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
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日

毎週

801 **GM**
国産小麦食パン(6枚)
440g
355円(税込383円)
8033861 **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
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎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。

毎週
原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てんさい糖(国産))、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

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
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日

毎週
原材料:小麦粉(小麦(国産))、ラム酒、レーズン、砂糖(てんさい糖(国産))、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

805 **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
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日

毎週

806 **GM**
国産小麦バターロール
41g×4
290円(税込313円)
8033851 **280**円(税込302円)
小麦粉、バター、卵をたっぷりを使用した、オ尔特ファースの自慢作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎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。

次 5月1日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てんさい糖(国産))、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

807 **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
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日

次 5月1日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てんさい糖(国産))、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

808 **GM**
レモンと伊予柑のちぎりパン
212g
400円(税込432円)
レモンと伊予柑を配合した爽やかな風味のパンです。手でちぎって食べられる形にしました。1個(推定値)145.4Kcal、塩分1.35g
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日

次 5月1日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、加工糖、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

809 **GM**
黒糖パン
212g
270円(税込292円)
ミネラルたっぷりの沖縄の黒糖を使用し、カラメル色や香りを仕上げた上品なパンです。1個(推定値)145.4Kcal、塩分1.35g
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日

次 5月1日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、加工糖、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

810 **NON GM**
シナモンデニッシュ
51g×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とした食感も楽しめます。1個(推定値)201.7Kcal、塩分0.33g
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日

次 5月1日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、加工糖、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

811 **GM**
ペリりとチーズクリームフロスティ
65g×2
370円(税込400円)
オ尔特ファース自家製のレモンで酸味を効いたクリームチーズと、甘ったばいクランベリー生地を組み合わせて。1個192.1Kcal、塩分0.49g
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日

次 5月1日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、加工糖、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

813 **NON GM**
さつまいもとりんごのパイ
410g
1,310円(税込1,415円)
ほんのり甘さをきかせた自家製さつまいも入りクリームに、レモン風味のアップルパイ生地を組み合わせました。1袋1263.8Kcal、塩分1.53g
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎7日

次 5月1日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、加工糖、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

814 **GM**
ソフトクッキー(クランベリー)
20g×8
395円(税込427円)
生地にクランベリーを混ぜたソフトな食感のクッキーです。1個83.67Kcal、塩分0.12g
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎14日

次 5月1日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、加工糖、卵(国産)、ショートニング(国内製造)、小麦胚芽、パン酵母、食塩、卵

812 **GM**
発酵バターのカーク(爽やかにレモン)
223g
945円(税込1,021円)
卵(卵)をきり、バターと卵とツナを混ぜた生地を焼きました。高糖質生地で酸味を効かせたアップルパイ生地を巻くことで、爽やかな風味が楽しめます。1袋推定値1003.3Kcal、塩分1.06g
7/21/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3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 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

【アレルギー】大豆
【原材料】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 GM 毎週
もめん豆腐
300g
148円(税込160円)

絹ごしに比べ、たんぱく質や塩分が多く、まかしの風味、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】大豆
【原材料】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 GM 毎週
絹ごし豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178円)

【アレルギー】大豆
【原材料】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 GM 毎週
もめん豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178円)

【アレルギー】大豆
【原材料】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)

126624 GM 毎週
寄せとうふ
300g
178円(税込192円)

別容器でレンジで中心まで温め薬味で頂くと、豆腐の風味が感じられます。100g79Kcal、塩分0.07g

【アレルギー】大豆
【原材料】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 GM 毎週
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】大豆
【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(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

820 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頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g

【アレルギー】大豆
【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(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

821 GM 毎週
がんもどき
45g×3
193円(税込208円)

豆粒が、山いも、人参、昆布、黒ごまを細切りにすりつぶしに揚げました。お弁当やお惣菜にもおすすめです。100g295Kcal、塩分0.1g

【アレルギー】大豆
【原材料】大豆(遺伝子組み換えでない)、山いも、人参、黒ごま、昆布、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムに加工)

822 GM 毎週
めばちまぐる赤身
150g(2個)
665円(税込718円)

鮮延縄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新鮮度品です。100g108Kcal、塩分0.12g

【アレルギー】魚
【原材料】めばちまぐる

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。

822 GM 次 5月1回
めばちまぐる赤身
150g(2個)
665円(税込718円)

鮮延縄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新鮮度品です。100g108Kcal、塩分0.12g

【アレルギー】魚
【原材料】めばちまぐる

823 GM 次 5月1回
メカジキマグロ切り身
140g(2個)
485円(税込524円)

脂肪分が多く、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

【アレルギー】魚
【原材料】メカジキマグロ

825 NON GM 次 5月1回
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上げた、甘控え目タイプ。お餅を入れて、すぐ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

【アレルギー】豆
【原材料】小豆(国産)、砂糖(てん菜(国産))、食塩(国内製造)

824 GM 次 5月1回
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

【アレルギー】魚
【原材料】カツオ

826 GM 次 5月1回
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】卵、小麦
【原材料】小麦粉(小豆(岡山県産))、ピーナッツ、鶏卵(岡山県産)、はちみつ(国産)、食塩(岡山県産)

827 GM 次 5月1回
マカダミアナッツ(食塩不使用)
65g
605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、薬性確かな安心ナッツ。100g713Kcal、塩分0.01g

【アレルギー】果物(落し(えび)か(か)(豆)
【原材料】マカダミアナッツ(マライ共和国)

116009 GM 次 5月1回
カシューナッツ(食塩不使用)
70g
605円(税込609円)

スリランカで自家用で栽培されている、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】豆
【原材料】カシューナッツ(スリランカ)

116017 GM 次 5月1回
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。飲みがらく飲みやすいのが特徴です。

【アレルギー】豆
【原材料】茶葉

116025 GM 次 5月1回
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
【原材料】茶葉、ベルガモット香料

828 GM 次 5月1回
ドライアイス
500g
83円(税込91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)

829 GM 次 5月1回
ドライアイス
500g
83円(税込91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)

毎週配達

798 よ **803871**
ドライアイス
(鮮度保持用)約500g
83円(税込91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。

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…(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、完全無害ではなくあくまで「目安」であることをご理解ください。
【申込の注意】※注文番号が6桁のものには、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」(本体価格に当該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料は、組合員の注文に基づく予約購入です。返品はできませんので注文書に申し込んでください。
原材料と栄養成分は別冊の表示内容を参照してください。
塩分はナトリウム換算して表示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しないものもありますが、最新の情報は製品の包装で確認してください。

【アレルギー】大豆
【原材料】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)

介護生活用品店「らくらっく」

あなたの暮らしを大きく広げませんか?
まずは、お近くの「らくらっく」へご相談ください。

9:00~17:00(土・日・祝日休み)

- 緑 ☎ 045-511-7841
- 日吉 ☎ 045-564-3085
- 鎌倉 ☎ 0467-42-7254
- 幸 ☎ 044-548-0383
- 藤沢 ☎ 0466-90-5419

