



生活クラブ

福祉クラブ



	月	火	水	木	金	土
申込締切	11/6	7	8	9	10	11
配達	11/13	14	15	16	17	18
集金/12月						

11月3回配達 11月13日～11月17日

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・ぽかぽか
このみ

今週は和風仕立てのお
ろし煮と栄養バランス
のとれたピリ辛煮。どち
らもお野菜たっぷりで
ご飯の進む一品です。



盛付例

原材料: 鶏さかじき、大根、さつまいも、人参、ピーマン、にんじん(青唐)、みりん、片栗粉、酒、大豆醤油、生薬

799

そうざい:
カジキと野菜のおろし煮

190g以上

597円(税込645円)

冷蔵

かじきを手間をかけておろし煮に
しました。さっぱりしてて食がす
むそうざいになりました。
1パック297kcal、塩分1.2g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)

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



調理例

原材料: こんにゃく、豚肉、タケノコ(スライス)、人参、いんげん、大豆醤油、酒、味噌、菜種油、唐辛子

800

そうざい: ちぎりにゃくと豚肉のピリ辛炒め

140g以上

510円(税込551円)

冷蔵

食物繊維たっぷりのこんにゃくと旬に豚
肉の旨みが増えるピリ辛のある煮物です。
少し唐辛子を加えてピリ辛さをきかせ
ました。1パック161kcal、塩分1.3g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)



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)

主要原材料の小麦粉に、国産の小麦粉を使用しました。使用原料
にこだわった食パンです。1袋(推定値)1003.3kcal、塩分4.09g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週
802 GM
国産小麦食パン(3枚)

220g

218円(税込235円)

小豆タイプの3枚スライスです。

1袋(推定値)501.6kcal、塩分2.05g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週
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)786.6kcal、塩分3.79g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



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 (株)オルタフーズ ©3日



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 (株)オルタフーズ ©3日



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すぎません。1袋500kcal、塩分1.43g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



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月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週
807 GM
白神黒糖ベークル

100g×3

435円(税込470円)

白神こだま酵母を使い、油脂を一切配合してない
ベークルです。1個231.8kcal、塩分1.07g

7月22日 (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。
※eくらぶからも登録できます。



毎週
808 GM
イングリッシュマフィン

73g×4

357円(税込386円)

コーンブリックの甘みと歯ごたえも良く、ベーコンや目玉焼
との相性もぴったり。1個(推定値)188.5kcal、塩分0.72g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週
809 GM
ぶどうパン

51g×5

373円(税込403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月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週
810 GM
シナモンデニッシュ

53.3g×3

290円(税込313円)

トースター等で温めると、シナモンの香りが引き立ちサクッ
とした食感も楽しめます。1個(推定値)201.7kcal、塩分0.33g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週
811 GM
よもぎあんパン

71g×2

373円(税込403円)

よもぎを混ぜた生地に粒あんを包みました。口いっぱいに広がるよ
もぎの香りをあ楽しみ下さい。1個(推定値)170.4kcal、塩分0.42g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



毎週
118290 GM
発酵バターケーキ(爽やかレモン)

223g

945円(税込1,021円)

生地にレモンピールを加え、焼成後に国産レモン果汁を加えたアップルシ
ンクを塗ることで、爽やかな酸味が楽しめます。1個(推定値)889.4kcal、塩分0.58g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©1日



毎週
118303 GM
アップルパイデラックス

329g

1,155円(税込1,247円)

国産のアップルブレグを使用しレーズンと自家製のケー
クを混ぜ込んだパイです。1袋1062.8kcal、塩分1.34g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©8日



毎週
812 GM
あなたと食べたいフルーツケーキ

230g

924円(税込998円)

レモンピール、イチゴとブルーベリー、クランの4種を生地に混ぜ込んだ贅沢な
フルーツケーキ。おてもいにもぴったりです。1個(推定値)921.8kcal、塩分0.21g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©20日



毎週
812 GM
あなたと食べたいフルーツケーキ

230g

924円(税込998円)

レモンピール、イチゴとブルーベリー、クランの4種を生地に混ぜ込んだ贅沢な
フルーツケーキ。おてもいにもぴったりです。1個(推定値)921.8kcal、塩分0.21g

7月22日 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©20日

