



# 生活クラブ

## 福祉クラブ



申込締切 3/ 25・26・27・28・29・30  
配達 4/ 1・2・3・4・5・6  
集金/4月

4月1回配達 4月1日~4月5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) :  
ぼてと・クックふじさわ・  
キッチンかまくら・  
なご味・ぼかばか  
このみ

高野豆腐の煮汁に鶏肉のうまみが  
加わりとびりのおいしさ。ポリューム  
があり満足感があります。春雨と  
豚ひき肉にコチュジャンの甘辛味  
が絡んでご飯が進む一品です。

W.Coなご味



**799**  
そうざい:高野豆腐の射込み  
4個(200g以上)

**592**円(税込639円) **冷蔵**

高野豆腐のおいしさに、たんぱく質が豊富な鶏ひき肉とビタミンDが含まれる干し椎茸の旨み加わり、ポリウムたっぷりな一品です。1/パック344Kcal、塩分3.0g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(鶏)・(豚)・(牛)・(卵)・(牛)・(卵)・(牛)・(卵)・(牛)

原材料:高野豆腐、鶏肉、人参、薄切しょうゆ、長ネギ、みりん、昆布だし、醤油、酒、かつおだし、鶏肉、生油、片栗粉、片栗粉

### 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:豚ひき肉と春雨の甘みそ炒め  
165g以上

**510**円(税込551円) **冷蔵**

低カロリーで食物繊維が豊富な春雨と豚ひき肉を甘みそで炒めました。コチュジャンも入り、コクのある甘辛い味が春雨にしみ込んでも美味しい1品です。1/パック250Kcal、塩分2.8g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(鶏)・(豚)・(牛)・(卵)・(牛)・(卵)・(牛)

原材料:豚ひき肉、春雨、しいたけ、長ネギ、こしあじ、素揚げ、大豆油、酒、コチュジャン、生油、醤油



## 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)

主要原材料:小麦粉、国産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

次 5月1回

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枚薄切ります。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 4月3回

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

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

(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)

生地の旨さに加え、国産小麦粉の風味を左かました。ほちつや乳もつけても甘くありません。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)

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、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**  
有機キャロブ入り食パン  
400g

385円(税込416円)

キャロブや穀分、食物繊維等を豊富に含む有機キャロブ(なご豆)を配合したヘルシー食パンです。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

次 5月1回

808 **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(シロガバターをトッピング)、小ぶり食パンや小さいお手帳やお弁当に。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

次 4月2回



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)

オルタフーズ自家製のレモンで酸味の効いたクリームチーズと、甘酸っぱいワ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)オルタフーズ ©3日

次 4月2回



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

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

(株)オルタフーズ ©3日

次 5月1回



812 **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フィリングをたっぷり入れた甘いもの好きの方にオススメのパイです。1袋(推定値)1677Kcal、塩分1,71g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

(株)オルタフーズ ©9日

### 鎌倉センター開発品

次 5月1回



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見えるように入れてあります。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

次 5月1回



111937 **GM**  
ダブルチョコマフィン  
75g×2

452円(税込488円)

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 ©9日

次 5月1回



111929 **GM**  
全粒粉入りレーズンクッキー  
30g×5

360円(税込389円)

レーズンとアーモンドがアクセントの、大き目食べ応えのあるクッキーです。香のいい香ばしさが特徴。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%)と天然にがりで...
◎漂白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、たんぱく質や脂肪が多く、まろやかで、豆腐、豆乳、食品添加物が多く含まれています。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 803331 160円(税込173円)
福祉クラブオリジナルの組合員製菓から生まれた、150gずつの食べ切りサイズです。100g64Kcal、塩分0.07g

816 GM 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

817 GM 厚あげ 220g 180円(税込194円)
水切した木綿豆腐を蒸揚げています。煎りにくいで、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、油抜きしなくてもお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

※eくらぶ注文では企画回 → 4月1回を選択してください



加工食品 生活雑貨類

821 NON GM 蒸し牡蠣 105g 380円(税込410円)
調理例
蒸し加熱を加えてあるので加熱不足の心配もなく、調理時短縮にもなり加熱しすぎて焼むこともありません。1袋(105g)112Kcal、塩分0.6g

823 NON GM 組 豆菜(まめな)はんぺん 150g(50g×3枚) 405円(税込437円)
調理例
北海道産の煎りすり身をベースとし、みんり生地、ひまわり油、大豆、小麦、大豆を加工した大豆、調味料、食塩を練りこんで、煎りでも美味しく食べられます。1枚(50g)48Kcal、塩分0.7g

827 NON GM 組 豚とんぼろ(12個) 228g 658円(税込711円)
調理例
平田牧場の豚肉を使用し、肉の食感を残した肉団子。素性豊かな高い豚肉を生かすように、あえて塩こしょうのみで調味料にしています。100g159Kcal、塩分0.92g

111945 すいとん粉 1kg 560円(税込605円)
配達: 4/15~19
すいとん汁の他にも、お好み焼き、チヂミ、うどん、ニョッキなど色々な料理に使えます。100g355Kcal、塩分0.01g

824 GM 鎌倉センター開発品 ぐちまるくん 225g(15ヶ) 428円(税込462円)
調理例
リン酸塩不使用の北海道産すり身に三陸沖で水揚げされたグチ(イシモチ)を配合した蒸しかまぼこ。1ヶ(15g)17Kcal、塩分0.1g

825 組 ちこめや: ぼたん竹輪 70g×2本 305円(税込329円)
調理例
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

826 伊達巻かない 200g 500円(税込540円)
調理例
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

111953 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)
配達: 4/15~19
ミネラル分がはちみつ標準より多く、黒糖のような独特でスパシーな味が特徴で、抗菌活性が期待されています。100g303Kcal、塩分0.00g

111970 ロイヤルゼリー(粒) 120粒 5,990円(税込6,469円)
配達: 4/15~19
働き蜂によって分泌される乳白色の酸味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

111988 きなりっこプリンせっけん 360ml 260円(税込286円)
配達: 4/15~19
使用済みの植物油を集めて作りました。ジェル状で溶かさないせっけんです。デリケートな衣類も洗えます。もちろん、食器洗いや台所周りの油汚れにも。

111996 きなりっこキッチン&クリーン(粒状) 200g 260円(税込286円)
配達: 4/15~19
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、いろいろに使って下さい。

112003 きなりっこ 1.5kg 768円(税込845円)
配達: 4/15~19
調理例
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。

820 琉球レモンサワー 350ml 239円(税込263円)
配達: 4/15~19
原材料は、やんばる産シークワーサーと泡盛、きび蜜のみ。果汁もたっぷり8%使用したプレミアム仕立てのレモンサワーです。

798 ドライアイス 約500g 83円(税込91円)
毎週配達
不在の場合は申し込んでください。エア・ウォーター(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、微生物などの生物の遺伝子を組み込む操作が行われたもので、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。
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) コンタミネーションについては、そば・(そば)のように、( )で略称名を表示します。

822 蔵の素(料理酒) 300ml 665円(税込732円)
配達: 4/15~19
調理例
純米料理酒「蔵の素」は、天然の20種類以上のアミノ酸、ヒタマシやミネラルを豊富に含み、素材の旨み成分や持ち味を引き出します。