



生活クラブ

福祉クラブ



	月	火	水	木	金	土
申込締切	1/5	6	7	8	9	10
配達	1/12	13	14	15	16	17
集金 / 2月						

1月2回配達 1月12日～1月16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) :
ぼと・クックふじさ・
キッチンがま・く・
なご味・ほかほか
このみ

洋食の定番メンチカツにキャベツを混ぜ込み、サクッとした食感になりました。叩くことで味がよく染み込みました。まごぼと合わせて洋食・和食の王道メニューは白いご飯がすすみます!

W.Coなご味

799
そうざい:
たっぷりキャベツ入りの
タンチカツ
4個 (210g以上)

725円 (税込783円) **冷蔵**

胃腸に良いキャベツと、疲労回復の味方ビタミンB1の多い豚ひき肉との相性はバッチリです。トマトケチャップ、ウスターソースを加えジューシーなメンチカツに仕上げました。だれもが満足いくそうざいです。1パック632Kcal、塩分1.9g

7/22/22 卵・乳・麦(そば)・鶏(鶏)・卵(卵)・豆

盛付例

原材料:鶏肉(玉子、玉子、キャベツ、パルメザン、卵、小麦粉、トマトケチャップ、ウスターソース、黒コショウ)

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
そうざい:たたきごぼうのごまみそ煮
130g以上

520円 (税込562円) **冷蔵**

ごぼうをたく事で食べ易くなり、さらに味も染み込んだ一品となりました。豚肉としらたきが入る事で、ご飯のお供にもなります。お好みで七味唐辛子を添えてもおいしくいただけます。1パック226Kcal、塩分2.5g

7/22/22 卵・乳・麦(そば)・鶏(鶏)・卵(卵)・豆

盛付例

原材料:ごぼう、しらたき、豚肉、味噌、醤油、ごま油、大豆、大根、白ごま、なたね油

パン・菓子類

801
国産小麦食パン(6枚)
440g

355円 (税込383円)

毎週 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)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

113123
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

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

802
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がかな食パン。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

803
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

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄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、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。

804
国産小麦バターロール
41g×4

333円 (税込360円)

毎週 323円 (税込349円)

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オルタフーズの自慢作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

805
国産小麦のドッグパン
100g×3

316円 (税込341円)

ほんのり甘めのプレーンなドッグパンです。お好きな具材をはさんでお楽しみください。1個250.2Kcal、塩分0.98g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

806
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

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

807
黒糖パン
51g×4

270円 (税込292円)

ミネラルたっぷりの沖縄の黒糖を使用し、カラフルな色や香りを味わう上品なパンと風味が楽しめます。1個(推定値)145.4Kcal、塩分0.26g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

808
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

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

113140
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漬けたクリームチーズと、甘酸っぱいワンパン生地を組み合わせて。1個192.1Kcal、塩分0.46g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

809
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。牛乳と一晩に寝食にもどうぞ。1袋656.9Kcal、塩分0.45g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 賞30日

組合員のおすすめ

816
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

7/22/22 豆 冷蔵

共生食品(株) 薄4日

原材料:大豆(国内産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、塩、調味料(食塩相当量)

810
ミニチョコパイ
63g×2

504円 (税込544円)

自家製のパイ生地にチョコレートを入れた小さなパイです。サクサク食感で、手軽に食べられておやつぴったり。1個287.4Kcal、塩分0.3g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日

113131
コーヒー香るチョコマフィン
76g×2

694円 (税込750円)

トッピングのアーモンドが香ばしい、珈琲とチョコの大人向け焼き菓子です。1個334.6Kcal、塩分0.18g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 賞8日

113158
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のエキスをまじった、お茶を香分に練り込んだスノーボール。アーモンドパウダー入りのクッキー生地。1個55.4Kcal、塩分0.01g

7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 賞20日

食卓にかかせない、共生食品の豆腐

お豆腐は毎週木綿か絹と、油あげをとっています。まずは薬味を変えて冷奴。主菜には肉豆腐に、麻婆豆腐など。私のお気に入りには油揚げで、野菜と一緒にさっと煮ます。なんとと言ってもお稲荷さんにするにはこれです。市販では手に入りません。

栄区 常石 登志子さん



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。

811 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 冷蔵

【原材料】大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、塩(無添加・塩化マグネシウム(にがり))

812 もめん豆腐
300g
150円(税込162円)

絹ごしに比べたんぱく質が多く、またカルシウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維等が多く含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g

【アレルギー】大豆 冷蔵

【原材料】大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、塩(無添加・塩化マグネシウム(にがり))

813 絹ごし豆腐2個パック
150g×2
165円(税込178円)

毎週 803831 **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 冷蔵

【原材料】大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、塩(無添加・塩化マグネシウム(にがり))

814 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)

絹とめんもお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g

【アレルギー】大豆 冷蔵

【原材料】大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、塩(無添加・塩化マグネシウム(にがり))

113166 やわらか絹とうふ(充填)
150g×2
142円(税込153円)

国産大豆を100%使用、使い切り150gのお豆腐が2個になっていますので、分けて使用できます。100g66Kcal、塩分0.08g

【アレルギー】大豆 冷蔵

【原材料】大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、塩(無添加・塩化マグネシウム(にがり))

113174 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

【アレルギー】大豆 冷蔵

【原材料】大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、塩(無添加・塩化マグネシウム(にがり))

815 厚あげ
220g
180円(税込194円)

水切りした木綿豆腐を蒸揚げしています。揚げにくいので、どんな料理にも使えます。100g146Kcal、塩分0.08g

【アレルギー】大豆 冷蔵

【原材料】大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、塩(無添加・塩化マグネシウム(にがり))

816 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 冷蔵

【原材料】大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、塩(無添加・塩化マグネシウム(にがり))

817 がんもどき
45g×3
206円(税込222円)

豆腐を細に山いり、人参、豚肉、鶏たまを炒め込み、かつお節に漬け込んだ、おくらとらたのきのかき揚げです。おひたしや揚げ物に最適です。100g295Kcal、塩分0.1g

【アレルギー】大豆 冷蔵

【原材料】豆腐(国産)、人参、豚肉、鶏たま、かつお節、おくら、らたのき

※eくらぶ注文では企画回
→1月2回を選択してください



加工食品生活雑貨類

818 おいなりコンちゃん(味付けいなり)
5枚(10ヶ分)
535円(税込578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材を使った「味付けいなり」です。1袋(280g)480Kcal、塩分3.55g

【アレルギー】大豆 冷蔵

【原材料】大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、菜種油(国産・遺伝子組み換えでない)、味付けいなり(大豆、砂糖、食塩、調味料)

819 ヘルシーで元気が出る中華総菜セット
3種各1パック(豚肉入りキンパチ炒め160g、白菜と豚肉のトロトロ180g、肉類内170g)
1,050円(税込1,134円)

野菜たっぷりヘルシー、お肉で元気!な3種のおかずが楽しめます。

【アレルギー】豚肉(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 冷凍

【原材料】豚肉(国産・遺伝子組み換えでない)、白菜、人参、鶏卵、調味料

820 季節の味覚を堪能できる中華総菜セット
3種各1パック(ちゃんぽん風中華丼の具180g、肉類とシメジ菜の甘酢ソース180g、マーボ茄子180g)
1,150円(税込1,242円)

旬の白菜を使った総菜が入ったセットです。

【アレルギー】豚肉(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 冷凍

【原材料】豚肉(国産・遺伝子組み換えでない)、ちゃんぽん、白菜、肉類、調味料

822 紅いもスイーツ
60g
348円(税込376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食材の旨味たっぷりひとひつりと丁寧に仕上げた一品です。60g185Kcal、塩分0.01g

【アレルギー】小麦(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 冷凍

【原材料】さつまいも(鹿児島産)、砂糖、卵、小麦粉

823 黒豆甘納豆
50g
283円(税込306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 冷凍

【原材料】黒豆(国産)、砂糖

824 しっとり甘口秋さけ焼きほぐし
120g
730円(税込788円)

9月中に水揚げされる、良質な北海道産の鮭のみを使用。鮭本来の旨みを味わえるよう、従来の焼く工程に焼かず、焼きほぐしました。100g207Kcal、塩分2.2g

【アレルギー】魚(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 冷凍

【原材料】北海道産の鮭、醤油、味噌

113191 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、熱にも強いので料理にも使えます。100g185Kcal、塩分0.00g

【アレルギー】大豆 冷凍

【原材料】カルシウム(国産・遺伝子組み換えでない)、ビタミンD3

天然由来で素肌に優しくきれいに

113204 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、少量のアレルギー成分だけが含まれています。

【アレルギー】オリーブ(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 100%

【原材料】オリーブオイル(国産・遺伝子組み換えでない)、ローレルオイル(国産・遺伝子組み換えでない)

113212 アレッポの石鹸エキストラ
180g
1,000円(税込1,100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、少量のアレルギー成分だけが含まれています。

【アレルギー】オリーブ(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 100%

【原材料】オリーブオイル(国産・遺伝子組み換えでない)、ローレルオイル(国産・遺伝子組み換えでない)

冬だけのお楽しみ ごちそう鮮魚

826 鮮魚:養殖活メ勢真鯛
230g前後
2,300円(税込2,484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。カルパッチョや巻寿司、昆布みずもおいしくいただけます。

【アレルギー】魚(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 冷凍

【原材料】真鯛(国産・遺伝子組み換えでない)

827 鮮魚:養殖活メかんぱち
350g前後
3,695円(税込3,991円)

カンパチは「マグロに匹敵する魚」といわれ、適度に脂がついていて、味が濃く、上品な旨みを堪能できる魚です。

【アレルギー】魚(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 冷凍

【原材料】真鯛(国産・遺伝子組み換えでない)

馬油シリーズでお肌にうるおいを

113239 美馬油(ミマーユ)
57g
2,290円(税込2,519円)

【アレルギー】馬油(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 100%

【原材料】馬油(国産・遺伝子組み換えでない)

113255 横浜馬油商店生馬油チューブタイプ
30g
2,400円(税込2,640円)

【アレルギー】馬油(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 100%

【原材料】馬油(国産・遺伝子組み換えでない)

113263 ピュアセンタ馬プラセンタ
28ml
3,500円(税込3,850円)

【アレルギー】馬油(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 100%

【原材料】馬油(国産・遺伝子組み換えでない)

毎週配達

798 ドライアイス
約500g
108円(税込119円)

【アレルギー】大豆 冷凍

【原材料】エア・ウォーター・グリーンデザイン(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。

アレレゲン情報 代表的な原材料9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…(かに) 大豆…(豆) く…(くるみ) ろ…(ろ) くるみ…(くるみ) コナジラミ…(コナジラミ) など、()で物質名を表示しています。

※原料製造過程における飛来による空気感染など、表示外で微量の混入の可能性があり、完全無添加となくあくまで「目録」であることをご理解ください。

【中記】表示は、注文番号が6桁のものは、注文の6桁番記号に消費と数量を記入してください。※表示価格は、「本体内価格」と「送料」を合わせた価格です。本体内価格は、送料を掛けた価格に入ります。※このカタログに掲載されている消費材は、組合員の注文に基づき予約購入です。返品はできませんのでご注意ください。

原材料と生産地は包装の表示内容を参照してください。

塩分はナトリウム値から換算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、最新の情報は製品の包装でご確認ください。

●記号の説明
●今週から直上 ↓ 今週から直下 ↓ 今週から規格等を変更
●冷蔵でお届け ●冷凍でお届け
●電子レンジで加熱するもの
●組合員専用消費材
●リユースびん容器使用(生活クラブが回収します)
●賞味期限(製造日から180日以内の期限の食品に表示)
●その年月日までは「安全に食べられます」という期限
●12ヶ月 次回に取組みがあまる予定の意、急な変更があることをご了承ください。

113221 オリブスクラン
30ml
2,600円(税込2,860円)

地中海沿岸で栽培されたオリーブの実に、貴重な「純植物性スクラン」を集めた、酸化しにくいオイルです。

【アレルギー】オリーブ(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 100%

【原材料】オリーブスクラン(オリーブスクラン100%)

113182 産直品:田村さん家の旬りんご
3～4個
809円(税込874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。これからの品種はふじとなります。

【アレルギー】りんご(卵・乳・小麦・大豆・卵白・卵黄) 100%

【原材料】りんご(国産・遺伝子組み換えでない)