



生活クラブ

福祉クラブ



	月	火	水	木	金	土
申込締切	11/ 24・25・26・27・28・29					
配達	12/ 1・2・3・4・5・6					
					集金	12月

12月1回配達 12月1日～12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・ぽかぽか
 このみ

めかじきはとても柔らかく、キノコと一緒に食べるとで味わいが出ます。根菜は煮物の定番ですね。たくさんのお野菜がとれるのでぜひどうぞ。

W.Coキッチンかまくら



盛付例

原材料:めかじき、アブラ、えのき、たまご、しいたけ、片栗粉、大豆、大豆油、食塩、調味料、酒、肉類、乳、果糖

799
 そうざい:
 めかじきの梅照り風
 キノコ添え
 180g以上

833円(税込900円)

冷蔵

高タンパクで良質な脂質を含み、ミネラルが豊富なメカジキを使った、ほんのり梅の味がアクセントのさっぱりとした一品です。
 1パック318Kcal、塩分1.8g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・(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:えび(加工)、明太子、大根、ごぼう、れんこん、ごぼう、にんじん、大豆、大豆油、食塩、調味料、酒、肉類、乳、果糖

800
 そうざい:根菜の煮物
 180g以上

510円(税込551円)

冷蔵

ごぼう・にんじん・だいこん・れんこんを昔ながらの手作りで煮炊きしました。素朴でどこか懐かしい味に満足頂けるそうざいです。1パック132Kcal、塩分2.7g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)



801
 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)1100.3Kcal、塩分4.09g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



118087
 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ようとい、10枚薄切りです。ホットサンドやロールサンドウィッチにもキレイにできます。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 薄3日



802
 石臼挽き全粒粉食パン(6枚)
 440g

405円(税込437円)

粉比で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 薄3日



803
 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OK! さまざまな、クリームチーズをのせるのもおすすめです。1袋500Kcal、塩分1.43g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



804
 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)

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用したリッチな味のバターロール。そのままでも、また色々な具をはさんでも。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 薄3日



805
 白神パンニーニ
 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

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



806
 レモンと伊予柑のちぎりパン
 212g

428円(税込462円)

レモンと伊予柑を配合した爽やかな風味のパンです。手でちぎって食べられる形にしました。1個553.6Kcal、塩分1.35g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



807
 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焼き上げました。朝食やおやつに。1個128Kcal、塩分0.36g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



808
 ミルクパン
 51g×5

425円(税込459円)

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 薄3日



809
 シナモンデニッシュ
 53.3g×3

290円(税込313円)

トースター等で温め直すと、シナモンの香りが引き立ちサクとした食感も楽しめます。1個(推定値)201.7Kcal、塩分0.33g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



118745
 グルミ胡麻あんぱん
 70g×2

446円(税込482円)

植込1時間置で手軽に食べられるおやつパンです。トースターやレンジで少し温めると美味しく召し上がっていただけます。1個216.55Kcal、塩分1.37g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



810
 オルタフーズのシュトーレン
 1個(300g)

1,300円(税込1,404円)

クリスマスの定番です。クリスマス前から少しずつ食べて、クリスマス当日で食べきります。ラム酒に漬けたドライフルーツ・レーズン・アーモンド・クルミを加えたミックスフルーツを使用。1袋(推定値)1282.5Kcal、塩分1.09g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 賞21日



823
 きなりっこ1.5kg
 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。

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 賞21日



823
 きなりっこ1.5kg
 1.5kg

768円(税込845円)

年中の大掃除に大活躍!

川崎市民せけんブランド



118974
 甘食
 5個

332円(税込359円)

ほんのり甘い円すい型、ほっとする優しい味。牛乳と一緒に軽食にもどうぞ。1袋656.9Kcal、塩分0.45g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 賞30日



118761
 スノーボール(わたらい茶)
 11g×10個

504円(税込544円)

わたらい茶入りクッキー生地にわたらい茶入粉糖をまじえた、お茶を存分に味わえるスノーボール。アーモンドパウダー入りのサクサク食感。1個55.4Kcal、塩分0.10g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 賞20日



118753
 いちじくとクランベリーのチーズパイ
 340g

1,480円(税込1,598円)

レモン100%果汁の入ったチーズクリームに、優しい甘さのいちじくと甘酸っぱいクランベリーのおしゃれパイ。1袋1308.7Kcal、塩分1.85g

7/24/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆) (株)オルタフーズ 賞8日

組合員のおすすめ



823
 きなりっこ1.5kg
 1.5kg

768円(税込845円)

年中の大掃除に大活躍!

川崎市民せけんブランド



823
 きなりっこ1.5kg
 1.5kg

768円(税込845円)

年中の大掃除に大活躍!

川崎市民せけんブランド



多摩区
 小林 工美恵さん

年末の大掃除に大活躍!
 少なめのお湯で溶きペースト状にして、レンジの五徳、受け皿に付けてとスッキリきれいに落ちます。車洗、トイレ掃除にも使える優れたもの。廃油を集めて使ったSDGsな石けん! 手が荒れず、人にも環境にもやさしい、いいことずくめ。

