



# 生活クラブ

福祉クラブ



申込締切	1/22・23・24・25・26・27
配達	1/29・30・31 2/1・2・3
集金/2月	

## 1月5日配達 1月29日~2月2日

えくらぶ インターネットでも注文できます!  
[https://shop.seikatsclub.coop/eclub\\_top.html](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・ぼかぼか  
このみ

数多くの野菜を使うのは大変ですね。今週はお野菜がたっぷり入ったそうざいです。ぜひご利用ください。



**799**  
そうざい:  
まかじきの南蛮漬け  
200g以上  
**567**円(税込**612**円) **冷蔵**

低脂肪、低カロリーのマガジキと野菜を南蛮酢につけました。玉ねぎに含まれるアリシンは野菜のビタミンB1の吸収を高める為、たんぱく質とビタミンがたっぷり入った一品です。1パック351Kcal、塩分4.7g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・そば(高)(鶏)(豚)(牛)(魚)(卵)・豆

盛付例

原材料:マガジキ、玉葱、ピーマン、丸大豆醤油、薬味、なたね油、食酢、生姜、片栗粉、小麦粉、真塩、卵卵白すり、赤唐辛子

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** **803881**  
そうざい鶏肉と野菜のごま Mayoネズあえ  
180g以上  
**510**円(税込**551**円) **冷蔵**

小松菜を Mayoネズ であえました。コーンも入り彩りの良く玉ねぎなど野菜もたっぷり入り、大変おいしい一品です。1パック421Kcal、塩分2.7g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・そば(高)(鶏)(豚)(牛)(魚)(卵)・豆

盛付例

原材料:小松菜、鶏むね肉、玉葱、Mayoネズ、人参、きゅうり、コーン、丸大豆醤油、食酢、白すりごま、醤油、酒、真塩

## 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)  
**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  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎3日



**802** **GM**  
国産小麦食パン(10枚)  
440g  
**355**円(税込**383**円)

サンドウィッチなどにちょうどいい、10枚薄切りで。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎3日



**803** **GM**  
こだわりの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がかな食パン。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎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  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎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すぎません。1袋500Kcal、塩分1.43g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎3日



**806** **GM**  
国産小麦バターロール  
41g×4  
**333**円(税込**360**円)  
**803851** **323**円(税込**349**円)

小麦粉、バター、卵をたっぷりを使用した、オルタフーズの自産作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎3日



**807** **GM**  
テーブルパンズ  
40g×5  
**320**円(税込**346**円)

卵、麦芽糖の入っていないシンプルなおパンです。どんな具にも合うので、ジャムを塗ったりサンドイッチでどうぞ。1個107.9Kcal、塩分0.35g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎3日



**808** **GM**  
国産小麦ベグル  
100g×3  
**307**円(税込**332**円)

生地にくせのないプレーンのベグルです。お好みの具材をサンドしてお召し上がりください。1個(推定値)219.5Kcal、塩分1.06g  
**7/2/22** 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。



**809** **GM**  
黒ゴマとさつまいものパン  
80g×2  
**340**円(税込**367**円)

国産さつまいもと黒ごまとたっぷり使ったパンです。トースターレンジで少し温めると美味しく召し上がりいただけます。1個(推定値)192.1Kcal、塩分0.44g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎3日



**810** **GM**  
おやつスティック  
14g×8  
**255**円(税込**275**円)

国産小麦粉使用、バター配合です。小さなお子様で手で握って食べやすいパンです。1個39.8Kcal、塩分0.07g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎3日



**811** **GM**  
レモンフラワーデニッシュ  
76g×2  
**498**円(税込**538**円)

デニッシュ生地にレモンピールを巻き込んだ菓子パンです。レモンピールを加えたアイシングが美味しさを引き立てます。1個(推定値)348.3Kcal、塩分0.36g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎3日



**117579** **NON GM**  
アーモンドクリームパイ  
232g  
**1,155**円(税込**1,247**円)

アーモンド粉を使用した自家製クリーム、トッピングにアーモンドスライスをおんだんに使用しています。1袋(推定値)1088.2Kcal、塩分1.39g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎8日



**117552** **NON GM**  
わたらい茶大納言マフィン  
78g×2  
**452**円(税込**488**円)

わたらい茶と大納言小豆で和風テイストに。1個314.2Kcal、塩分0.08g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎8日



**117561** **GM**  
おとなの珈琲クッキー  
16個  
**668**円(税込**721**円)

ほんのりココア味の生地チョコチップを混ぜたクッキーです。甘さ控え目ですがお子さんもおいしく食べられます。1個(推定値)46Kcal、塩分0.01g  
**7/2/22** 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ◎14日

1月5日配達 1月29日~2月2日

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。

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

813 GM もめん豆腐 300g 150円(税込162円)
絹ごしに比べ、たんぱく質や塩分が多く、まかしのり、塩分、ビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g

814 GM 絹ごし豆腐2個パック 150g×2 165円(税込178円)
毎週 803331 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

815 GM もめん豆腐2個パック 150g×2 165円(税込178円)
毎週 803341 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

816 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。日持ちもするので買い置きに便利。100g86Kcal、塩分0.08g

117587 GM 水切りもめん豆腐 240g 240円(税込259円)
豆腐ステーキなどの料理にすぐに使えます。袋の裏に料理のヒント付きです。100g121Kcal、塩分0.01g

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

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、「油抜き」しくても召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g

2月1日配達 2月5日~2月9日

※eくらぶ注文では企画回 → 1月5日回を選択してください

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。

819 GM 徳用北京餃子 270g(15個入り) 398円(税込430円)
和製餃子やパンをたかりしています。脂を削いで豚肉で餃子を包み、国産小麦の皮で包んでいます。皮を剥がすだけで食べられます。1個あたり約20gの餃子が入っています。100g190Kcal、塩分0.6g

820 GM 平牧三元豚のサクサク俄かつ 175g(5個) 647円(税込699円)
かたくりの粉がからみもちもちのサクサクで、豚の脂ももろもろ切しにたね油を使用した安心の惣菜。幼児から高齢の方まで楽しめるよう、形状を小さくしてご用意しました。100g226Kcal、塩分0.7g

821 GM 豆菜(まめな)うの花 200g(2袋) 408円(税込451円)
「手軽に野菜が摂れる一品」をコンセプトに甘味とコラーゲンを付けて考えて作った豆菜。野菜は国産、大豆は国産のからい大豆。野菜をしっかりと茹でた上で、野菜の旨み成分を抽出し、まめなで煮詰めました。100g203Kcal、塩分0.6g

822 GM 平田牧場 コラーゲンペプチド 90g(アルミ3徳用袋) 2,400円(税込2,592円)
食の安全と品質にこだわる平田牧場の豚の骨からとった100%国産のコラーゲンです。3g111Kcal、塩分0.06g

823 GM スーパー酵素 2.5g×90包 3,800円(税込4,104円)
山形県遊佐町の米ぬかを使用。食事と一緒に、直後に1~2包。すぐにご飯の中で酵素が働きます。100g371Kcal、塩分0.05g

824 GM イチョウ葉+DHA+EPA 450mg×90粒 4,900円(税込4,428円)
DHA+EPAを安心して摂取できる保健活性成分のE-SANI(イチョウ葉のサリメントール)。今日目のイチョウ葉を加えましょう。3粒(1.35g)9.22Kcal、塩分0.00g

825 GM 丸干し芋 180g 598円(税込646円)
小さめのさつまいもを一本蒸してそのまま干す「丸干し芋」。天日干しにこだわっています。
ファーマイントレードサービス
原材料:さつまいも(茨城県産)

826 GM 鮮魚:養殖活メぶり 420g前後 2,950円(税込3,186円)
ボリュームたっぷり、人気のぶりです。お刺身やブリ汁がおすすめです。
みえぎよん販売(株) ◎5日

827 GM 鮮魚:養殖活めかんぱち 330g前後 2,980円(税込3,218円)
カンパチは「マグロに匹敵した食べの魚」といわれ、適度に脂がのっていて、味が濃く、上品な旨みを堪能できる魚です。まずは刺身で、しゃぶしゃぶ、塩焼き、フライにしても楽しめます。
みえぎよん販売(株) ◎5日

117609 GM オリーブ湯 150g 1,320円(税込1,452円)
食用オイルを使用した入浴剤。スクワランオイルとゆずを加え、乳化剤も食用のものを使用。素肌にやさしくはたります。
生活クラブ・スピリッツ(株)
原材料:オリーブ油、ポリシリルリン酸ポリグリセリル-10、スクワラン、トリアルキルアミン、香料、ラウリン酸スクワロース、PEG-10、酸化マンガン、エチルアルコール

117617 GM ハトムギ化粧水 500ml 650円(税込715円)
家族で使える大容量サイズの500ml、北海道産ハトムギエキス使用。保湿力があるのにべたつかず、サラツツとした使用感の化粧水です。
(株)ジャパンビューティープロダクト
原材料:水、ハトムギ抽出液、グリセリン、アルコール、香料、ビタミンC誘導体、ビタミンE誘導体、ビタミンB誘導体、ビタミンF誘導体、ビタミンK誘導体、ビタミンPP誘導体、ビタミンB6誘導体、ビタミンB12誘導体、ビタミンH誘導体、ビタミンM誘導体、ビタミンN誘導体、ビタミンO誘導体、ビタミンP誘導体、ビタミンQ誘導体、ビタミンR誘導体、ビタミンS誘導体、ビタミンT誘導体、ビタミンU誘導体、ビタミンV誘導体、ビタミンW誘導体、ビタミンX誘導体、ビタミンY誘導体、ビタミンZ誘導体

117625 GM 横濱馬油商店 生馬油 50g 3,000円(税込3,300円)
馬のたてがみからしか取れない稀少な「こらね」馬油100%です。
(株)ジャパンビューティープロダクト
原材料:馬油

117633 GM 横浜馬油商店 馬プラセンタ化粧水 100ml 1,800円(税込1,980円)
馬プラセンタエキスを配合した化粧水。
(株)ジャパンビューティープロダクト
原材料:水、グリセリン、スクワラン、馬プラセンタエキス、香料、ビタミンC誘導体、ビタミンE誘導体、ビタミンB誘導体、ビタミンF誘導体、ビタミンK誘導体、ビタミンPP誘導体、ビタミンB6誘導体、ビタミンB12誘導体、ビタミンH誘導体、ビタミンM誘導体、ビタミンN誘導体、ビタミンO誘導体、ビタミンP誘導体、ビタミンQ誘導体、ビタミンR誘導体、ビタミンS誘導体、ビタミンT誘導体、ビタミンU誘導体、ビタミンV誘導体、ビタミンW誘導体、ビタミンX誘導体、ビタミンY誘導体、ビタミンZ誘導体

826 GM 鮮魚:養殖活メぶり 420g前後 2,950円(税込3,186円)
ボリュームたっぷり、人気のぶりです。お刺身やブリ汁がおすすめです。
みえぎよん販売(株) ◎5日

827 GM 鮮魚:養殖活めかんぱち 330g前後 2,980円(税込3,218円)
カンパチは「マグロに匹敵した食べの魚」といわれ、適度に脂がのっていて、味が濃く、上品な旨みを堪能できる魚です。まずは刺身で、しゃぶしゃぶ、塩焼き、フライにしても楽しめます。
みえぎよん販売(株) ◎5日

毎週配達

798 GM ドライアイス 83円(税込91円)
(解凍保持用)約500g
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)

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…(かに) 大豆…(豆)
コナシメシオンについては、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、完全排除はあくまで「目指す」であることをご理解ください。
【申込の注意】※注文番号が桁数の異なる場合は、注文書の6桁番号記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」(本体価格に該当する消費税別)を記載しています。※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き購入です。店頭でもお客様の注文に基づき購入して申込んでください。
原材料と栄養成分は別の表示内容を確認してください。
塩分はナトリウム値から換算しているものもあるため、食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下さい。

827 GM 鮮魚:養殖活めかんぱち 330g前後 2,980円(税込3,218円)
カンパチは「マグロに匹敵した食べの魚」といわれ、適度に脂がのっていて、味が濃く、上品な旨みを堪能できる魚です。まずは刺身で、しゃぶしゃぶ、塩焼き、フライにしても楽しめます。
みえぎよん販売(株) ◎5日