



# 生活クラブ

福祉クラブ



申込締切	3/6・7・8・9・10・11
配達	3/13・14・15・16・17・18

集金/4月

## 3月3回配達 3月13日~3月17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。



W.Coぼてと

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・ぼかぼか  
このみ

久しぶりのしゅうまいの取り  
組みです。キャベツがたっぷり  
でヘルシーです。大根と厚  
揚げはコクとピリ辛でご飯  
のおかずにとぴったりです。



盛付例

**799**  
そうざい:  
たっぷりキャベツの  
しゅうまい  
8個(220g以上)

740円(税込799円) **冷蔵**

キャベツとたまねぎのシャキシャキ感を味わえるヘルシーしゅうまいです。豚バラ肉を手切りして加えました。さめてもおいしくいただけます。酢醤油、塩がらしでお召し上がりください。1パック425Kcal、塩分1.9g

72272 卵・(乳)・(肉)・(落)・(えび)・(カニ)・(豆)

原材料:キャベツ、豚バラ肉、しゅうまいの皮、たまねぎ、片栗粉、真塩、生姜、大豆油、菜種油、酒、ゴマ油、スートン(海藻多糖体)、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



盛付例

**800** **よ** **803881**

そうざい:大根と  
厚揚げのピリ辛ごま味噌  
180g以上

500円(税込540円) **冷蔵**

甘みのある大根と厚揚げをじっくりとピリ辛の味噌味で煮て、たっぷりのごまを入れました。コクとピリ辛でご飯のおかずにとぴったりです。1パック375Kcal、塩分2.3g

72272 卵・(乳)・(肉)・(落)・(えび)・(カニ)・(豆)

原材料:厚揚げ、大根、豚バラ肉、人参、ごま油、酒、菜種油、大豆油、みりん、塩、調味料、白ごま、生姜、豆腐

## 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。



**803** **NON GM**  
こだわりの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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



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

355円(税込383円)

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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**801** **NON GM** **よ**  
国産小麦食パン(6枚)  
440g

355円(税込383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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**806** **NON GM** **よ**  
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、オ尔特ファースの自産パンです。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**810** **NON GM**  
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相スライス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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**809** **NON GM**  
ミルクパン  
51g×5

425円(税込459円)

水を一切使用せず、牛乳で仕込みました。練乳のやさしい甘さが特徴です。1個166.9Kcal、塩分0.27g

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**808** **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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**110159** **NON GM**  
甘食  
5個

300円(税込324円)

昔ながらの山型パン。ホッとするとやさしい甘さ。おやつにも軽食にも。1袋656.9Kcal、塩分0.45g

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③30日



**811** **NON GM**  
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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**127132** **NON GM**  
ダブルチョコマフィン  
75g×2

452円(税込488円)

生地にチョコクリームを練り込みしっとりとした味わいに仕上げました。1個325.2Kcal、塩分0.18g

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③8日



**110141** **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に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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③14日



**809** **NON GM**  
ミルクパン  
51g×5

425円(税込459円)

水を一切使用せず、牛乳で仕込みました。練乳のやさしい甘さが特徴です。1個166.9Kcal、塩分0.27g

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3日



**811** **NON GM**  
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

72272 卵・(乳)・(肉)・(豆) (株)オ尔特ファース ③3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。





# 豆腐

大豆本来の味をお届けします

◎国産大豆(100%)と天然にだけでき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。

**813** NON GM 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 共生食品(株) ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海塩化マグネシウムに加工)

**814** NON GM 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、まかしの風味、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】大豆 共生食品(株) ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海塩化マグネシウムに加工)

**815** NON GM 絹ごし豆腐2個パック 150g×2 **165円**(税込178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】大豆 共生食品(株) ◎7日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海塩化マグネシウムに加工)

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

絹ごしもお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g

【アレルギー】大豆 共生食品(株) ◎6日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海塩化マグネシウムに加工)

**817** NON GM 水切りもめん豆腐 240g **233円**(税込252円)

豆腐スプーンなどの料理にすぐに使えます。袋の裏に料理のヒント付きです。100g121Kcal、塩分0.01g

【アレルギー】大豆 共生食品(株) ◎20日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海塩化マグネシウムに加工)

**818** NON GM 寄せ豆腐 300g **178円**(税込192円)

冷蔵庫でレンジで中心まで温め風味で頂く。豆腐の風味が感じられます。100g79Kcal、塩分0.07g

【アレルギー】大豆 共生食品(株) ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海塩化マグネシウムに加工)

**819** NON GM 焼き豆腐 300g **164円**(税込177円)

1度焼いてあるので煮くずれにくい。すき焼きの具をはじめ、さまざまな料理に重宝します。100g90Kcal、塩分0.05g

【アレルギー】大豆 共生食品(株) ◎3日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海塩化マグネシウムに加工)

**820** NON GM 厚あげ 220g **172円**(税込186円)

水切りした木綿豆腐を蒸かしています。煎りにいので、どんな料理にも使えます。100g146Kcal、塩分0.08g

【アレルギー】大豆 共生食品(株) ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海塩化マグネシウムに加工)

**821** NON GM 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」しなくても召し上がれます。100g270Kcal、塩分0.05g

【アレルギー】大豆 共生食品(株) ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造海塩化マグネシウムに加工)

※eくらぶ注文では企画回 → 3月3回を選択してください



# 加工食品 生活雑貨類

**822** NON GM 徳用北京餃子 270g(15個入り) **398円**(税込430円)

有機栽培キャベツをたっぷり使っています。指定料理で育てた豚肉を加え、国産小麦粉の皮で包んでいます。100g190Kcal、塩分0.6g

【アレルギー】卵・乳・小麦(えび)・かに・大豆 冷蔵

原材料:キャベツ(国産)、たまねぎ(国産)、にんにく(国産)、しょうが(国産)、豚肉(国産)、パン粉、しょうゆ、ごま油、昆布(ワグマ)、砂糖、食塩、こしょう、皮(小麦粉、食塩)、一部に卵・小麦・大豆・たまねぎを含む

**812** 若鶏せせり 200g **358円**(税込387円)

せせりは首のまわりの肉で、1羽からおよそ20g前後しかとることができない希少部位です。口に入れて噛みしめれば、ほどよい弾力と、脂の旨味が口広がっていきます。

調理例 ◎180日 冷蔵

**825** NON GM 平田牧場 コラーゲンペプチド 90g(アルミ袋用袋) **2,400円**(税込2,592円)

食の安全と品質にこだわる平田牧場の豚の骨からとった100%国産のコラーゲンです。3g11Kcal、塩分0.06g

【アレルギー】豚(ウエルライフ) 原材料:ポークコラーゲンペプチド(ゼラチンを含む)、チキストリン

**824** NON GM 豆菜(まめな) うの花 200g(2袋) **418円**(税込451円)

「手についた野菜や野菜がすぐ使える一品」をコンセプトに組合員とメーカーが協力をかけて作った新しい食品。使用原材料は、共生食品のおからや大豆、野菜を中心に自社製の魚ソーなどで提供され、素材の良さを最大限に生かしています。100g103Kcal、塩分0.8g

【アレルギー】卵・乳・小麦(えび)・かに・大豆 冷蔵

原材料:おから(大豆(国産)、野菜(にんじん(国産)、えんどう(国産)、ごぼう(国産)、長ねぎ(国産)、ゆず(国産)、かつお節(国産))、大豆(国産)、小豆(国産)、発酵調味料、しょうゆ、しいたけ(国産)、砂糖、油揚げ、ごま油、かつおだしエキス、魚介だしエキス、でんぷん、黒糖、塩、食塩、一部に大豆・そば・小麦・たまねぎを含む)

**823** NON GM 平牧三元豚のサクサク儀カツ 175g(5個) **647円**(税込699円)

カツカレーやカツ丼はもちろんパンやおはちで食べても、平牧の豚も薄切りにしたなたね油を使用した安心な消費材。幼児から年配の方まで楽しめるよう、形や柔らかさもこだわりました。100g226Kcal、塩分0.7g

【アレルギー】卵・乳・小麦(えび)・かに 冷蔵

原材料:豚肉(国産)、食塩、こしょう、衣(小麦粉、小麦粉、でんぷん)、一部に卵・小麦を含む

**826** NON GM スーパー酵素 2.5g×90包 **3,800円**(税込4,104円)

山形県遊佐町の米ぬかを使用。食事と一緒に、直後に1~2包。すぐに胃の中で酵素が働きます。100g371Kcal、塩分0.05g

【アレルギー】ウエルライフ 原材料:米ぬか、米芽生、黒糖、にんにく、米粉、黒糖

**827** イチョウ葉+DHA-EPA 450mg×90包 **4,100円**(税込4,428円)

DHA-EPAを安心して摂取できる保腎活性剤のE-SAN(イチョウ油のサリノール)に、今注目のイチョウ葉を加えました。3個(1.35g)9.22Kcal、塩分0.00g

【アレルギー】ウエルライフ 原材料:イチョウ葉(国内産)、イチョウ葉エキス(国内産)、ゼラチン(原料)、グリセリン、ソルビトール、香料、ビタミンE、PEG-100、酸化防止剤、着色料

**110167** オリーブ湯 150g **1,320円**(税込1,452円)

食用オイルを使用した入浴剤。スクワランオイルとゆずを加え、乳化剤も食用のものを使用。薬剤にやさしいはたらきます。

生活クラブ・スピリッツ(株) 原材料:オリーブ油、ポリリジリン、香料、PEG-10、スクワラン、アラビノシロップ、香料、ラウリン酸スクワロ、PEG-10、酸化防止剤、着色料

**110175** 横濱馬油商店 生馬油 50g **3,000円**(税込3,300円)

馬のたてがみからしか取れない希少な「こらね」馬油100%です。

【アレルギー】ウエルライフ 原材料:馬油

**110183** 横濱馬油商店 馬プラセンタ化粧水 50ml **1,800円**(税込1,980円)

馬プラセンタエキスを配合した化粧水。

【アレルギー】ウエルライフ 原材料:馬プラセンタエキス、水、グリセリン、スクワラン、香料、PEG-10、酸化防止剤、着色料

**110191** ハトムギ化粧水 500ml **650円**(税込715円)

家族で使える大容量サイズの500ml、北海道産ハトムギエキス使用。保湿力があるのにベタつかず、サツツとした使用感の化粧水です。

【アレルギー】ウエルライフ 原材料:ハトムギエキス、水、グリセリン、スクワラン、香料、PEG-10、酸化防止剤、着色料

**798** よ 803871 **ドライアイス** (解凍保持用)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扱う」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…(小麦) そば…(そば) 落花生…(落) えび…(えび) に…(かに) 大豆…(大豆) コンタミレーションについては、そば:(そば)のように、( )で物質名を表示しています。

※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、完全無残ではなくあくまで「目立たない程度」であることをご理解ください。

【申込の注意】※注文番号が6桁のものは、注文書の6桁番号記入欄に番号と数量を入力してください。※表示価格、「本体価格」と個別欄に「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品です。数量不足や在庫切れの発生を防止して申込みしてください。

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。

塩分はナトリウムから換算しているものも含まれるため、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把握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示す)  
 ◎その年月日まで「安全に食べられます」という期限  
 12ヶ月 4回に取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。

介護生活用品店「らくらっく」

お布団での寝起きがラクになった方、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