



生活クラブ

福祉クラブ



申込締切

4/ 17・18・19・20・21・22

配達

4/ 24・25・26・27・28・29

集金/5月

4月4回配達 4月24日～4月28日

インターネットでも注文できます!
https://shop.seikatsclub.coop/ecub_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・クックふじわら・キッチンまくら・なご味・ほかほか・このみ
年1回取り組みのグリーンピースとじゃがいものコロケです。ヘルシーなひじき煮と合わせてこの機会に召し上がってください。

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:じゃが芋、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ、白飯、パン粉、マヨネーズ、薄力粉、卵、なたね油、食塩、黒こしょう

799 **よ** 803881そうざい:グリーンピースたっぷりコロケ
6個(200g以上)

500円(税込540円)

冷蔵

カリウム、亜鉛、ビタミンBが豊富なグリーンピースとじゃがいものコロケです。シーズンパックしたグリーンピースの色鮮やかさと風味が楽しめます。1パック585Kcal、塩分1.3g

7/22 卵・(乳)・麦・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)



800

そうざい:ヘルシーひじき煮
150g以上

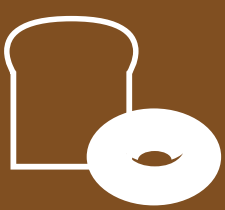
445円(税込481円)

冷蔵

お馴染みの具材に白滝が入り、やさしい薄味でヘルシーなひじきの煮物です。
1パック111Kcal、塩分1.3g

7/22 卵・(乳)・麦・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)

原材料:白滝、にんじん、油揚げ、貝類入り豚きんちく、醤油、長じき、菜の花、みりん、料理酒、菜油、かつお節、干しいたけ、貝類



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。



毎週

801 **GM** **よ**
国産小麦食パン(6枚)

440g

355円(税込383円)

税込11円引き

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

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



次 5#4回

802 **GM**
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

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



次 5#2回

803 **GM**
こだわり国産小麦白神食パン

360g

372円(税込402円)

白神こだり神号を使用し、北海道産小麦100%で作った食パン。油脂不使用でローカロリーです。中はしっとりとした食感です。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

7/22 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 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



毎週

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ません。1袋500Kcal、塩分1.43g

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



毎週

806 **GM** **よ**
国産小麦バターロール

41g×4

290円(税込313円)

税込11円引き

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オルタフーズの自作品です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



次 5#4回

807 **GM**
ほんのりあまい丸パン

37g×6

343円(税込370円)

ほんのり甘い生地に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 卵・(乳)・麦・(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。
※えくらぶからも登録できます。



次 5#2回

808 **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

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



次 5#4回

810 **GM**
よもぎあんパン

71g×2

318円(税込343円)

よもぎを混ぜた生地にあんを包みました。口いっぱい広がるよもぎの香りをぜひ味わってください。1個(推定値)170.4Kcal、塩分0.42g

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



次 5#4回

809 **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サイズ。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あります。1個(推定値)147.2Kcal、塩分0.2g

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



次 5#4回

812 **NON GM**
チーズクリームレモンパイ

1個(262g)

1,130円(税込1,220円)

クリームチーズとレモン果汁・レモンピールの酸味がコラボした爽やかな甘酸っぱいパイです。1袋(推定値)975.6Kcal、塩分1.2g

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎6日



次 5#3回

101788 **GM**
ソフトクッキー(チョコチップ)

20g×8

415円(税込448円)

生地にチョコチップを混ぜたやわらかな食感のクッキーです。8枚の大きなクッキーで満足感があります。1個86.78Kcal、塩分0.13g

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎14日



次 5#4回

101770 **NON GM**
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た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

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎5日

811 **NON GM**
ココアクリームデニッシュ

69g×2

412円(税込445円)

オルタフーズ自家製ココアクリームを使用したデニッシュです。1個346.4Kcal、塩分0.76g

7/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



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

813 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

フルフラ2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)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムにがり)

毎週

814 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、またカルシウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維等が多く含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g

フルフラ2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)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムにがり)

毎週

815 GM

絹ごし豆腐2個パック

150g×2

165円(税込178円)

毎週 8038331 **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

フルフラ2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)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムにがり)

毎週

816 GM

もめん豆腐2個パック

150g×2

165円(税込178円)

毎週 803841 **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

フルフラ2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)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムにがり)

次 5月2日

817 GM

やわらか絹とうふ(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置きに便利。100g86Kcal、塩分0.08g

フルフラ2豆 冷蔵

共生食品(株) ◎12日

原材料:大豆(国産・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がり)

次 5月4日

818 GM

黒ごま 寄ごとうふ

300g

203円(税込219円)

黒ごまペーストが入ってふわりまるやかな風味豊かな豆腐です。100g79Kcal、塩分0.06g

フルフラ2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)、黒ごまペースト(国産)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムにがり)

次 5月2日

819 GM

厚あげ

220g

172円(税込186円)

水切りした木綿豆腐を蒸しています。蒸れにくいので、どんな料理にも使えます。100g146Kcal、塩分0.08g

フルフラ2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)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムにがり)

毎週

820 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、「油揚げ」しなくてもお召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g

フルフラ2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)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムにがり)

次 5月2日

821 GM

手揚げ風油あげ

120g(3枚入)

232円(税込251円)

しっとりした肉厚タイプ。きつねうどんにもぴったりです。1袋120g331Kcal、塩分0.09g

フルフラ2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)、なたね油(国産)、醸造酢(醸造海水塩化マグネシウムにがり)

※eくらぶ注文では企画回
→4月4回を選択してください



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 5月4日

822 GM

国産さば味噌漬

120g

325円(税込351円)

三陸産・旗子産の真さばを使用し、食べ易いよう中骨と腹骨を除去し、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

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)泰山食品商行 ◎180日

原材料:サバ(国産)、味噌(大豆を含む)(国内製)、発酵調味料、砂糖、食塩

次 5月4日

823 GM

さばマリネ

100g

390円(税込421円)

程よく脂ののった国産のさばと野菜の食感を楽しめる一品です。許が強いおいしいオリーブオイルを合わせた調味液に漬け込んでいます。100g188Kcal、塩分2.18g

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)泰山食品商行 ◎180日

原材料:さば(国産)、玉ねぎ(国産)、人参(国産)、ピーマン(国産)、オリーブオイル、食塩、砂糖、醤油、出汁(日産品)、さば(国産)、みりん

次 5月4日

824 NON GM

さわら竜田揚げ

150g

352円(税込380円)

日本海に面した山陰、九州で水揚げされたさわらを使用。ふくらとした食感とジューシーな味わいが楽しめます。ご飯のおかず、お弁当の具材に。100g194Kcal、塩分0.7g

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)泰山食品商行 ◎180日

原材料:サワラ(国産)、揚げ油(国産)、砂糖、みりん、唐辛子、醤油、食塩、生卵(一部)、小麦・大豆を含む

次 5月4日

825 GM

真いわし丸干し

4尾

343円(税込370円)

国産(主に千葉県産)で漁獲された鮮度が良く、脂のりが良い真いわしを、食塩のみでこだわりの丸干しに仕上げました。100g193Kcal、塩分3.81g

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)泰山食品商行 ◎180日

原材料:真いわし(国産)、食塩

次 5月4日

826 NON GM 組

秋川牧園の本格チキンカレー(手羽元2本入)

220g

360円(税込389円)

本格派のチキンカレー。秋川牧園の手羽元が、こっくり煮込んで入っています。1袋(220g)280Kcal、塩分2.2g

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)秋川牧園

原材料:チキン(国産)、カレー粉、植物油、トマトソース、チキン、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、ニンジン、ピーマン、パプリカ、セロリ、オリーブオイル、食塩、砂糖、醤油、酢、水、小麦粉、小麦、大豆を含む

配達: 5/8～12

827 NON GM

いろいろ使える らっきょう酢

1000ml

570円(税込616円)

らっきょうだけでなく、生薬、梅、きゅうり、小松菜、玉ねぎ等、アレンジ次第で、野菜のピクルスを作る時に便利です。100ml1239Kcal、塩分7.59g

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(有)アグリサポートシステム

原材料:砂糖(国産)、植物油、食塩、還元水あめ、こんぶエキス、酵母エキス

次 5月4日

101869

桑の葉茶

90g

1,050円(税込1,134円)

糖の吸収を抑えるためには、食事の直前、食事中に飲むことが効果的です。糖質の摂取が気になる方、太りすぎを気にしている方などにぜひお年寄りまで、1包(3g)2Kcal、塩分0g

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

トヨタマ健康食品(株)

原材料:桑葉(国産)

次 5月4日

102539

桑葉加工食品DNJ

180粒

2,500円(税込2,700円)

DNJ(糖の分解酵素)の働きを助けるために、小腸からの糖の吸収を抑える作用があり、血糖値やダイエットにも効果が期待できる成分を豊富に含んだ健康食品です。1日摂取目安量(1.5g)47Kcal、塩分0.0006g

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

トヨタマ健康食品(株)

原材料:桑葉エキス(桑葉エキス、デキストリン)、桑葉粉末、澱粉、クエン酸

次 5月4日

101818

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(骨格カルシウムの3,800倍)吸収も良く、熱にも強いので料理にも使えます。100g185Kcal、塩分0.00g

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)エコ・グリーン

原材料:【成分】乳酸カルシウム100%

次 5月4日

101826

アレッポの石鹸

200g

630円(税込693円)

肌を健やかに保つオリ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させつた。

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)エコ・グリーン

原材料:石鹸油(オリーブオイル90%・ローレルオイル10%)

次 5月4日

101834

アレッポの石鹸エキストラ

180g

900円(税込990円)

保湿、消臭、ふけ取りなどの効果があるといわれている貴重なローレルオイルを石鹸にできる限界の40%まで使用しました。身体、顔、髪に使用できます。

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)エコ・グリーン

原材料:石鹸油(オリーブオイル60%・ローレルオイル40%)

次 5月4日

101851

美馬油(ミマーユ)

57g

1,800円(税込1,980円)

戦国時代から權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。

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)エコ・グリーン

原材料:【成分】馬油-88.95%、ミツロウ-11.00%、トコフェロール-0.05%

次 5月4日

101796

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。

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)ジャンビビューティープロダクト

原材料:馬油

次 5月4日

101800

ピュアセンタ 馬プラセンタ

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。お肌に潤いを与えやわらかくハリのある肌へと導きます。

フルフラ2豆(寒・(えび)・豆) 冷蔵

(株)ジャンビビューティープロダクト

原材料:水、BG、エタノール、プラセンタエキス、フェノキシエタノール

毎週配達



798 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)

冷蔵

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。

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。

落花生・(落) えび・(えび) かに・(かに) 大豆・(大豆) 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。

※原料調達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、完全無害であることまで「目安」であることをご理解ください。

【表示の注】※表示番号が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。※表示欄は、「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財は、組合員の注文に基づき予約購入です。返品はできませんので注文に申し込んでください。

原材料と栄養成分は原材料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。

GM 微量原料も含め遺伝子組み換え原料は原料に使っていません。
GM GM混入防止管理書、微量原料も含め遺伝子組み換えの混入を防ぐための分別をしています。
GM 主要原材料は遺伝子組み換えの混入を防ぐための分別をしています。
GM 加工・販売工程(加工・販売工程)に使用されるアルコールなどで、分別されていない原料材を使っています。

●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
組合員開発消費財 なるべく品目
リユース品/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日以内の期限の商品に表示)
※の年月日までは「安全に食べられます」という期限
※1248 欠に取組みがある予定の、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」

「いつまでも自分で食べる」
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

