



生活クラブ

福祉クラブ



申込締切	3/4・5・6・7・8・9
配達	3/11・12・13・14・15・16

集金/4月

3月2回配達 3月11日~3月15日

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) : ぼと・クックふじさわ・キッチンまくら・なご味・ぼかぼか・このみ

可愛い形で、ツナを入れ、お子様にも食べやすいです。食物繊維たっぷりの冬にありがたい煮物です。

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

799 予約注文番号 803881

そうざい:かぼちゃとツナの揚げポール

6個 (210g以上)

510円(税込551円) 冷蔵

かぼちゃをベースにツナを加え、ポール状にして揚げました。彩りもよくかわいらしい形のおそうざいができました。1パック517Kcal、塩分0.9g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(そば)・(落)・(えび)・(カニ)・(豆)

800

そうざい:豚肉入り根菜の煮物

160g以上

547円(税込591円) 冷蔵

豚バラ肉の旨みがひきたつ煮物です。根菜類は体を温める働きがあり、唐辛子が入りさらに効果があります。1パック286Kcal、塩分2.0g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(そば)・(落)・(えび)・(カニ)・(豆)



800

そうざい:豚肉入り根菜の煮物

160g以上

547円(税込591円) 冷蔵

豚バラ肉の旨みがひきたつ煮物です。根菜類は体を温める働きがあり、唐辛子が入りさらに効果があります。1パック286Kcal、塩分2.0g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(そば)・(落)・(えび)・(カニ)・(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。

毎週

原材:小麦粉(小麦(国産))、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

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。使用原材料にご覧いただいた食パンです。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

次 3月4回

原材:小麦粉(小麦(国産))、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

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

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

いつもと違う食パンもお試ください

毎週

原材:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(国内製造)、砂糖(てんさい(国産))、卵、食塩、卵

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。上級食パンはホテル食パンなどと言われる配合山形パンです。1袋524Kcal、塩分2.0g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

次 3月4回

原材:小麦粉(小麦(国産))、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

803 GM

こだわ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豊かな食パン。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

毎週

原材:小麦粉(小麦(国産))、ラム油、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

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。はちみつや練乳をつけても日々楽しめます。1袋500Kcal、塩分1.43g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

そのままでも、お好きな具材をはさんでも

毎週

原材:小麦粉(小麦(国産))、卵、砂糖(てんさい(国産))、マーガリン(国内製造)、ドライ酵母、食塩、卵

806 GM

国産小麦バターロール

41g×4

333円(税込360円)

毎週 予約注文番号 803851 323円(税込349円)

小麦粉、バター、卵をたっぷりを使用した、オルタナティブズの自産物です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©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。※eくらぶからも登録できます。

次 4月2回

原材:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(国内製造)、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

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

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

次 3月4回

原材:小麦粉(小麦(国産))、ラム油、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

808 GM

ぶどうパン

51g×5

373円(税込403円)

レーズン食パンの生地をパンズにして焼き上げました。朝食やおやつに。1個128Kcal、塩分0.36g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

次 4月2回

原材:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(国内製造)、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

810 NON GM

ココアクリームデニッシュ

69g×2

447円(税込483円)

オルタナティブズ自家製ココアクリームを使用したデニッシュパンです。1個346.4Kcal、塩分0.76g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

原材:小麦粉(小麦(国産))、ラム油、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

809 GM

亜麻仁パンズ

80g×4

357円(税込386円)

話題の亜麻仁を練りこんだ、ハンバーガーなどに使用できる大きさのパンズです。1個189.6Kcal、塩分0.79g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

次 3月3回

原材:小麦粉(小麦(国産))、ラム油、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

811 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)

オルタナティブズ自家製のモモンで酸味が強いクリームチーズと、甘さばいクリーム生地を組み合わせて。1個192.1Kcal、塩分0.40g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©3日

原材:小麦粉(小麦(国産))、ラム油、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

143693 GM

甘食

5個

332円(税込359円)

昔なつかしい山型パン。ホッとするやさしい甘さ。おやつにも軽食にも。1袋656.9Kcal、塩分0.45g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©30日

原材:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(国内製造)、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

812 NON GM

りんごとくるみのマフィン

86g×2

360円(税込389円)

くるみの入った生地に、ふじりんごブルーベリーをトッピング。1個(推定値)356.8Kcal、塩分0.09g

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©8日

原材:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(国内製造)、砂糖、ドライ酵母、食塩、卵

813 GM

スノーボール(ココア)

11g×10個

357円(税込386円)

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

7/2/22 (卵)・乳・麦・(豆) (株)オルタナティブズ ©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
共生食品(株) ◎4日 冷蔵

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、まかしの風味、水分、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
共生食品(株) ◎4日 冷蔵

816 GM 毎週
絹ごし豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178円)
毎週 803381 **160円(税込173円)**
福祉クラブオリジナルの組合員要請から生まれた、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
共生食品(株) ◎7日 冷蔵

817 GM 毎週
もめん豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178円)
毎週 803384 **160円(税込173円)**
絹とめんも好みでお選びください。
100g85Kcal、塩分0.05g
【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎6日 冷蔵

818 GM 毎週
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
【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎12日 冷蔵

819 GM 毎週
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
共生食品(株) ◎4日 冷蔵

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」しくても安心して頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g
【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎4日 冷蔵

821 GM 毎週
がんもどき
45g×3
206円(税込222円)
巨峰に、しいたけ、人参、黒ごまを炒め込みつづみ葉に揚げました。お弁当やお茶会のおもてなしにもおすすめです。100g259Kcal、塩分0.1g
【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎4日 冷蔵

※えくらぶ注文では企画回
→3月2回を選択してください

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。

822 GM 毎週
国産さば味噌漬
120g
398円(税込387円)
三陸産・銚子産の真さばを使用し、食べ易いよう中骨を除去し、消費材でつくった自社オリジナルの無添加味噌漬に漬込みました。100g244Kcal、塩分1.99g
【アレルギー】(寒)・(えび)・豆
【冷凍】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

823 GM 毎週
さばマリネ
100g
390円(税込421円)
程よく脂ののった量のさばと野菜の食感を楽しめる一品です。豚が効く安心なオリーブオイルを合わせた調味液に漬け込んでいます。100g188Kcal、塩分2.18g
【アレルギー】(卵)・(乳)・(寒)・(えび)・(かに)・(豆)
【冷蔵】(卵)・(乳)・(寒)・(えび)・(かに)・(豆)
【冷蔵】(卵)・(乳)・(寒)・(えび)・(かに)・(豆)

117706 GM 毎週
桑葉加工食品 DNJ
180粒
2,500円(税込2,700円)
DNJの糖質削減の働きを担い、小腸からの糖吸収を抑制する作用があり、血糖値が急激に上昇するのを抑制する働きに含んだ糖質削減(1.5g/4.7kcal、塩分0.006g)
トヨタ健康食品(株)
原材料:桑葉エキス(桑葉エキス、チキストリン)、桑葉粉末、蔗糖、クエン酸

827 GM 毎週
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)・(乳)・(寒)・(えび)・(かに)・(豆)
【冷蔵】(卵)・(乳)・(寒)・(えび)・(かに)・(豆)

824 GM 毎週
さわら竜田揚げ
150g
352円(税込380円)
日本海に面した山陰、九州で水揚げされたさわらを使用。ふくらんだ食感とジューシーな味わいが楽しめます。100g194Kcal、塩分9.07g
【アレルギー】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

825 GM 毎週
真いわし丸干し
4尾
343円(税込370円)
国産(主に千葉県沖)で漁獲された鮮度が良く、脂のりが良い真いわしを、食塩のみでこだわりの丸干しに仕上げました。100g193Kcal、塩分3.81g
【アレルギー】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

117762 GM 毎週
桑の葉茶
90g
1,050円(税込1,134円)
糖の吸収を抑えるためには、食事の前、食中に飲むことが効果的です。糖質の摂取が気になる方、大さじを刻みしている方などからお客様まで、1包(3g)1.2kcal、塩分0g
トヨタ健康食品(株)
原材料:桑葉(国産)

117714 GM 毎週
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(骨粉カルシウムの約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】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

117773 GM 毎週
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、ハリのある肌へと導きます。
【アレルギー】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

117749 GM 毎週
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から、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】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

117722 GM 毎週
アレppo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、少量のアルコールが入ったのでさっぱり。
【アレルギー】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

117731 GM 毎週
アレppoの石鹸エキストラ
180g
1,000円(税込1,100円)
強壮、消臭、ふけり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限りの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】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

117757 GM 毎週
美馬油(ミマユ)
180g
1,800円(税込1,980円)
戦国時代から馬の手当てに用いられていた馬油。効率による手荒れ、寒さからくる乾燥肌などにならびり塗ってください。
【アレルギー】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

117765 GM 毎週
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】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

117773 GM 毎週
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、ハリのある肌へと導きます。
【アレルギー】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆

毎週配達

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

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)
コナシ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
① 今週から値上げ ② 今週から値下げ ③ 今週から規格等を変更
④ 冷蔵でお届け ⑤ 冷凍でお届け
⑥ レンジで加熱するもの
⑦ 組合員開発消費財 ⑧ よくよく目目
⑨ リュースびん容器使用(生活クラブが回収します)
⑩ 賞味期限(製造日から180日以内の期限の商品に表示)
⑪ その年月日までは「安全に食べられます」とし、期限
⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

826 GM 毎週
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組む産直生産者です。
【アレルギー】(寒)・(えび)・豆
【冷蔵】(寒)・(えび)・豆