



生活クラブ

福祉クラブ



	12/	月	火	水	木	金	土
申込締切	12/	15	16	17	18	19	20
配達	12/	22	23	24	25	26	27

集金 / 1月

12月4回配達 12月22日～12月26日

インターネットでも注文できます!
https://shop.seikatsclub.coop/eclub_top.html



月・火・水曜配達の方へ

12月5回の配達があります。

12月4回の注文書は、
同時配布の12月5回の注文書と
いっしょに提出してください。

12月5回の配達日は、いつもの曜日と
異なるのでご注意ください。

木・金曜配達の方へ

12月5回の配達がありません。

年明けの配達まで日数が空くので、
いつもより多めの注文を!

年明け最初の配達は1月1回です。

木曜 配達の方

1月8日(木) 配達

金曜 配達の方

1月9日(金) 配達

ワーカーズそうざい

2026年1月1回配達より

「よくそうざい」の価格がオトクに!

通常価格:520円(562円)

よく申込

500円

22円
オトク

(税込540円)

この機会にぜひお試しください!

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・ぼかぼか・このみ

今週の「よく・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 毎週 803881

そうざい: やわらかチキンカツ

120g以上

510円(税込551円)

鶏のむね肉を美味しくチキンカツにしました。さっぱりとして子供から大人までどなたにもご満足いただけます。

1パック504Kcal、塩分1.3g

7/24/22 卵・乳・麦・(そば)・(卵)・(えび)・(かに)・(豆)

盛付例

原材料:鶏肉、白飯、パン粉、醤油、卵、小麦粉、食塩、マヨネーズ、具類



800

そうざい: 金時豆の甘煮

150g以上

220円(税込238円)

ピタミシB群豊富な豆を優しい味に仕上げました。ワーカーズが作る煮豆はシンプルおえに味の違いが分かります。子供やお年よりまで親しまれているそうざいです。1パック258Kcal、塩分0.4g

7/24/22 卵・乳・麦・(そば)・(卵)・(えび)・(かに)・(豆)

盛付例

原材料:金時豆、赤糖、大豆油



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)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第3日

117391

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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第3日

802

こだわりの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と風味がとをります。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第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

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第3日

806

イングリッシュマフィン

73g×4

357円(税込386円)

コーンブリッツの甘みと焦げたえも良く、ベーコンや目玉焼きとの相性もぴったり。1個(推定値)188.5Kcal、塩分0.72g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第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、カラメル色や香りを仕上げた。1個(推定値)145.4Kcal、塩分0.2g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第3日

808

伊予柑とチーズクリームフロスティ

55g×2

410円(税込443円)

伊予柑入り(1/2)生地にチーズクリームを入れた。更に食べやすい糖質の少ない風味と、クリームチーズの組み合わせが楽しめます。1個62.0Kcal、塩分0.35g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第3日



810

ベリーとチョコのマフィン

78g×2

597円(税込645円)

濃厚なチョコの甘さに、ベリーの爽やかな酸味が絶妙にマッチ。ひとくち食べれば、口いっぱいに広がる風味がクセになるおいしさです。1個327.6Kcal、塩分0.43g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第3日

811

粒あんとなつたらい茶のパイ

88g×2個

530円(税込572円)

粒あんの甘さとつたらい茶の清涼感のあるハーブを兼ねたパイ。パイ生地がサクサクしていて濃厚なクリームとよく合います。1個329.5Kcal、塩分0.43g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第3日

812

ふじりんごパイ

345g

1,250円(税込1,350円)

無添加のふじりんごブレザーを使用。ふじりんごの風味を生かして焼き上げました。1袋(推定値)1106.4Kcal、塩分1.42g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第3日

117404

スノーボール(ココア)

11g×10個

454円(税込490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54.3Kcal、塩分0.00g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第20日

809

カプチーノ

76.5g×2

478円(税込516円)

デニッシュ生地にココアシュガーを巻いた大人向けのデニッシュです。ほろ苦さとアイシングの甘さが一体となっており、1個281.6Kcal、塩分0.43g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ 第3日



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。

813 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) 産4日
【冷蔵】
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、水道水(塩素処理で塩素が微量に付与されています)

814 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、またカルシウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g
【アレルギー】大豆
共生食品(株) 産4日
【冷蔵】
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、水道水(塩素処理で塩素が微量に付与されています)

815 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
共生食品(株) 産7日
【冷蔵】
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、水道水(塩素処理で塩素が微量に付与されています)

816 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)
絹とめん豆腐のお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) 産6日
【冷蔵】
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、水道水(塩素処理で塩素が微量に付与されています)

817 水切りもめん豆腐
240g
240円(税込259円)
豆腐ステーキなどの料理にすぐに使えます。袋の裏に料理のヒントが付き。100g121Kcal、塩分0.01g
【アレルギー】大豆
共生食品(株) 産20日
【冷蔵】
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、水道水(塩素処理で塩素が微量に付与されています)

すき焼きパーティーのお供に
818 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
共生食品(株) 産3日
【冷蔵】
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、水道水(塩素処理で塩素が微量に付与されています)

819 厚揚げ
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
共生食品(株) 産4日
【冷蔵】
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、水道水(塩素処理で塩素が微量に付与されています)

820 油揚げ
25～30g×2
144円(税込156円)
酸化ににくいなたね油を使用していますので、「油揚げ」だけでなくおしり上げに耐えます。100g270Kcal、塩分0.05g
【アレルギー】大豆
共生食品(株) 産4日
【冷蔵】
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、水道水(塩素処理で塩素が微量に付与されています)

※eくらぶ注文では企画回
→12月4回を選択してください



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。

冷凍庫に便利な冷凍餃子を常備しよう!
821 徳用北京餃子
270g(15個入り)
455円(税込491円)
指定飼料で育てた豚肉を加え、国産小麦粉の皮で包んでいます。皮を柔らかくする添加物は一切使っていません。100g190Kcal、塩分0.6g
【アレルギー】卵、小麦(グルテン)、大豆
【冷凍】
調理例
原材料:豚肉(国産)、鶏卵、たまねぎ(国産)、にら(国産)、ひよこ豆(国産)、しょうが(国産)、しょうゆ、食塩、しょうが、オリーブオイル、砂糖、酒、こしょう、食塩、食酢、(一部:濃縮小麦大粒・こまめ)

揚げたこざんぎ
100g
550円(税込594円)
北海道産のミズナゴを料理場の上品な味付けで煮上げ、米粉の衣をまぶして冷凍しております。油で揚げただけなので調理は簡単。100g129Kcal、塩分1.37g
【アレルギー】小麦、大豆
【冷凍】
調理例
原材料:ミズナゴ、鶏卵、食塩、砂糖、醤油、黒豆、アブラ、ブドウ糖、昆布エキス

初山センター開発品
822 組
平牧三元豚のサクサク儀カツ
175g(5個)
695円(税込751円)
平牧三元豚モモ薄切りを重なり、俵型に成型しているのだから、お尻から年配の方まで食べやすいです。100g226Kcal、塩分0.7g
【アレルギー】卵、小麦(グルテン)、大豆
【冷凍】
調理例
原材料:豚肉(国産)、食塩、こしょう、衣(小麦粉、砂糖、たまご)、(一部:濃縮小麦大粒)

国産小麦の皮を使用
823 鶏ごぼうしゅうまい
216g(9個)
412円(税込445円)
国産小麦粉を使用した皮に、新鮮な鶏肉とごぼうをたっぷり入れました。ごぼうの豊かな香りと、シャキッとした食感が楽しめます。100g183Kcal、塩分1.09g
【アレルギー】卵、小麦(グルテン)、大豆
【冷凍】
盛付例
原材料:鶏肉、鶏卵、ごぼう、長ネギ、しょうが、食塩、食酢、しょうが、オリーブオイル、チキンエキス、こしょう、(一部:濃縮小麦大粒・こまめ)

824 イチョウ葉+DHA-EPA
450mg×90粒
4,540円(税込4,903円)
DHA-EPAを安心して摂取できる保健活性剤のE-SAN(イチョウ葉のサプリメント)に、今注目のイチョウ葉を加えました。3粒(1.35g)9.22Kcal、塩分0.00g
【アレルギー】ウエルライフ
原材料:イチョウ葉(国産)、イチョウ葉エキス(国産)、セラチン(国産)、グリセリン、ビタミンE、香料、着色料

青森県弘前市で有機質肥料を使った減農薬栽培に取組む産直生産者
827 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】アレルギーフリー
(株)ファーマインドトレードサービス

826 アミノ油&ルテイン
18.5g(1粒重量310mg×60粒、1粒内容量180mg)
2,700円(税込2,916円)
マリーゴールド由来のルテインを10mg配合。さらに、カシスエキス、話題のアミノ油を加えました。2粒3.9Kcal、塩分0.00g
【アレルギー】ウエルライフ
原材料:アミノ油(国産)、カシスエキス(国産)、ルテイン、ビタミンE、香料、着色料

117412 オリーブ湯
150g
1,320円(税込1,452円)
食用オイルを使用した入浴剤。スクワランオイルとゆずを加え、乳化剤も食用のものを使用。素肌によりやさしくはたります。
生活クラブ・スピリッツ(株)
原材料:オリーブオイル、スクワラン、香料、着色料、乳化剤、香料、着色料

117421 ハトムギ化粧水
500ml
650円(税込715円)
家族で使える大容量サイズの500ml、北海道産ハトムギエキス使用。保湿力があるのにべたつかず、サラッとした使用感の化粧水です。
【アレルギー】アレルギーフリー
原材料:ハトムギエキス、水、グリセリン、香料、着色料

117439 横濱馬油商店 生馬油
50g
3,300円(税込3,630円)
馬のたてがみ下の脂(こうね)のみで作られた、添加物・保存料・香料など一切使用していない天然ビュアオイルです。
【アレルギー】アレルギーフリー
原材料:馬油

117447 横濱馬油商店 馬プラセンタ化粧水
120ml
2,000円(税込2,200円)
しっとりとした、とろみのある化粧水でお肌に潤いを与え、さらさらとした肌を導きます。底層までお肌にやさしい無添加化粧水。
【アレルギー】アレルギーフリー
原材料:馬プラセンタエキス、水、グリセリン、香料、着色料

毎週配達

798 毎週 803871
ドライアイス
(解凍保持用)約500g
108円(税込119円)
【冷蔵】
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なわれたものです。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) かに…(かに) 大豆…(豆) くるみ…(くるみ) コンタミレーションについては、そば…(そば)のように、()で数量を表示しています。
※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、完全無害であるかどうか「目安」であることをご理解ください。
【中込の注意】※注文番号が6桁のものは、注文の6桁番号に番号と数量を記入してください。※表示価格は、「本体価格」と括弧内に「税込価格」(本体価格に該当税率を掛け税率)を表示しています。※このカタログに記載されている消費材料は、組合員の注文に応じて購入されます。返品はできませんのでご注文の際はご注意ください。
原材料と栄養成分は原材料の表示内容を掲載しています。
価格はナトリウム価から換算しているものもあるため、包材と異なる場合があります。タイミングにより栄養成分が掲載されないものもありますので、最新の情報は製品の包材でご確認ください。

配達・集金などに関するお問い合わせは
●日吉センター 045-561-3030
●鎌倉センター 0467-48-3955
●初山センター 044-977-0705
●藤沢センター 0466-80-5710
受付時間: 月～金曜日(祝日を含む) 土日休み 9:00～17:00
ご注意下さい!!
12月31日(水)～1月4日(日)までお休みです。
配達された消費材については、当日中に必ずご確認をお願いいたします。過不足、消費材事故、修理依頼などはお早めにご連絡下さい。