



生活クラブ

福祉クラブ



	月	火	水	木	金	土
申込締切	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
配達	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28
集金／11月						

10月4回配達 10月23日～10月27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) :
ぼと・クックふじさ・
キッチンかまくら・
なご味・ほかほか
このみ

カレー風味のコロッケと
野菜たっぷりのナムルを
是非とも召し上がってくだ
さい。

W.Coぼとと

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:じゃがいも、玉ねぎ、鷹ひき肉、パン粉、卵、小麦粉、カレー粉、油、醤油、コショウ

799 **よ** 803881
そうざい:カレー風味ミートコロッケ
4個(200g以上)

500円(税込540円) **冷蔵**

子供から大人までみんな大好きなミート
コロッケのカレー味バージョンです。たっ
ぷりの豚ひき肉とカレー味がマッチした
一品です。1パック582Kcal、塩分1.6g

7/24/22 卵・乳・麦・(そば)・(落)・えび・(かに)・(豆)



盛付例

原材料:ほうろく草、豆もやし、ごぼう、人参、もやし、九太豆腐、ごま油、干し椎茸、薬味、ごま、みりん、鷹唐調味料、醤油、黄唐辛子

800
そうざい:五色ナムル
180g以上

580円(税込626円) **冷蔵**

韓国料理の定番メニュー。色とりどりの野菜
とゴマの香りが食欲をそそります。ご飯に
のせても、ナムルと一緒に食べても美味し
い一品です。1パック209Kcal、塩分3.1g

7/24/22 卵・乳・麦・(そば)・(落)・えび・(かに)・(豆)

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。



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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



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953.3Kcal、塩分4.12g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



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
や煉乳をつけても甘くなりません。1袋500Kcal、塩分1.43g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



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、オ尔特ファース
の自信作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



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
ぎって食べられる形にしました。1個553.6Kcal、塩分1.35g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎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。



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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



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が後をひきます。
1個153.5Kcal、塩分0.23g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



811 **GM**
発酵バターのカーク(爽やかレモン)
223g

945円(税込1,021円)

1袋(推定値)889.4Kcal、塩分0.58g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎7日



116815 **NON GM**
スノーボール(アーモンド)
11g×10個

357円(税込386円)

香ばしいアーモンドを配合したボール型のクッキーです。おや
つやプチギフトにおすすめです。1個54.3Kcal、塩分0.00g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎20日



116807 **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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



810 **GM**
ベリーとチーズクリームフロスティ
65g×2

412円(税込445円)

オ尔特ファース自家製のレモンで酸味の効いたクリームチーズと、甘っ
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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎3日



116823 **NON GM**
アップルパイデラックスS
329g

1,155円(税込1,247円)

国産のアップルパイ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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファース ◎8日

10月4回配達 10月23日～10月27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

812 GM **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

アレルギー 豆 ④日 **冷蔵**

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(国産・水酸化マグネシウムに由来)

毎週

813 GM **もめん豆腐**
300g
150円(税込162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。食料繊維質が多く含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g

アレルギー 豆 ④日 **冷蔵**

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(国産・水酸化マグネシウムに由来)

毎週

814 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 ⑦日 **冷蔵**

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(国産・水酸化マグネシウムに由来)

毎週

815 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 ⑥日 **冷蔵**

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(国産・水酸化マグネシウムに由来)

次 11月2日

816 GM **焼き豆腐**
300g
164円(税込177円)

1度焼いてあるので煮るのに便利です。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 豆 ③日 **冷蔵**

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(国産・水酸化マグネシウムに由来)

次 11月2日

817 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 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(国産・水酸化マグネシウムに由来)

毎週

818 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 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(国産・水酸化マグネシウムに由来)

次 11月4日

819 GM **がんもどき**
45g×3
206円(税込222円)

百鬼夜行に、山椒、人参、唐辛子、黒ごまを炒め込み、つづつ煮つけました。ゆづりおろしと合点のあんもどきです。お好みで揚げ物にどうぞ。1食259Kcal、塩分0.1g

アレルギー 豆 ④日 **冷蔵**

原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、山椒、人参、唐辛子、黒ごま、ゆづりおろし

11月1回配達 10月30日～11月3日

※eくらぶ注文では企画回
→10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

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 11月4日

820 **めばちまぐろ赤身**
150g(2個)
665円(税込718円)

鮮度抜群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 ③30日 **冷蔵**

原材料:めばちまぐろ

次 11月4日

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

(株)ヤマボシ ⑥60日 **冷蔵**

原材料:メカジキマグロ

次 11月4日

822 **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、脂の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 ③30日 **冷蔵**

原材料:カツオ

次 11月4日

827 **カレーの壺 ポークカレー 中辛**
180g
460円(税込497円)

本格的なスリランカカレーを運るだけで食べられます。豚肉、とろろ芋とココナツミルクをあわせ、絶妙なスパイスブレンドで旨い辛さで仕上げました。1食273Kcal、塩分2.62g

アレルギー (そば・大豆) **冷蔵**

(株)プレス・オルターナティブ

原材料:豚肉、たまご、豚肉、ココナツミルク、トマトペースト、ココナツオイル、香辛料、乾燥シイタケ、米、食塩、醤油

次 11月4日

824 **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 11月4日

116831 **マカミアナッツ(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・大豆・そば・りんご・りんご) **冷蔵**

(株)プレス・オルターナティブ ⑥180日

原材料:マカミアナッツ(マウイ共和国)

次 11月4日

116840 **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・大豆・そば・りんご・りんご) **冷蔵**

(株)プレス・オルターナティブ ⑥180日

原材料:カシューナッツ(スリランカ)

次 11月4日

116858 **紅茶 ティーバッグ アールグレイ**
1.8g×14
492円(税込531円)

南インドのシンガポール・農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。

アレルギー (豆) **冷蔵**

(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

次 11月4日

824 **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 11月4日

823 **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特徴の皮ごと食べられるぶどうです。

(株)栄農人 **冷蔵**

次 11月4日

128414 **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、すくおもしろい一人分のぜんざいができます。1袋(180g)221Kcal、塩分0.5g

アレルギー (有)アブラサボテンシステム ⑥90日 **冷蔵**

原材料:小豆(国産)、砂糖(国産)、食塩(国産)

次 11月4日

825 **カステラ まんじゅう**
2個
240円(税込259円)

国産生豆を原料とした白あんを国産小麦粉を原料としたカステラまんじゅう生地で包み焼き上げたお饅頭です。1個45g101Kcal、塩分0.002g

アレルギー (有) ⑥30日 **冷蔵**

原材料:白粉(手ごね)、砂糖、水飴(国産)、黒糖(国産)、小麦粉(国産)、小豆(国産)、砂糖(国産)、食塩(国産)、水飴(国産)

次 11月4日

826 **吹雪まんじゅう**
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の吹雪まんじゅう生地で包み、蒸し上げました。1個35g93.4Kcal、塩分0.04g

アレルギー (有) ⑥30日 **冷蔵**

原材料:小豆(国産)、砂糖(国産)、小麦粉(国産)、小豆(国産)、砂糖、黒糖

次 11月4日

823 **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特徴の皮ごと食べられるぶどうです。

(株)栄農人 **冷蔵**

次 11月4日

823 **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特徴の皮ごと食べられるぶどうです。

(株)栄農人 **冷蔵**

毎週配達

798 **ドライアイス**
(鮮度保持用) 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: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りにく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…(麦) そば…(そば)
落花生…(落) えび…(えび) かに…(かに) 大豆…(豆)
コナツミョウシヨウについては、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汚染など、表示外で微量の混入の可能性があり、完全無害とはあくまで「ほぼ」であることをご認識ください。

【表示の注釈】※注文番号が6桁のものは、注文書の6桁番号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合算)を表示しています。※このカタログに記載されている原材料は、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文時に申し込んでください。

原材料と生産地は表示の表示内容を参照してください。

価格はナリウム価格から換算しているものもあるため、価格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下さい。

●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 ●よく目印
●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日以内の期限の商品に表示)
●その年月日までは「安全に食べられます」という期限
●12/4日 次に取り組める予定の週、急な変更があることをご了承ください。

今回の品種は「弘前ふじ」



毎週

128279 **産直品:田村さん家の旬りんご**
3〜4個
728円(税込786円)

田村さんは、青森県弘前市で有機肥料を使った減農薬栽培に取り組む生産者です。生育状況にあわせて予定と異なる品種が届く場合があります。
(株)ファーマインドトレードサービス