2023 11月 4回（A週）

生活クラブ 福祉クラブ

Fukushi Club

	月	火	水	木	金	土
申込締切	11/13	14	15	16	17	18
配達	11/20	21	22	23	24	25

集金／12月

11月4回配達　11月20日～11月24日

eくらぶ　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。

生産者（W.Co）：ぽてと・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

食物繊維が豊富な蓮根入りチキンボール、食感も楽しんでください。具沢山のひじき煮、定番のそうざいを少し贅沢に！

799
そうざい：蓮根チキンボールきのこあん
6個（170g以上）
712円（税込769円）　冷蔵

れんこんのシャキシャキ感を残しチキンボールにすることで、ヘルシーに仕上げました。こどもたちにも食べやすくなっています。1パック322Kcal、塩分2.2g

アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・豆

原材料：れんこん、玉ねぎ、鶏ひき肉、片栗粉、しめじ、丸大豆醤油、生椎茸、人参、えのき、栗精練、酒、生姜汁、みりん、真塩、かつお厚削り

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

800 よ　予約注文番号 803881
そうざい：10種の具だくさんひじき煮
130g以上
510円（税込551円）　冷蔵

10種類の素材を使った具だくさんのひじき煮に仕上げました。家庭ではなかなか10品目をそろえるのは大変ですね。定期的に食べたい身体に優しいそうざいです。1パック129Kcal、塩分1.3g

アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・豆

原材料：白滝、人参、ぶなしめじ、長ネギ、鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ、ひじき、干し椎茸、丸大豆醤油、栗精練、酒、いんげん、なたね油

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
原材料：小麦粉（小麦（国産））、砂糖（さとうきび（国産））、ショートニング（国内製造）、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

801 GM管理済 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 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。使用原材料にこだわった食パンです。1袋（推定値）1003.3Kcal、塩分4.09g

アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

次 12月1回
原材料：小麦粉（小麦（国産））、砂糖（さとうきび（国産））、ショートニング（国内製造）、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

802 GM管理済
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

アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

次 12月1回
原材料：小麦粉（小麦（国産））、麦芽粒粉（小麦（国産））、ショートニング（国内製造）、砂糖（てんさい（国産））、麦芽糖、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、酢

803 GM管理済
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

アレルゲン (卵)・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

毎週
原材料：小麦粉（小麦（国産））、マーガリン（国内製造）、砂糖（てんさい（国産））、蜂蜜、加糖れん乳、麦芽糖、ショートニング、パン酵母、食塩、酢

804 NON 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

アレルゲン (卵)・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

毎週
原材料：小麦粉（小麦（国産））、ラム酒漬けレーズン、砂糖（てんさい（国産））、ショートニング、パン酵母、麦芽糖、食塩

805 GM管理済
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。はちみつや煉乳をつけても甘くなりすぎません。1袋500Kcal、塩分1.43g

アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

毎週
原材料：小麦粉（小麦（国産））、鶏卵（国産）、無塩バター（生乳（国産））、砂糖（てんさい（国産））、パン酵母、脱脂粉乳（生乳（国産））、麦芽糖、食塩、酢

806 GM管理済 よ
国産小麦バターロール
41g×4
333円（税込360円）
税込11円引き
毎週 予約注文番号 803851　**323**円（税込349円）

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

アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

次 12月3回
807 GM管理済
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

アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

原材料：小麦粉（小麦（国産））、麦芽糖、なたね油（遺伝子組み換えでないものを分別）、パン酵母、砂糖、食塩、酢

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。

○週 予約注文番号 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。

次 12月2回
808 GM管理済
レモンと伊予柑のちぎりパン
212g
428円（税込462円）

レモンと伊予柑を配合した爽やかな風味のパンです。手でちぎって食べれる形にしました。1個553.6Kcal、塩分1.35g

アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

原材料：小麦粉（小麦（国産））、レモン砂糖漬、伊予柑砂糖漬、砂糖、ショートニング、麦芽糖、パン酵母、鶏卵、バターミルク、食塩、酢

次 12月3回
809 GM管理済
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が後をひきます。
1個153.5Kcal、塩分0.23g

アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

原材料：小麦粉（小麦（国産））、ラム酒漬けレーズン、鶏卵（国産）、加工黒砂糖、ショートニング、砂糖、パン酵母、脱脂粉乳、麦芽糖、食塩

次 12月1回
810 GM管理済
ベ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、甘酸っぱいクランベリー生地の組み合わせです。1個192.1Kcal、塩分0.48g

アレルゲン (卵)・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐3日

811 GM管理済
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

アレルゲン 卵・乳・麦・豆　(株)オルタフーズ　㊐3日

原材料：小麦粉（小麦（国産））、シートマーガリン、チョコ（大豆（遺伝子組み換え不分別）含む）、鶏卵（国産）、ココア、マーガリン、砂糖、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、酢

次 12月1回
120561 GM管理済
ミニアップルケーキ
180g
410円（税込443円）

無添加のふじりんごプレザーブを使い、甘酸っぱい味わいとほのかな甘みがさわやかなケーキです。1袋（推定値）599.7Kcal、塩分0.24g

アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐15日

次 12月3回
120553 NON GM
さつまいもとりんごのパイ
410g
1,590円（税込1,717円）

ほんのりシナモンをきかせた日家製さつまいも入りクリームに、レモン風味のアップルプレザーブを組み合わせました。1袋1263.8Kcal、塩分1.53g

アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊐7日

11月4回配達　11月20日～11月24日

eくらぶ　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
812 GM管理済
絹ごし豆腐
300g
146円（税込158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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　㊐4日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」)

毎週
813 GM管理済
もめん豆腐
300g
150円（税込162円）
絹ごしに比べ、たんぱく質や植物油が多く、またカルシウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維等がより多く含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g
アレルゲン 豆
共生食品(株)　㊐4日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」)

毎週
814 GM管理済 よ
絹ごし豆腐2個パック
150g×2
165円（税込178円）　税込5円引き
毎週 予約注文番号 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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　㊐7日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」)

毎週
815 GM管理済 よ
もめん豆腐2個パック
150g×2
165円（税込178円）　税込5円引き
毎週 予約注文番号 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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　㊐6日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」)

次 12月1回
816 GM管理済
焼き豆腐
300g
164円（税込177円）
1度焼いてあるので煮くずれしにくい。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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　㊐3日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」)

調理例

次 12月1回
817 GM管理済
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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　㊐4日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」)

毎週
818 GM管理済
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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　㊐4日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」)

次 12月3回
819 GM管理済
がんもどき
45g×3
206円（税込222円）
豆腐だけに、山いも、人参、昆布、黒ごまを刻り込みつぶすつ丁寧に揚げました。ふっくらとした食感のがんもどきです。おでんや煮物に重宝します。100g285Kcal、塩分0.1g
アレルゲン 豆
共生食品(株)　㊐4日　冷蔵
原材料:国産大豆、菜種油、人参、山芋、椎茸、グリンピース、ごま、昆布

11月5回配達　11月27日～12月1日

※eくらぶ注文では企画回
→11月4回を選択してください

eくらぶ　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。

次 12月3回
820
めばちまぐろ赤身
150g(2個)
665円（税込718円）
鮪延縄漁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)ヤマポシ　㊐30日　冷凍
原材料:めばちまぐろ

次 12月3回
821
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、身がしまって味にこくがあります。ソテーや照り焼きに使いやすい。100g141Kcal、塩分0.15g
(株)ヤマポシ　㊐60日　冷凍
原材料:メカジキマグロ

次 12月3回
盛付例
120588
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)ヤマポシ　㊐30日　冷凍
原材料:かつお

次 12月3回
120600
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
アレルゲン 卵・麦・落
(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(てんさい(北海道産))、ピーナッツ、鶏卵(岡山県産)、はちみつ(国産)、食塩(岡山県製造)

120596 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っくら炊き上げた、甘さ控え目タイプ。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
和高スパイス(株)
原材料:小豆(国産)、砂糖(てん菜(国産))、食塩(国内製造)

配達：12/4～8
120634
一口蒸しきんつば
5個
248円（税込268円）
きんつ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
アレルゲン 麦
こまつ製菓(有)　㊐30日
原材料:小豆つぶあん(砂糖(国内製造))、小豆(国産))、小麦粉(小麦(国産))、砂糖

配達：12/4～8
120642
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
アレルゲン 麦
こまつ製菓(有)　㊐30日
原材料:小豆つぶあん(砂糖(国内製造)、小豆(国産))、小麦粉(小麦(国産))、砂糖、糖蜜、果糖ぶどう糖液糖、黒糖/膨張剤

822
有機ミルクチョコレート
100g
620円（税込670円）
人気NO.1のフレーバー。ヘーゼルナッツパウダーを練り込んだ、なめらかな口どけのチョコレート。鞣蜜やミネラルを多く含む砂糖が、ミルクの風味を引き立てます。カカオ分約38%。100g600Kcal、塩分0.16g
アレルゲン (卵)・乳・(麦)・(そば)・(落)
(株)プレス・オールターナティブ
原材料:有機全脂乳、有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機黒糖、有機ヘーゼルナッツ粉、有機バニラ

823
有機エクストラチョコレート
100g
620円（税込670円）
カカオ本来の香りと苦み、コクが上品に広がるハイカカオチョコレート。ビターでも物足りない上級者の方に。カカオ分約71%。100g603Kcal、塩分0.00g
アレルゲン (卵)・乳・(麦)・(そば)・(落)
(株)プレス・オールターナティブ
原材料:有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ(一切に乳成分を含む)

120618
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
アレルゲン (乳)・(麦)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)
(株)プレス・オールターナティブ　㊐180日
原材料:カシューナッツ(スリランカ)

120626
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。
アレルゲン (豆)
(株)プレス・オールターナティブ
原材料:茶葉

品種は「ふじ」　毎週
配達：11/20～24
120570
産直品:田村さん家の旬りんご
3～4個
728円（税込786円）
安心安全でおいしい旬なりんごを、いつもの配達でお届けします。
(株)ファーマインドトレードサービス

次 12月3回
盛付例
配達：11/20～24
824
シャインマスカット：冷蔵
300g
1,120円（税込1,210円）
自根の苗木から生産したシャインマスカットのため、品種本来の強い香りと甘さが楽しめます。皮ごと食べられるぶどうです。
(株)栄農人　冷蔵

次 12月3回
配達：11/20～24
825
生きくらげ：冷蔵
50g
120円（税込130円）
コリコリとした食感がおいしい生きくらげ。加熱してお召し上がりください。
(株)栄農人　冷蔵

次 12月3回
調理例
配達：11/20～24
827
鮮魚：養殖活〆ぶりカマ
150g前後×2
1,050円（税込1,134円）
身がぷりぷりとして脂の乗った人気のカマを、2個パックでお届けします。塩焼きや煮付けでどうぞ。
みえぎょれん販売(株)　㊐5日　冷蔵

毎週配達

798 よ 予約注文番号 803871
ドライアイス
(鮮度保持用) 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》
コンダ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移染など、表示外で微量の混入の可能性があり、完全情報ではなくあくまで「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込んでください。
原材料と栄養成分は包材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、包材と異なる場合があります。タイミングにより栄養成分が掲載できない物もありますので、最新の情報は製品の包材でご確認下さい。

NON GM　微量原料も含め遺伝子組み換え作物は原料に使っていません。
GM管理済　GM混入防止管理済。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分別　主要原材料で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が、酸化防止剤（ビタミンEやビタミンC）、香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材料を使っています。

●記号の説明
↑ 今週から値上げ　↓ 今週から値下げ　改 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 組合員開発消費材　よ よやく品目
R リユースびん容器使用（生活クラブが回収します）
賞 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
次 12月4回 次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。

調理例

次 12月3回
配達：11/20～24
826
鮮魚：養殖活〆ひらめ
160g前後
2,070円（税込2,236円）
高級魚・ひらめの鮮魚です。スライスするだけで 本格的なお刺身やカルパッチョに。
みえぎょれん販売(株)　㊐5日　冷蔵