



生活クラブ

福祉クラブ



2/	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	3/	1・2
配達	3/	4	5	6	7	8・9
集金/3月						

3月1回配達 3月4日~3月8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
このみ

しゅうまいもサラダ昆
布もヘルシーですが食
べ応え十分です。ぜひ
お試し下さい。



799
そうざい:
たっぷりキャベツの
しゅうまい
6個(165g以上)

617円(税込666円) **冷蔵**

キャベツとたまねぎのシャキシャキ感を味わえるヘルシーしゅうまいです。豚バラ肉を手切りして加えました。さめてもおいしくいただけます。酢醤油、糖がらしでお召し上がりください。1パック319Kcal、塩分1.6g
7/24/22 卵・乳・麦・そば(落)・(えび)・(かに)・大豆

盛付例

原材料:キャベツ、豚バラ肉、たまご、たまねぎ、しゅうまいの皮、片栗粉、スイートコーン、生菜、薬味、油、ごま油、真塩、丸大豆醤油、黒こしょう

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 **お** **803861**
そうざい:サラダ昆布のさっぱり煮
160g以上

510円(税込551円) **冷蔵**

昆布と食酢を使い健康からも毎日食べたいおかずです。食酢を使うことで爽やかな味に仕上がりました。低カロリーですが、栄養価の高いそうざいです。1パック78Kcal、塩分3.1g
7/24/22 卵・乳・麦・そば(落)・(えび)・(かに)・大豆

盛付例

原材料:人参、丸大豆醤油、食酢、薬味、砂糖、サラダ昆布、かつお節けずり

パン・菓子類

毎週

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(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** **お**
国産小麦食パン(6枚)
440g

355円(税込383円)

予約注文番号 **803861** **344**円(税込372円)

毎週 **11**円引き

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)オルタフーズ ©3日

毎週

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(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**
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
7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

次 3#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

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)オルタフーズ ©3日

毎週

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

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
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

原材料:小麦粉(小麦(国産))、ラム油(国産)、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

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
7/24/22 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))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

806 **GM** **お**
国産小麦バターロール
41g×4

333円(税込360円)

予約注文番号 **803851** **323**円(税込349円)

毎週 **11**円引き

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
7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

次 4#1回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

117471 **GM**
ほんのりあまい丸パン
37g×6

343円(税込370円)

ほんのり甘い生地にシュガーバターをトッピング。小ぶりで食べやすいお手軽なおやつパンです。1個(推定値)121Kcal、塩分0.2g
7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

次 4#1回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

807 **GM**
有機キャロブ入り食パン
400g

385円(税込416円)

カルシウムや鉄分、食物繊維等を豊富に含む有機キャロブ(はご豆)を配合したヘルシーな食パンです。1個(推定値)980.6Kcal、塩分4.0g
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 **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。

次 4#1回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、ラム油(国産)、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

808 **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)オルタフーズ ©3日

鎌倉センター開発品

次 4#1回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

809 **GM** **組**
大納言小豆パン
46g×3

300円(税込324円)

おやつに食べやすい大きさ。中に入っている大納言小豆は表面からでも見えるように入れています。1個(推定値)147.2Kcal、塩分0.2g
7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

NEW

次 3#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

812 **GM**
全粒粉入りレーズンクッキー
30g×5

360円(税込389円)

大き目な食べ応えのあるクッキーです。使用している小麦粉のうち40%に石臼挽き粉(全粒粉)を使用し、癖のない香ばしさが特徴です。レーズンとアーモンドがアクセントになっています。1個129.4Kcal、塩分0.11g
7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©14日

次 4#1回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

117480 **GM**
チョコレートパイ
397g

1,259円(税込1,360円)

チョコレートと自家製のミルクココアリングをたっぷり入れた甘いお好みのにおいするパイです。1袋(推定値)1677Kcal、塩分1.71g
7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©8日

次 4#1回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

810 **GM**
レモンフラワーデニッシュ
76g×2

498円(税込538円)

デニッシュ生地とレモンピールを巻き込んだ菓子作です。レモンピールを添えたイングリッシュが美味しさを引き立てます。1個(推定値)348.3Kcal、塩分0.36g
7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©3日

次 4#1回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

811 **GM**
発酵バターケーキ(爽やかレモン)
223g

945円(税込1,021円)

生地には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ロップを塗ることで、爽やかな酸味が楽しめます。1袋(推定値)689.4Kcal、塩分0.50g
7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©7日

次 3#3回

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

812 **GM**
全粒粉入りレーズンクッキー
30g×5

360円(税込389円)

大き目な食べ応えのあるクッキーです。使用している小麦粉のうち40%に石臼挽き粉(全粒粉)を使用し、癖のない香ばしさが特徴です。レーズンとアーモンドがアクセントになっています。1個129.4Kcal、塩分0.11g
7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©14日



豆腐

大豆本来の味をお届けします

- ◎国産大豆(100%)と天然にだけでき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。

813 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

814 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、まかしのり、数分、ピタメ、食物繊維が豊富に含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g

815 GM 絹ごし豆腐2個パック 150g×2 165円(税込178円)
毎週 8033811 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

816 GM 絹ごし豆腐2個パック 150g×2 165円(税込178円)
毎週 8033841 160円(税込173円)
絹ごしともめんをお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g

117498 GM 焼き豆腐 300g 164円(税込177円)
1度焼いてあるので煮くずれにくい。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

817 GM 厚あげ 220g 180円(税込194円)
水切りした木綿豆腐を素揚げしています。崩れにくいので、どんな料理にも使えます。100g146Kcal、塩分0.08g

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」しなくても召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g

819 GM 手揚げ風油あげ 120g(3枚入) 246円(税込266円)
しっとりした肉厚タイプ。きつねうどんにもぴったりです。1袋120g331Kcal、塩分0.09g

※えくらぶ注文では企画回 → 3月1回を選択してください



加工食品 生活雑貨類

820 GM おいなりコンちゃん(味付けいなり) 5枚(10ヶ分) 518円(税込559円)
国産大豆を使用し、圧搾一番絞りの菜種油で揚げた油揚げを原料に、出来る限り生活クラブの消費財を使った「味付けいなり」です。1袋(280g)480Kcal、塩分3.55g

821 NON GM 蒸し牡蠣(大粒) 160g 568円(税込613円)
30g以上の大粒の牡蠣のみを使用しております。1袋(160g)171Kcal、塩分0.93g

117501 NON GM 揚げたてを味わう野菜ゴロゴロ揚げ 150g(3個) 395円(税込427円)
国産とうもろこしの甘さ、枝豆のコクのある旨味、玉ねぎのジュシーさを味わえます。1つ(50g)54Kcal、塩分0.7g

822 NON GM 豆菜(まめな)はんぺん 150g(50g×3枚) 405円(税込437円)
北海道産の無リンたすり身ベースとしたふんわり生地にかまめと3種類の豆(枝豆・大豆・小豆)を加えた蒸し蒲焼。1枚(50g)44Kcal、塩分0.7g

824 こめや:おでん種セット 898円(税込970円)
7種の具入りです。静岡南地方の郷土食で黒いんべんとおでんはよくあいます。上質な無リンたすり身を使用し、化学調味料、合成着色料不使用。100g115Kcal、塩分3.81g

117510 ぼたん竹輪 70g×2本 305円(税込329円)
無りんすり身、天然調味料を使用することで、竹輪本来の旨みを引き出しました。100g126Kcal、塩分5.41g

825 伊達巻かない 200g 500円(税込540円)
人気の消費材「伊達巻」を巻かないので「伊達巻かない」ふんわり食感。100g202Kcal、塩分2.39g

117528 すいとん粉 1kg 560円(税込605円)
国産小麦粉と澱粉を使い、もちもちした食感と素材の旨みか自慢のおいしい「すいとん粉」です。100g355Kcal、塩分0.01g

826 NON GM 豚とんボール(12個) 228g 658円(税込711円)
平田牧場の豚肉を使用し、肉の食感を残した肉団子。素揚げ可能な高い弾力性を生かすように、ある程度こしょうのシンプラは付いています。100g159Kcal、塩分0.92g

823 GM ぐちまるくん 225g(15ヶ) 428円(税込462円)
リン不使用の北海道産タすり身3種沖で水揚げされたグチイモチを配合した蒸しかにまこ。骨が柔らかくなるまでグチのまぶたが特徴の食品。1ヶ(15g)17Kcal、塩分0.1g

117536 オーストラリア産 純粋ジャラ はちみつ 200g 1,398円(税込1,510円)
ミネラルはちみつはちみつは、黒糖のような独特でスパイスな味が特徴で、抗菌活性が期待されています。100g303Kcal、塩分0.00g

117544 プロポリス(粒) 120粒 5,990円(税込6,469円)
ミツバチが集めた花や樹液、ミツバチが分泌する蜜を混ぜ、混ぜ合わせて作った天然の物質プロポリスを原料として作りました。1粒3.16kcal、塩分0.00g

117552 ローヤルゼリー(粒) 120粒 5,990円(税込6,469円)
働き蜂によって分泌される乳白色の酸味のある強い乳状液を飲みやすい粒にしました。3粒4.36kcal、塩分0.00g

117561 きなりっこプリンせっけん 360ml 260円(税込286円)
使用済みの植物油を薬液で作りまし。ジェル状で液状の洗いせっけんです。アクリル系衣類も洗えます。もちろん、食器洗いや台所周りの油污にも。

117579 きなりっこキッチン&クリーン(粒状) 200g 260円(税込286円)
廃食油を再利用して作っています。洗濯はもちろん、台所用洗剤の他、いろいろに使ってください。

117587 きなりっこ 1.5kg 768円(税込845円)
家中の汚れ落としに大活躍のオールマイティ洗剤です。ボトルの補充用にストックしておきましょう。

798 803871 ドライアイス 83円(税込91円)
(解凍保持用)約500g

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んだ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」とを基本とする「中身の得ず使用する場合、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 今週から規格を変更
冷蔵でお届け 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 ◎よくよく目目
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)
その年月日または「安全に食べられます」という期限
1244 次回に取組みが予定の途、急な変更があることをご了承ください。

827 産直品: 田村さん家の旬りんご 728円(税込786円)
安心安全でおいしい旬りんごを、いつもお配達でお届けします。(株)フアーマインド・リードサービス