



生活クラブ

福祉クラブ



申込締切	2/ 5・6・7・8・9・10
配達	2/ 12・13・14・15・16・17

集金/3月

2月2回配達 2月12日~2月16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



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・クックふじさわ・
キッチンがまくら・
なご味・ぼかぼか
のみ

寒さが厳しいこの季節、お肉がおいしく野菜に存在感があります。キャベツと切干が良く馴染んでさっぱりおいしく召し上がれます。



盛付例

原材料: 豚カツブロック、大豆、人参、玉葱、エリンギ、いんげん、丸大豆、料理酒、なたね油、薬味、生薬、真塩、黒こしょう

799
そうざい: 豚角切りと
ごろっと野菜の煮込み
160g以上
697円(税込753円) **冷蔵**

ビタミンB1が豊富な豚肉のカツ角切りを使い、大きく切った野菜と煮込みました。黒こしょうがピリッときた逸品です。1パック278Kcal、塩分1.5g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(鶏)・(大豆)・(か)・(こ)・(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



盛付例

原材料: キャベツ、マヨネーズ、人参、ベーコン、切り干し大豆、丸大豆、醤油、真塩

800 **803881**
そうざい: キャベツと切り干し大豆のコールスローサラダ
160g以上
510円(税込551円) **冷蔵**

キャベツと切り干し大豆の塩気が新鮮なコールスローサラダです。切り干し大豆がコールスローサラダの水分をほどよく吸って歯間をのりも美味しく食べられます。食物繊維とカルシウムも多くなります。1パック278Kcal、塩分3.4g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(鶏)・(大豆)・(か)・(こ)・(豆)

パン・菓子類

毎週

801 **GM**
国産小麦食パン(6枚)
440g
355円(税込383円)
毎週 **803861** **344**円(税込372円) **11円引き**

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんとう糖(国産)), ショートニング(国内製造), 麦芽糖(パン酵母), 食塩, 食塩, 酢

主要原材料の小麦粉に、国産の小麦粉を使用しました。使用原材料にご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)オルタフーズ ©3日

次 2#4回

802 **GM**
国産小麦食パン(8枚)
440g
355円(税込383円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんとう糖(国産)), ショートニング(国内製造), 麦芽糖(パン酵母), 食塩, 酢

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)オルタフーズ ©3日

次 2#4回

803 **GM**
こだわりの国産小麦白神食パン
360g
372円(税込402円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんとう糖(国産)), 麦芽糖(パン酵母), 食塩, 酢

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)788.6Kcal、塩分3.79g
7/24/22 (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)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんとう糖(国産)), ショートニング(国内製造), 麦芽糖(パン酵母), 食塩, 酢

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)オルタフーズ ©3日

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

805 **GM**
レーズン食パン(3枚)
210g
306円(税込330円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), ラム油(国産), レーズン(砂糖(てんとう糖(国産))), ショートニング(国内製造), パン酵母, 麦芽糖, 食塩

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
7/24/22 (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)
毎週 **803851** **323**円(税込349円) **11円引き**

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんとう糖(国産)), 卵黄(国産), 無塩バター(生乳(国産)), 砂糖(てんとう糖(国産)), パン酵母, 食塩, 酢

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
7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

毎週

807 **GM**
テールパンズ
40g×5
320円(税込346円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 無塩バター(生乳(国産)), 砂糖(てんとう糖(国産)), パン酵母, 食塩, 酢

卵、麦芽糖が入っていないシンプルなパンです。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
7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

毎週

808 **GM**
ミルクパン
51g×5
425円(税込459円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 牛乳(生乳(国産)), マーガリン(国内製造), 砂糖(てんとう糖(国産)), 卵黄(国産), 食塩, 酢

水を一切使用せず、牛乳で仕込みました。練乳のやさしい甘さが特徴です。1個166.9Kcal、塩分0.27g
7/24/22 (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**
おやつスティック(ココア)
14g×8
270円(税込292円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんとう糖(国産)), 生乳(国産), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩, 酢

人気のおやつスティックのココア味です。小さなお子様でも食べやすいスティック状。1個(推定値)40.9Kcal、塩分0.06g
7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

810 **GM**
よもぎあんパン
71g×2
373円(税込403円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんとう糖(国産)), 小豆(国産), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩, 酢

よもぎを混ぜた生地にあんを包みました。口いっぱい広がるよもぎの香りをぜひ楽しんでください。1個(推定値)170.4Kcal、塩分0.42g
7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

811 **GM**
大人のチョコクロワッサン
59g×2
412円(税込445円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), シートマーガリン, チョコ(大豆(塩化亜硝酸処理不分別)含む), 卵黄(国産), ココア, マーガリン, 砂糖, パン酵母, 食塩, 酢

ココアを配合したクロワッサン生地にチョコバターを丸ごと1本入れました。1個229.4Kcal、塩分0.43g
7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

次 2#4回

813 **GM**
スノーボール(ココア)
11g×10個
357円(税込386円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), マーガリン(乳成分を含む)(国内製造), 砂糖(てんとう糖(国産)), 砂糖, ココア

ほろ苦いココア生地のさくさくした食べやすい一口サイズのクッキーです。1個52.92Kcal、塩分0.00g
7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©20日

113921 **GM**
ダブルチョコマフィン
75g×2
452円(税込488円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), チョコ(大豆(塩化亜硝酸処理不分別)含む), 砂糖(てんとう糖(国産)), マーガリン(乳成分を含む)(国内製造), 砂糖(てんとう糖(国産)), チョコ(大豆(塩化亜硝酸処理不分別)含む), パン酵母, 食塩, 酢

生地にチョコクリームを練り込みしっとりとした味わいに仕上げました。1個325.2Kcal、塩分0.18g
7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©8日

812 **GM**
黒糖甘食
45g×4
358円(税込387円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 加工黒糖(砂糖(てんとう糖(国産))), マーガリン(乳成分を含む)(国内製造), 卵黄(国産), 砂糖(てんとう糖(国産)), 生乳(国産), 生薬

定番の甘食に黒糖のコクと風味を加えました。1袋627.7Kcal、塩分1.35g
7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©20日

813 **GM**
スノーボール(ココア)
11g×10個
357円(税込386円)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), マーガリン(乳成分を含む)(国内製造), 砂糖(てんとう糖(国産)), 砂糖, ココア

ほろ苦いココア生地のさくさくした食べやすい一口サイズのクッキーです。1個52.92Kcal、塩分0.00g
7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ ©20日

豆腐

大豆本来の味をお届けします

◎国産大豆(100%)と天然に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。

814 GM 毎週
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】大豆
【原材料】大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化マグネシウム加工)

815 GM 毎週
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、まかしの力、鉄分、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。100g91Kcal、塩分0.4g
【アレルギー】大豆
【原材料】大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化マグネシウム加工)

816 GM 毎週
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
【アレルギー】大豆
【原材料】大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化マグネシウム加工)

817 GM 毎週
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
【アレルギー】大豆
【原材料】大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化マグネシウム加工)

818 GM 次 2月4日
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。日持ちもするのでもちもちに便利。100g86Kcal、塩分0.08g
【アレルギー】大豆
【原材料】大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化マグネシウム加工)

819 GM 次 2月4日
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】大豆
【原材料】大豆(遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化マグネシウム加工)

820 GM 毎週
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
【アレルギー】大豆
【原材料】大豆(遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化マグネシウム加工)

821 GM 次 3月2日
がんもどき
45g×3
206円(税込222円)

豆油揚げ、山豆、人参、黒豆を炒め揚げたつづみ葉に揚げました。おひたしや惣菜のにもどきです。おひたしや惣菜に最適です。100g295Kcal、塩分0.6g
【アレルギー】大豆
【原材料】大豆(遺伝子組み換えでない)、人参、山芋、椎茸、グリーンピース、たまご、昆布

822 GM 次 3月2日
いわし生姜煮
150g
305円(税込329円)

国内で漁獲された真いわしを頭、内臓、尾を除去して、千切り生姜を利かせてじっくりと煮込みました。150g333Kcal、塩分2.2g
【アレルギー】大豆
【原材料】いわし(国産)、生姜、発酵調味料、醤油、食塩/加工糖、(一部)小麦(大麦)を含む

※eくらぶ注文では企画回
→2月2回を選択してください

加工食品

生活雑貨類

822 GM 次 3月2日
いわし生姜煮
150g
305円(税込329円)

国内で漁獲された真いわしを頭、内臓、尾を除去して、千切り生姜を利かせてじっくりと煮込みました。150g333Kcal、塩分2.2g
【アレルギー】大豆
【原材料】いわし(国産)、生姜、発酵調味料、醤油、食塩/加工糖、(一部)小麦(大麦)を含む

823 GM 次 3月2日
紅いもスイーツ
60g
305円(税込329円)

鹿児島産のさつまいも「紅」はるかを使用。濃い甘みが特徴の紅はるかを使い素材の旨味たっぷりにとつと丁寧に仕上げた一品です。60g185Kcal、塩分0.01g
【アレルギー】小麦
【原材料】さつまいも、砂糖/クサナ色素、酸化防止剤(ビタミンC)

114227 次 3月2日
おつまみ帆立
40g
620円(税込670円)

青森県産のペーパー帆立を乾燥済み。帆立の持つ旨味を凝縮させました。噛むほどに味わい深い旨味が口の中に広がります。100g322Kcal、塩分6.22g
【アレルギー】卵(卵)、小麦(小麦)、大豆
【原材料】帆立(青森県産)、唐辛子

114235 次 3月2日
黒豆甘納豆
50g
238円(税込257円)

お茶漬けにぴったりな、しっとりとした甘納豆です。ほどよい甘さと、ソフトな食感をお楽しみください。50g166Kcal、塩分0.3g
【アレルギー】大豆
【原材料】黒豆(国産)、砂糖

824 次 3月2日
秋川牧園の本格チキンカレー(手羽元2本入)
220g
360円(税込389円)

本格派のチキンカレー。秋川牧園の手羽元が、こっくり煮込んで入っています。1袋(220g)280Kcal、塩分2.2g
【アレルギー】卵(卵)、小麦(小麦)、大豆(大豆)、鶏肉
【原材料】鶏肉(手羽元)、玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマト、しょうが、カレー粉、小麦粉、植物油、食塩、調味料

825 次 3月3日
いろいろ使えるらっきょう酢
1000ml
583円(税込630円)

らっきょうだけでなく、生姜、梅、きゅうり、小松菜、玉ねぎ等、アレンジ次第、野菜のピクルスを作る時にも便利です。100ml1239Kcal、塩分7.59g
【アレルギー】大豆
【原材料】砂糖(国産)、酢、食塩、還元水、てんぷら、酵母、酵素

114243 次 3月2日
桑の葉茶
90g
1,050円(税込1,134円)

糖の摂取を抑えるためには、食事の量、食事中に飲むことが効果的です。糖質の摂取を抑えるには、水や茶を飲むという方法がおすすめです。1包(3g)2.2Kcal、塩分0g
【アレルギー】大豆
【原材料】桑の葉(国産)

114251 次 3月2日
桑葉加工食品DNJ
180粒
2,500円(税込2,700円)

DNJ(糖質阻害剤)の働きを強化し、血糖値の上昇を抑える作用があり、血糖値が急激に上昇するのを防ぐ効果があります。1日10粒を目安に、お水やお茶で飲むのがおすすめです。1袋(180粒)4.7Kcal、塩分0.006g
【アレルギー】大豆
【原材料】桑の葉エキスを(桑葉エキス、デキストリン)、桑葉粉末、澱粉/アセラー

114278 次 3月2日
スカイカルシウム(顆粒)
130g
3,800円(税込4,104円)

顆粒状で非常に水に溶けやすいため(骨粉カルシウムの3.800倍)吸収も良く、熱にも強いのでお料理にも使えます。100g185Kcal、塩分0.00g
【アレルギー】大豆
【原材料】(成分)カルシウム100%

114634 次 3月2日
美馬油(ミマユ)
57g
1,800円(税込1,980円)

戦国時代から傷の手当てに用いられていた馬油。炊事による手荒れ、寒さからくる乾燥肌などにたっぷり塗ってください。
【アレルギー】大豆
【原材料】(成分)馬油-88.95%、ミツロウ-11.00%、トコフェロール-0.05%

824 次 3月2日
秋川牧園の本格チキンカレー(手羽元2本入)
220g
360円(税込389円)

本格派のチキンカレー。秋川牧園の手羽元が、こっくり煮込んで入っています。1袋(220g)280Kcal、塩分2.2g
【アレルギー】卵(卵)、小麦(小麦)、大豆(大豆)、鶏肉
【原材料】鶏肉(手羽元)、玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマト、しょうが、カレー粉、小麦粉、植物油、食塩、調味料

114642 次 3月2日
横浜馬油商店生馬油 チューブタイプ
30g
2,200円(税込2,420円)

持ち運びに便利なチューブタイプ、100%生馬油のピュアオイルです。浸透性が高いので少量塗布するだけでスースと伸びます。
【アレルギー】大豆
【原材料】馬油

114651 次 3月2日
ピュアセンタ馬プラセンタ
28ml
3,500円(税込3,850円)

馬プラセンタエキスを配合した化粧水。お肌に潤いを与えやわらかくハリのある肌へと導きます。
【アレルギー】大豆
【原材料】水、BG、エタノール、プラセンタエキス、フェニキシタノール

114308 次 3月2日
オリーブスクワラン
30ml
2,520円(税込2,772円)

地中海沿岸で栽培されたオリーブの実に、貴重な「純植物性スクワラン」を集めた、酸化しにくいオイルです。
【アレルギー】大豆
【原材料】(成分)カラクラ(オリーブスクワラン)100%

114286 次 3月2日
アレッポの石鹸
200g
700円(税込770円)

肌を健やかに保つオリーブオイルと体臭や頭皮の不快感を抑えるローレルオイルに、少量のアレルギー対策ができたせっけん。
【アレルギー】大豆
【原材料】石鹸(オリーブオイル90%・ローレルオイル10%)

114294 次 3月2日
アレッポの石鹸エキストラ
180g
1,000円(税込1,100円)

強壮、消臭、ふけ取りなどの効果があるといわれている貴重なローレルオイルを石鹸にできる世界の40%まで使用しました。身体、顔、髪に使用できます。
【アレルギー】大豆
【原材料】石鹸(オリーブオイル60%・ローレルオイル40%)

826 毎週
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りんごを、いつもの配達でお届けします。
【アレルギー】大豆
【原材料】りんご(産直品)

毎週配達

798 **803871**
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(糖)

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(小麦) そば(そば)
落花生(落) えび(えび) かに(かに) 大豆(大豆)
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。

◎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
組合員開発消費財 よくある品目
リユース品 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)
◎ 今年月日までは「安全に食べられる」という期限
◎ 12/4 月に取組みが予定の進め、急な変更があることをご了承ください。

※原料調達過程における由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、完全排除はできなくあくまで「目視」であることをご理解ください。
【表示の注釈】※表示番号が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「送料価格」(本体価格に送料率を掛けた値)を表示しています。※このカタログに記載されている価格は、組合員の注文に基づき算出されたものです。送料はお客様ご自身の注文に基づき算出されています。原材料と栄養成分は包装の裏面に記載されています。
塩分はナトリウム換算で表示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ご確認ください。

827 配達:2/12~16
鮮魚:養殖活メ伊勢真鯛
230g前後
2,050円(税込2,214円)

真鯛はプリプリとした歯ごたえ、甘味とコクのあるうま味が楽しめます。カルパッチョや佃煮、昆布にしてみたいと思います。
みえぎょ(販売) ◎5日