2026 3月 3回（A週）

生活クラブ 福祉クラブ

ふくたろうくん

	月	火	水	木	金	土
申込締切	3/9	10	11	12	13	14
配達	3/16	17	18	19	20	21

集金／4月

3月3回配達　3月16日～3月20日

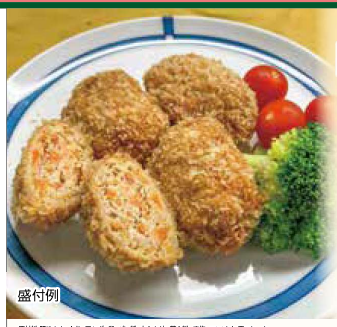
eくらぶ　インターネットでも注文できます！ https://shop.seikatsuclub.coop/eclub_top.html

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。

W.Coクックふじさわ

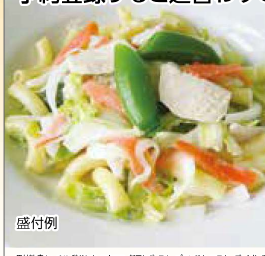
生産者（W.Co）：ぽてと・クックふじさわ・キッチンかまくら・なご味・ぽかぽか このみ

美味しい挽肉に人参の甘さがプラスされたキャロットメンチ。いつものマカロニサラダにこの季節ならではの春キャベツをコラボさせたサラダもあわせて是非どうぞ。


盛付例

799
そうざい：キャロットメンチ
200g以上
675円（税込729円）　冷蔵
人気のメンチをアレンジしたそうざいです。体に良い「人参」をたっぷり使用し、油で炒めることで効率よく栄養が摂れます。人参が苦手という方にも美味しく召し上がっていただけます。1パック447Kcal、塩分1.2g
アレルゲン 卵・(乳)・麦・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・豆
原材料：鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、卵、パン粉、ながたな油、薄力粉、鳥塩、コンソメ、黒コショウ　㊋1日

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

800
そうざい：春薫る野菜と若鶏のパスタサラダ
180g以上
520円（税込562円）　冷蔵　税込22円引き
毎週 予約注文番号 803881 **500円**（税込540円）
柔らかい春野菜とレモン風味のしっとりした鶏むね肉で爽やかなパスタサラダができました。どなたにも向く優しい味を召し上がり下さい。1パック341Kcal、塩分1.8g
アレルゲン 卵・(乳)・麦・(そば)・(落)・(えび)・(かに)・(豆)
原材料：春キャベツ、鶏むね肉、マカロニ、新玉ねぎ、スナップエンドウ、マヨネーズ、人参、酒、国産レモン果汁、オリーブ油、鳥塩、魚醤、米糖醸、白こしょう　㊋1日

パン・菓子類

イーストフード等の添加物は使っていません
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。

801
国産小麦食パン（6枚）
440g
355円（税込383円）　税込11円引き
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。使用原材料にこだわった食パンです。1袋（推定値）1003.3Kcal、塩分4.09g
アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日

116840
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枚薄切りです。1袋（推定値）1003.3Kcal、塩分4.09g
アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日

802
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
アレルゲン (卵)・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日

803
レーズン食パン（3枚）
210g
306円（税込330円）
生地の甘さを引き、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甘くなりすぎません。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
アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日

804
国産小麦バターロール
41g×4
333円（税込360円）　税込11円引き
毎週 予約注文番号 803851 **323円**（税込349円）
小麦粉、バター、卵をたっぷりと使用した、オルタフーズの自信作です。1個（推定値）111.1Kcal、塩分0.31g
アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日

盛付例

805
国産小麦ベーグル
100g×3
307円（税込332円）
生地にくせのないプレーンのベーグルです。お好みの具材をサンドしてお召し上がりください。1個（推定値）219.5Kcal、塩分1.06g
アレルゲン (卵)・(乳)・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日

パイ生地がサクサク！

810
チョコレートパイ
397g
1,405円（税込1,517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おすすめのパイです。1袋（推定値）1677Kcal、塩分1.71g
アレルゲン 卵・乳・麦・豆　(株)オルタフーズ　㊋8日

806
ほんのりあまい丸パン
37g×6
343円（税込370円）
ほんのり甘い生地にシュガーバターをトッピング。小ぶりで食べやすいお手軽なおやつパンです。1個（推定値）121Kcal、塩分0.2g
アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日

808
黒糖レーズンパン
54g×4
373円（税込403円）
黒糖独特の風味とやさしい甘さが後をひきます。1個153.5Kcal、塩分0.23g
アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日

鎌倉センター開発品

809 組
大納言小豆パン
46g×3
335円（税込362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でも見えるように入れてあります。1個（推定値）147.2Kcal、塩分0.2g
アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日

＼組合員のおすすめ／

807
レモンと伊予柑のちぎりパン
212g
428円（税込462円）
ふんわり、しっとり感を向上させるために牛乳由来のバターミルクを配合しました。1個553.6Kcal、塩分1.35g
アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋3日
原材料：小麦粉（小麦（国産））、レモン砂糖漬、伊予柑砂糖漬、砂糖、ショートニング、麦芽糖、パン酵母、鶏卵、バターミルク、食塩、香

116858
大人のチョコクロワッサン
59g×2
567円（税込612円）
ココアを配合したクロワッサン生地にチョコバーを丸ごと1本入れました。1個229.4Kcal、塩分0.43g
アレルゲン 卵・乳・麦・豆　(株)オルタフーズ　㊋3日

116866
わたらい茶大納言マフィン
78g×2
452円（税込488円）
わたらい茶と大納言小豆で和風テイストに。1個314.2Kcal、塩分0.08g
アレルゲン 卵・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋8日

116874
スノーボール（アーモンド）
11g×10個
446円（税込482円）
香ばしいアーモンドを配合したボール型のクッキーです。おやつやプチギフトにおすすめです。1個54.3Kcal、塩分0.00g
アレルゲン (卵)・乳・麦・(豆)　(株)オルタフーズ　㊋20日

相模原市 C・Aさん

爽やかに柑橘が香る、ふわふわパン

ふわっと柑橘の香りがして、柔らかく美味しい。トースターで少し温めると、外側がカリっとなって食感が変わってまた美味しいです。ブロックになっているので、ちぎって食べる量を調整できるのもうれしい。

3月3回配達　3月16日～3月20日

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

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　GM管理済　毎週
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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　消4日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組換えでない)、凝固剤(塩化カルシウム)(一部にがり)

812 もめん豆腐　GM管理済　毎週
300g
150円（税込162円）
絹こしに比べ、たんぱく質や脂質が多く、またカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維等がより多く含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g
アレルゲン 豆
共生食品(株)　消4日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組換えでない)、凝固剤(塩化カルシウム)(一部にがり)

813 絹ごし豆腐2個パック　GM管理済　毎週
150g×2
165円（税込178円）　税込5円引き
毎週 予約注文番号 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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　消7日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組換えでない)、凝固剤(塩化カルシウム)(一部にがり)

814 もめん豆腐2個パック　GM管理済　毎週
150g×2
165円（税込178円）　税込5円引き
毎週 予約注文番号 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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　消6日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組換えでない)、凝固剤(塩化カルシウム)(一部にがり)

外は香ばしく、中はとろ～り

調理例

815 絹生揚げ　GM管理済　次回 4月2週
220g
194円（税込210円）
国産大豆100%、良質なななたね油で揚げた絹ごし豆腐の生揚げ。100g133Kcal、塩分0.11g
アレルゲン 豆
共生食品(株)　消4日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組換えでない)、なたね油(遺伝子組換えでない)、凝固剤(塩化海水塩化マグネシウム)(一部にがり)

816 油あげ　GM管理済　毎週
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」しなくても砂糖入り上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g
アレルゲン 豆
共生食品(株)　消4日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組換えでない)、なたね油(遺伝子組換えでない)、凝固剤(塩化海水塩化マグネシウム)(一部にがり)

しっとり肉厚、ほっとする味わいの油あげ

817 手揚げ風油あげ　GM管理済　次回 4月1週
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
アレルゲン 豆
共生食品(株)　消7日　冷蔵
原材料:大豆(国産・遺伝子組換えでない)、なたね油(なたね(オーストラリア)(遺伝子組換えでないものを分別))、凝固剤(塩化海水塩化マグネシウム)(一部にがり)

3月4回配達　3月23日～3月27日

※eくらぶ注文では企画回
→3月3回を選択してください

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

加工食品 生活雑貨類

盛付例

819 とろびんちょう漬け丼の具　NON GM
140g（2パック）
470円（税込508円）
日本の一本釣り船が東京で漁獲した「びんながまぐろ」をダイヤへの丸大豆醤油がベースのタレに漬け込みました。びんながまぐろのさっぱりとした味わいと濃厚なタレの味わいをお楽しみください。1食(70g)69Kcal、塩分2.8g
アレルゲン 麦・豆
(株)ヤマポシ　賞30日　冷凍
原材料:びんながまぐろ(日本太平洋沖合漁)、醤油(大豆(遺伝子組み換えでないものを分別)・小麦を含む)(国内製造)、砂糖、米糠

盛付例

818 めばちまぐろ赤身　次回 4月3週
150g（2個）
665円（税込718円）
鮪延縄漁でとれた中型のめばちまぐろ。釣り上げられてすぐ船内凍結される高鮮度品です。100g108Kcal、塩分0.12g
(株)ヤマポシ　賞30日　冷凍
原材料:めばちまぐろ

調理例

820 北海道小豆ぜんざい　NON GM　次回 4月3週
180g
218円（税込235円）
北海道十勝産小豆をふっくら炊き上げた、甘さ控え目タイプ。お餅を入れて、すがおいしい一人分のぜんざいができます。1袋(180g)221Kcal、塩分0.5g
和高スパイス(株)
原材料:小豆(国産)、砂糖(てん菜(国産))、食塩(国内製造)

特別取組み　お久しぶりです 小島米菓のおせんべい

822 カレーせんべい みんなのカレー味　配達：3/30～4/3
70g
315円（税込340円）
スパイシーと甘みのバランスが抜群！お子様から大人まで大好きなカレー味。化学調味料不使用です。100g459Kcal、塩分1.75g
アレルゲン 乳・(えび)
(有)小島米菓　賞90日
原材料:うるち米(国産)、こめ油、カレー風味シーズニング(砂糖、食塩、醤油エキス、カレーパウダー、ポークエキス、脱脂粉乳、かつお節粉末、赤辛料、たまねぎエキス、ミルポアパウダー、海洋深層水加工品、にんにく(和光)、(一部に乳成分・鶏肉・オレンジを含む))

823 米ごのみ 曲げやきせんべい　配達：3/30～4/3
12枚
291円（税込314円）
国産加工米100%を利用した風味ある薄焼きの煎餅。生地を低温で、つき蒸しているので米の風味が生きています。100g376Kcal、塩分2.2g
アレルゲン 麦・(えび)・豆
(有)小島米菓　賞120日
原材料:うるち米(国産)、醤油(大豆(遺伝子組み換えでないものを分別)・小麦を含む)、全粒大豆(国産)、砂糖、食塩、酵母エキス、昆布エキス、鶏肉調味料、砂糖、酵母エキス、昆布エキス、鶏肉調味料(国内製造)

821 いろいろ使えるらっきょう酢　配達：3/30～4/3　次回 4月3週
1000ml
643円（税込694円）
らっきょうだけでなく、生姜、梅、きゅうり、小松菜、玉ねぎ等、アレンジ次第。野菜のピクルスを作る時にも便利です。100ml239Kcal、塩分7.59g
(有)アグリサポートシステム
原材料:米醸(国産)、穀物酢、食塩、酒石酸水、こんぶエキス、醸造エキス

132721 恋衣 ピーナッツ落とし　配達：3/30～4/3　次回 4月3週
10枚
290円（税込313円）
添加物ゼロ、油分もゼロ。口どけの良いおせんべいです。ピーナッツの旨みが生きています。1袋(10枚)313Kcal、塩分0.2g
アレルゲン 卵・麦・落
(有)アグリサポートシステム　賞90日
原材料:小麦粉(小麦(国内産))、上白糖(てんさい(北海道産))、ピーナッツ、鶏卵(鶏山梨産)、はちみつ(国産)、食塩(鶏山梨製造)

132730 三温糖きなこねじり　配達：3/30～4/3　次回 4月3週
170g
370円（税込400円）
長年引き継がれてきた技でつくられている伝統の味。きな粉・水飴・三温糖を練り合わせた、シンプルなお菓子です。100g353Kcal、塩分0.01g
アレルゲン 豆
(有)アグリサポートシステム　賞120日
原材料:きな粉(大豆を含む)(北海道製造)、水飴、砂糖(三温糖)、食用植物油脂(こめ油)

こまつ製菓のおまんじゅうは今回で取組終了となります

824 一口蒸しきんつば
5個　配達：3/30～4/3
248円（税込268円）
きんつば生地で薄皮に包み蒸し上げました。5個入りの一口サイズです。1個25g61.6Kcal、塩分0.001g
アレルゲン 麦
こまつ製菓(有)　賞30日
原材料:小豆つぶあん(砂糖(国内製造))、小豆(国産))、小麦粉(小麦(国産))、砂糖

825 うす皮まんじゅう
3個　配達：3/30～4/3
245円（税込265円）
国産小豆を使用したつぶあんを国産小麦を使用した薄皮まんじゅう生地で薄皮に包み、蒸し上げました。1個35g112.7Kcal、塩分0.066g
アレルゲン 麦
こまつ製菓(有)　賞30日
原材料:小豆つぶあん(砂糖(国内製造))、小豆(国産))、小麦粉(小麦(国産))、砂糖、寒梅、黒糖ぶどう糖溶糖、黒糖/重曹剤

119318 カシューナッツ（食塩不使用）
70g
605円（税込653円）
スリランカで自家用に栽培されている、安心安全な有機栽培のカシューナッツをロースト、味付けしました。100g605Kcal、塩分0.03g
アレルゲン (乳)・(麦)・(落)・(えび)・(かに)・(くるみ)・(豆)
(株)プレス・オールターナティブ　賞180日
原材料:カシューナッツ(スリランカ)

119326 有機ミルクチョコレート
80g
920円（税込994円）
人気NO.1のフレーバー、ヘーゼルナッツパウダーを練り込んだ、なめらかな口どけのチョコレート。糖蜜やミネラルを多く含む砂糖が、ミルクの風味を引き立てます。カカオ分約38%、80g600Kcal、塩分0.16g
アレルゲン (卵)・乳・(麦)・(そば)・(落)・(くるみ)
(株)プレス・オールターナティブ
原材料:有機全脂粉乳、有機砂糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機蜜糖、有機ヘーゼルナッツ粉、有機バニラ

119334 有機カカオニブチョコレート
80g
945円（税込1,021円）
カリッとほろ苦いカカオニブが入ったフェアトレードビターチョコレート。チョコレート生地にバターオイルを加えクリーミーに仕上げることで、カカオニブのカリカリとした食感が一層引き立ちます。カカオ分約55%、80g474Kcal、塩分0.00g
アレルゲン (卵)・乳・(麦)・(そば)・(くるみ)
(株)プレス・オールターナティブ
原材料:有機カカオマス、有機砂糖、有機ココアバター、有機蜜糖、有機バターオイル(乳成分を含む)、有機カカオニブ、有機バニラ

119342 パロ・ブランココーヒー粉
150g
900円（税込972円）
完熟した実だけを選んで収穫した手摘み、天日乾燥、ウォッシュド精製のコーヒー豆を、中深煎りにしました。すっきりとした飲み口とまろやかな甘みが特徴です。
(株)プレス・オールターナティブ
原材料:コーヒー豆(生豆生産国名:グアテマラ)

配達：3/16～20　毎週
イメージ
119300 産直品:田村さん家の旬りんご
3～4個
品種は「ふじ」
809円（税込874円）
安心安全でおいしい旬なりんごを、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。
(株)ファーマインドトレードサービス

北海道蘭越町産の特別栽培米
食味ランキングで最高位「特A」を
長年連続受賞している、人気の2品種

毎週
826 北海道産ゆめぴりか2kg
2kg　配達：3/16～20
2,600円（税込2,808円）
ゆめぴりかは、甘みが際立ち、濃い味わいの品種。もっちりした弾力とふっくらした食感で、粒は大きめ。冷めてもおいしいのが魅力です。食味ランキングで最高位「特A」を長年連続受賞している、人気の品種です。
福祉クラブ

毎週
827 北海道産ななつぼし2kg
2kg　配達：3/16～20
2,600円（税込2,808円）
ななつぼしは、あっさりした食感と控えめな香りで、おかずの味を邪魔せず引き立てるため、様々な料理に合う万能選手として、北海道で最も作付けされ、人気を集めています。食味ランキングで最高位「特A」を長年連続受賞している、人気の品種です。
福祉クラブ

毎週配達

798 毎週 予約注文番号 803871
ドライアイス
(鮮度保持用) 約500g
108円（税込119円）　冷凍
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。

NON GM　微量原料も含め遺伝子組み換え作物は原料に使っていません。
GM管理済　GM混入防止管理済。微量原料も含め遺伝子組み換えの混入を防ぐための分別をしています。
GM原材料　主要原材料では遺伝子組み換えの混入を防ぐための分別をしていますが、殺化防止剤（ビタミンEやビタミンC）、香料の抽出に使用されるアルコールなどで、分別されていない原材料を使っています。

アレルゲン情報　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。

＊原料製造過程における飛来による空気移染など、表示外で微量の混入の可能性があり、完全情報ではなく あくまで「目安」であることをご理解ください。
【申込の注意】＊注文番号が6桁のものは、注文書の6桁番号記入欄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四捨五入）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は、組合員の注文に基づく予約購入です。返品はできませんのでご注意して申込んでください。
原材料と栄養成分は包材の表示内容を掲載しています。
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表示できない物もありますので、最新の情報は製品の包材でご確認下さい。

●記号の説明
今週から値上げ　今週から値下げ　改 今週から規格等を変更
冷蔵 冷蔵でお届け　冷凍 冷凍でお届け
レンジ 電子レンジで加熱するもの
組 組合員開発消費材
リ リユースびん容器使用（生活クラブが回収します）
賞 賞味期限（製造日から180日以内の期限の食品に表示）
他 その年月日までは「安全に食べられます」という期限
12/4～4/1 次に取組みがある予定の週。急な変更があることをご了承ください。