



生活クラブ

福祉クラブ



	月	火	水	木	金	土
申込締切	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
配達	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
集金	8月					

7月4回配達 7月24日～7月28日

インターネットでも注文できます!
https://shop.seikatsuclub.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.ばてと

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

福祉クラブの食材で作る
ことにこだわり、「やっぱ
り安心ネ」と言われるよう
メンバー一同で頑張っ
ています。



盛付例

原材料: ゴーヤ、黒パプリカ(国産)、玉ねぎ、かぼちゃ、赤パプリカ、菜種油、砂糖(国産)、味噌、豆板糖、合わせみそ(こし味噌、酒、菜種油、丸大豆) 7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆)

799

そうざい:
ゴーヤと豚肉の
夏野菜味噌炒め

180g以上

750円(税込810円)

冷蔵

夏野菜の定番のゴーヤは、ほんのりに甘みがあり
豚肉との相性は抜群。ピールのおつまみとしても最
高の相性です。この時期ならではのゴーヤを使った
そうざいをどうぞ。1パック332Kcal、塩分1.7g

今週の「よく・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: 玉子、鶏、ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、ニンニク、白ワイン、ローリエ、塩、味噌、オリーブ油、洋風だし 7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆)

800

そうざい:
野菜たっぷりラタトゥイユ

170g以上

500円(税込540円)

冷蔵

夏の元気の野菜をふんだんに使い、トマ
トの旨味を活かしたパンにも合う一品で
す。よく冷やした白ワインやビールと一
緒にどうぞ! 1パック95Kcal、塩分1.2g



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 国産小麦食パン(6枚)

440g

355円(税込383円)

毎週 予約注文番号 803861 344円(税込372円)

主要原材料: 小麦粉(国産)、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

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(国産)、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

次 8月5回

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

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

次 8月2回

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(推定値)185Kcal、塩分0.86g

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

毎週

804 GM イギリス食パン(3枚)

221g

265円(税込286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

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

毎週

805 GM レーズン食パン(3枚)

210g

306円(税込330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す。1袋553.6Kcal、塩分1.35g

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、ラム酒、レーズン、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

毎週

806 GM 国産小麦バターロール

41g×4

333円(税込360円)

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

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、バター、卵、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

次 8月5回

807 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

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

よくらぶ登録のお勧め

よ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。
※よくらぶからも登録できます。

次 8月5回

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
ぎって食べられるようにしました。1個553.6Kcal、塩分1.35g

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、レモン、砂糖、伊予柑、砂糖、ショートニング、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

次 8月5回

809 GM 黒糖レーズンパン

54g×4

373円(税込403円)

黒糖独特の風味とやさしい甘さを後をひきます。
1個153.5Kcal、塩分0.23g

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、黒糖、レーズン、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

次 8月2回

810 GM ペリーとチーズクリームフロスティ

65g×2

412円(税込445円)

オルタフーズ自家製のレモンで酸味の効いたクリームチーズと、甘さ
ばいクラベリー生地の組み合わせです。1個192.1Kcal、塩分0.48g

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

次 8月2回

811 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バーを
丸ごと1本入れました。1個229.4Kcal、塩分0.43g

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、ココア、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

次 8月5回

812 GM 発酵バターのカレー(爽やかレモン)

223g

945円(税込1,021円)

生地にほんのりバターを加え、発酵後に国産レモン果汁を加えたアップルシロップ
を添えることで、爽やかな風味が楽しめます。1袋(推定値)889.4Kcal、塩分0.56g

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎1日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、バター(生乳(国産))、砂糖(とろろ糖(国産))、卵黄(国産)、レモン果汁、アップルシロップ(アップルシロップ、レモン果汁)、スライス
アーモンド、レモン果汁(国産)、食塩、ベーキングパウダー(小麦由来)

次 8月5回

174190 GM アップルパイデラックスS

329g

1,155円(税込1,247円)

国産のアップルブレザー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1062.8Kcal、塩分1.34g

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎8日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、バター(生乳(国産))、砂糖(とろろ糖(国産))、卵黄(国産)、アップルパイ生地、レーズン、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

次 8月5回

174203 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

7/24/27 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ◎14日

調理例

原材料: 小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とろろ糖(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、計

7月4回配達 7月24日～7月28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

大豆本来の味をお届けします

- ◎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

アレルギー 豆

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(国産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、まろやかな口当たり。食物繊維が豊富で多く含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g

アレルギー 豆

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(国産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 803831 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

アレルギー 豆

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(国産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

アレルギー 豆

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(国産海水塩化マグネシウムにがり)

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。日持ちもするの置き置きに便利。100g86Kcal、塩分0.08g

アレルギー 豆

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(国産海水塩化マグネシウムにがり)

818 GM

絹生揚げ

220g

194 円(税込 210 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 豆

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)、醸造酢(国産海水塩化マグネシウムにがり)

毎週

819 GM

油あげ

25～30g×2

144 円(税込 156 円)

酸化しにくいなたね油を使用していますので、「油揚げ」しくてもお召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g

アレルギー 豆

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)、醸造酢(国産海水塩化マグネシウムにがり)

820 GM

がんもどき

45g×3

206 円(税込 222 円)

百鬼夜行に、山椒、人参、昆布、黒ごまを混ぜ込みつづつ煎じました。ひく5とた食感のがんもどきです。お好みで野菜も入ります。100g259Kcal、塩分0.1g

アレルギー 豆

共生食品(株) ◎4日

原材料:国産大豆、菜種油、人参、山芋、椎茸、グリーンピース、ごま、昆布

8月1回配達 7月31日～8月4日

※eくらぶ注文では企画回
→7月4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

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

めばちまぐろ赤身

150g(2個)

665 円(税込 718 円)

錦延焼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)ヤマボシ ◎30日

原材料:めばちまぐろ

822

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、身がしまつて味がこくがあります。ソテーや照り焼きに使用します。100g141Kcal、塩分0.15g

(株)ヤマボシ ◎60日

原材料:メカジキマグロ

823

トロカツオ炭火焼きたタキ

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)ヤマボシ ◎30日

原材料:かつお

824 NON GM

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炊き上げた、甘さ控えめタイプ。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

和菓ナイス(株)

原材料:小豆(国産)、砂糖(国産)、食塩(国内製造)

174211

マカダミアナッツ(食塩不使用)

65g

605 円(税込 653 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

アレルギー (乳)(卵)(小麦)(えび)(かに)(豆)

(株)プレス・オルターナティブ ◎180日

原材料:マカダミアナッツ(マライ共和国)

174220

カシューナッツ(食塩不使用)

70g

605 円(税込 653 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 (乳)(卵)(小麦)(えび)(かに)(豆)

(株)プレス・オルターナティブ ◎180日

原材料:カシューナッツ(スリランカ)

826

一口蒸しきんづば

5個

248 円(税込 268 円)

きんづば生地で薄皮に包み蒸し上げました。5個入りの一口サイズです。1個25g61.6Kcal、塩分0.001g

アレルギー 麦

こまつ製菓(有) ◎30日

825

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

アレルギー 卵・小麦

(有)アグリサポートシステム ◎90日

原材料:小麦粉(小麦(岡山県産))、上白糖(えんさい(北海道産))、ピーナッツ、鶏卵(岡山県産)、はちみつ(国産)、食塩(岡山県産)

174238

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。渋みがなく飲みやすいのが特徴です。

アレルギー (豆)

(株)プレス・オルターナティブ

原材料:茶葉

174246

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一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。

(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

New!

827

うす皮まんじゅう

3個

245 円(税込 265 円)

国産小豆を使用したつぶあんを国産小麦を使用した薄皮まんじゅう生地で薄皮に包み、蒸し上げました。1個35g112.7Kcal、塩分0.066g

アレルギー 麦

こまつ製菓(有) ◎30日

827

うす皮まんじゅう

3個

245 円(税込 265 円)

国産小豆を使用したつぶあんを国産小麦を使用した薄皮まんじゅう生地で薄皮に包み、蒸し上げました。1個35g112.7Kcal、塩分0.066g

アレルギー 麦

こまつ製菓(有) ◎30日

毎週配達



798 よ 803871

ドライアイス

(解凍保持用) 約500g

83 円(税込 91 円)

冷凍

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なわれたものです。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汚染など、表示外で微量の混入の可能性があり、完全排除ではなくあくまで「目視」であることをご理解ください。
【表示の注意】※注文番号が6桁のものは、注文書の6桁番号順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原料は、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意して申し込んでください。
原材料と実装成分は原材料の表示内容を掲載しています。
原料はナトリウム塩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 微量原料も含む遺伝子組み換え原料は原料に使っていません。
GM GM防止管理済、微量原料も含む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 主要原料は遺伝子組み換え(ヒマワリやトウモロコシ)の原料の抽出に使用されるアルコールなどで、分別されていない原料を使っています。

- 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」という期限
- ※12/4 次に取り組むが予定の週、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・らく」

自分の足でいつまでも歩きましょう
まずは、お近くの「らく・らく」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

