



かつお(太平洋産)

340 次回予定 10月2週 (凍)

極洋 わかば丸が獲った 鯉の炭焼タタキ

2個 (160g)、ゆずポン酢 10g × 2袋

〈血約19cm〉 212144

図 90日 〇小

鯉の表面を強火で焼き、甘みと香ばしさを引き立てました。

お買い得 **378円** (税込408円)



いわし(太平洋産)

341 次回予定 10月2週 (凍)

大粒 いくら醤油漬

40g

図 1年 〇小

アメリカ又はロシア産の粒の大きな白鮭卵を醤油漬けしました。

97kcal・食塩相当量 0.7g / 1カップ 40g

お買い得 **578円** (税込624円)



かつお(太平洋産)

342 次回予定 10月4週 (凍)

自然解凍 明神水産 明神自慢のかつお丼

70g × 2

図 90日 〇小

もちもちとした食感のかつおを甘さ控えめの特製タレに漬け込みました。

76kcal・食塩相当量 1.1g / 1袋 (70g)

お買い得 **398円** (税込429円)



ぶり(長崎県産)

343 次回予定 10月1週 (凍)

日本遠洋漁業協同組合 長崎県松浦発 天然ぶり丼

80g

図 6ヵ月 〇小

脂ののった寒ブリを使用し、胡麻がきいた醤油タレに漬け込みました。

146kcal・食塩相当量 1.3g / 1袋

お買い得 **278円** (税込300円)

344 次回予定 9月4週 (凍)

CO-OP 梅酢たこ

100g

図 1年 〇7品目無

梅しその酸味がさっぱりした酢の味に仕上がっています。

お買い得 **578円** (税込624円)

345 次回予定 10月2週 (凍)

CO-OP しめさば昆布じめ

1枚 (100g)

図 9ヵ月 〇7品目無

国産のさばを使用し、ほど良い酸味のしめさばに仕上げました。

254kcal・食塩相当量 2.2g / 100g

お買い得 **328円** (税込354円)

346 次回予定 10月2週 (凍)

五島水産 五島列島産 つばき真鯛スライス

(刺身用) 65g (7〜9枚)

図 6ヵ月

活びた新鮮な真鯛(長崎県産)を生からスライスして急速凍結しました。【養殖】

146kcal・食塩相当量 0.1g / 100g

お買い得 **498円** (税込537円)

347 次回予定 10月4週 (凍)

CO-OP 境港サーモン 刺身用切り落とし

80g

図 1年

くせがなく、脂のりが良いサーモンをお刺身用に切り落としにしました。【養殖】

209g75

値上げしました

428円 (税込462円)

ふぞろいの 刺身用まぐろ

まぐろの水揚げ量日本一の静岡県清水港より、私たちがおいしさに自信をもってお届けいたします。トリア産業/片浦さん(左)、寺村さん(右)

349 次回予定 11月2週 (凍)

トリア産業 ふぞろいの 刺身用まぐろ

120g

図 30日

きばたまぐろを不揃いの冊にカットしました。スライスどうぞ。

台湾、韓国、日本、インドネシア、パプアニューギニア、オーストラリア、アメリカ産

お買い得 **478円** (税込516円)

350 次回予定 10月2週 (凍)

東洋水産 魚河岸 まくらずの具

80g × 3袋

図 120日 〇小

びんちょうまぐろをスライスし、九州向けの旨味のたれで漬け込みました。

89kcal・食塩相当量 1.5g / 1食 (80g)

お買い得 **598円** (税込645円)

351 次回予定 10月1週 (凍)

アトランティックサーモン(ノルウェー産・養殖) 原産国ベトナム クレイサーモンハラス漬け 丼の具 (ごまだれ)

140g (70g × 2)

図 2年 〇小

脂ののったサーモンハラスを海鮮丼用のごまだれに漬け込みました。

218kcal・食塩相当量 1.0g / 1食 (70g)

お買い得 **398円** (税込429円)

352 次回予定 10月2週 (凍)

北海道産 オホーツクの スモークサーモン 切り落とし

70g

図 1年 〇7品目無

カラフィラスを塩とこしょうで調味し、低温でじっくり乾燥しました。

90kcal・食塩相当量 1.8g / 1パック 70g

お買い得 **348円** (税込375円)

353 次回予定 10月2週 (凍)

野菜(玉ねぎ、にんじん、ピーマン) ナカキ キビナゴの南蛮漬

140g

図 1年 〇小

長崎県産のさびなごを野菜を別々に調味液に漬けて仕上げました。

86kcal・食塩相当量 0.8g / 製品 100g

お買い得 **258円** (税込278円)



原産国タイ・ベトナム

356 次回予定 10月2週 (凍)

CO-OP そのまま食べられる プリッとむきえび

120g (22〜30尾)

図 1年6ヵ月 〇小

バリエーションを産地で塩水処理、加熱加工、急速凍結した産地一回凍結品。【養殖】

78kcal・食塩相当量 0.8g / 100g

お買い得 **438円** (税込473円)



魚の時期により豆あじのサイズに若干大小があります

357 次回予定 10月4週 (凍)

海産物のきむらや まるごと小あじの 甘酢漬

180g

図 6ヵ月 〇小

一口サイズの国産あじをカラッと揚げて、甘酢で漬け込みました。

192kcal・食塩相当量 2.1g / 100g

お買い得 **278円** (税込300円)



里芋(中国産)

358 次回予定 10月1週 (凍)

ナカシン冷食 里芋と海老の しんじょう

3袋 (234g)

図 1年 〇小

海老・すり身・里芋のしんじょうを出汁のいたれ風あんを合わせました。

80kcal・食塩相当量 1.0g / 1袋 (78g)

お買い得 **398円** (税込429円)



赤魚(アメリカ)

359 次回予定 9月3週 (凍)

CO-OP 骨取り 赤魚のみぞれ煮

3切 (図形150g)

図 1年 〇小

骨取りの赤魚を大根おろしをいれた甘めのたれで煮付けパックしました。

97kcal・食塩相当量 1.0g / 1袋 72g

お買い得 **438円** (税込473円)



えび(輸入・国産)
レンジで
360 次回予定 10月3週 凍
ナカシン冷蔵
レンジで
えびたっぷりチーズカツ
8個 (240g)
2205581
1年6ヵ月の乳小えび
えびとチーズをたっぷり使い、
レンジ調理できるカツにしました。
59kcal・食塩相当量 0.3g/1個(30g)
お買い得 **408円**
(税込440円)



自然解凍
レンジで
361 次回予定 10月3週 凍
極洋
カニカマ天ぷら
(磯辺揚げ)
8個 (88g)
2140535
1年6ヵ月の乳小卵かに
ほぐれ感あるカニカマを青さや塩
がほんのり香る薄衣で仕上げました。
130kcal・食塩相当量 1.0g/88g
お買い得 **278円**
(税込300円)



フライパン
レンジで
362 次回予定 10月2週 凍
ふくら
さんま蒲焼
2枚 (160g)
2343304
1年6ヵ月の乳小
台湾さんまの中骨を取り、油で揚げ、
蒲焼のタレに漬け焼き上げました。
280kcal・食塩相当量 1.3g/100g
お買い得 **378円**
(税込408円)



炊き込み
2合用
363 次回予定 10月2週 凍
かき屋さんがつくった
広島産かきめしセット
200g(かき150g、たれ50g)
2296977
1年6ヵ月の乳小
広島県産のかきと醤油ベースのタレ
をセットした炊き込みご飯の素です。
(税込462円)

フライパン
レンジで
364 凍
今村さんの
うなぎ蒲焼き
1尾 (150g)、たれ付
2,180円
(税込2,354円)
90日分の乳小
鹿児島県指宿市の生産者・今村さんが丹
精こめて育てたうなぎです。【産地】

冷蔵
次回予定 9月4週
365 凍
うなぎめし
50g(うなぎ30g、
たれ20g)×2袋
1,110円
(税込1,198円)
1年6ヵ月の乳小
九州産の鰻を炭火も使って焼き上げ、
きざんでからタレと一緒にパック。【産地】
130kcal・食塩相当量 1.3g/1袋 50g

自然解凍
レンジで
366 次回予定 10月2週 凍
ショクリュー
サーモンはらす塩焼き
110g(3〜5本)
218294
1年6ヵ月の7品目無
脂のつたサーモンのハラスを過熱蒸気
でジュースに焼き上げました。
366kcal・食塩相当量 1.4g/100g

レンジ
次回予定 10月4週
367 凍
オーニシ
レンジで簡単!
国産あじの甘辛揚げ
120g
2348578
6ヵ月の乳小
国産のあじを油で揚げ、ゴマたっぷりの
甘辛のタレをからめました。
229kcal・食塩相当量 2.2g/100g

ベトナム(えび)
レンジで
368 凍
焼生水産
大えび天丼の具(たれ入)
200g(えび天ふら4尾(140g)、
たれ30g×2袋)
528円
(税込570円)
1年6ヵ月の乳小えび
大きめのバネメイスびを使用。天と丼
にしてもおいしく召し上がれます。
192kcal・食塩相当量 2.1g/100g

フライパン
揚げ
369 次回予定 10月4週 凍
コーカし産直センター
いかの唐揚げ
170g
2300630
6ヵ月の7品目無
まづいかをリング状にカットし、下味を
つけ薄衣をつきました。
114kcal・食塩相当量 0.9g/100g

フライパン
揚げ
370 凍
うお萬
フライパンで!
小鯛フライ
180g
235472
1年6ヵ月の乳小
国産のレンコイタを丁寧に下処理して、衣付けしました。
227kcal・食塩相当量 2.3g/100g

揚げ(日本またはロシア)
フライパン
揚げ
3 凍
マルハニチロ
サーモンカツレツ
(チーズ&チーズ)
6個(240g)
1728235
1年6ヵ月の乳小卵
鮭の切身にチーズソースとプロセスチー
ズのせカツレツです。
90kcal・食塩相当量 0.4g/1個(40g)

組合員さん
の
声
何でも購入しています
揚げると身がふくらんで、そのままでも
おいしいです。家族みんな大好きです。
(エフコプの組合員さん)
フライパン
揚げ
371 次回予定 10月1週 凍
阪神低温
フライパンで出来る!
骨取りカレイの唐揚げ
4切(240g)
2111kcal・食塩相当量 0.7g/100g
1年6ヵ月の乳小卵
アメリカ産黄金カレイを3枚におろ
して中骨を取り、唐揚げを付けました。
お買い得 **418円**
(税込451円)

フライパン
揚げ
372 凍
シーサット
衣さくっりあじフライ
(開きタイプ)
240g(4〜6枚)
1087581
6ヵ月の乳小
国産のマアジに唐揚げ粉の下味をつけ、
食感のいいパン粉で包みました。
185kcal・食塩相当量 0.6g/100g

揚げ
次回予定 10月3週
373 凍
日本水産
タ食用
いかフライ
8枚(320g)
239406
1年6ヵ月の乳小
いかの切身をサクサクとした軽い食感の
パン粉で仕上げました。
55kcal・食塩相当量 0.3g/1枚(40g)

原産国タイ、
インドネシア
揚げ
次回予定 10月2週 凍
1 凍
衣サクサク
まるごとえびカツ
240g(4個×2袋)
144681
1年6ヵ月の乳小卵えび
殻をむいたまるごとの生のえびを使った
食感のいいえびカツです。
42kcal・食塩相当量 0.4g/1個 30g



原産国タイ
1尾約7.5〜8.5cm
フライパン
揚げ
374 次回予定 10月2週 凍
東洋冷蔵
開き海老 (竜田風)
14尾 (126g)
1821295
1年6ヵ月の乳小卵えび
バネメイス(タイ産)をサクサク
食感の竜田揚げ風に仕上げました。
147kcal・食塩相当量 2.4g/100g
お買い得 **378円**
(税込408円)



甘鯛(長崎県産)
フライパン
揚げ
375 次回予定 11月1週 凍
野口商店
甘鯛うまかバーグ
28g×6個
2122715
6ヵ月の乳小卵
白身魚のすり身に、人参、ゴボウ、
ネギを加え薄衣で仕上げました。
137kcal・食塩相当量 0.89g/100g
お買い得 **318円**
(税込343円)



骨とり
コガネカレイ(アメリ
リカ、ロシア産)
フライパン
揚げ
376 次回予定 10月3週 凍
シーサット
骨取りかえりの唐揚げ(磯辺風)
200g
1908511
6ヵ月の乳小
骨取りカレイの切身をアオサを加えた
醤油ベースの唐揚げで仕上げました。
114kcal・食塩相当量 0.7g/100g
お買い得 **398円**
(税込429円)



白身魚
イカ
ホタテ
パナメイスび
えび(ベトナム産)、ホタテ(北海道、青森
県産)、白身魚(アメリカ産)、イカ(中国産)
揚げ
次回予定 10月2週
377 凍
ハクア食品
4種シーフード
串揚げセット
約330g(24本(4種×6本))
1718797
1年6ヵ月の乳小卵
パナメイスび、ホタテ、白身魚(ス
ケトウダ)、アライカの4種セット。
153kcal・食塩相当量 0.7g/100g
お買い得 **658円**
(税込710円)

ゆづ
自然解凍
毎週
378 凍

三陸産 細切りめかぶ (たれ付)
40g × 4 個
278円 (税込300円)
1年 ㊞ 小
シャキシャキ食感とアメリカ特徴の三陸産のめかぶを細切りにしました。

次回予定 10月1週
379 蔵

海産物のきむらや
おいしさそのまま
減塩・もずく
60g × 3
278円 (税込300円)
㊞ 21日 ㊞ 小
沖縄産のもずくを塩分控えめの三割で凍結しました。
19kcal・食塩相当量 0.5g / パック 60g

ゆづ
自然解凍
毎週
380 凍

愛媛県産 釜あげしらす
(三杯酢)
30g × 2
298円 (税込321円)
6月 ㊞ 7品目無
瀬戸内海いづき灘で漁獲したしらすを釜あげし製品まで一貫生産しました。
33kcal・食塩相当量 0.6g / 袋 30g

調味料
(国内製造)

381 次回予定 10月1週 凍

澤田食品
シャキッと
梅ちりめん
55g
278円 (税込300円)
㊞ 1年 ㊞ 小
カリカリとした食感のよい梅ちりめん・
野沢菜等の具材を合せました。【チャッパル】
193kcal・食塩相当量 9.7g / 100g

沖縄県産もずくを使用

もずくセンター
もずくスープ
30g × 4 食
278円 (税込300円)
㊞ 30日 ㊞ 小
沖縄県産のもずくを使用。スープと薬味(乾燥ネギ、七味唐辛子)付き
12kcal・食塩相当量 2.9g / 食

ゆづ
自然解凍
毎週
383 蔵

伊平屋村産 味付太もずく
80g × 3 個
218円 (税込235円)
㊞ 21日 ㊞ 小
沖縄伊平屋村産のもずくを使用。米酢の配合を抑えたさっぱりした味付け。
21kcal・食塩相当量 1.4g / パック 80g

次回予定 9月4週
384 蔵

三陸産わかめ
100g
278円 (税込300円)
㊞ 90日 ㊞ 7品目無
肉厚で弾力のある三陸産の湯通し塩蔵わかめ。味噌汁や酢の物にどうぞ。【チャッパル】
37kcal・食塩相当量 30.0g / 100g

385 次回予定 10月4週 蔵

水加工
大分産
天日干しちりめん
40g
298円 (税込321円)
㊞ 15日 ㊞ 7品目無
大分県で漁獲したちりめんの塩を天日で干して仕上げました。
245kcal・食塩相当量 6.1g / 100g

ゆづ
自然解凍
毎週
386 凍

CO・OP & 鮮設室
パクッと食べられる
辛子明太子
100g
358円 (税込386円)
㊞ 1年 ㊞ 7品目無
ロシア産原料を着色・発色剤不使用で仕上げました。
128kcal・食塩相当量 5.2g / 100g

次回予定 10月2週
382 蔵

もずくセンター
もずくスープ
30g × 4 食
278円 (税込300円)
㊞ 30日 ㊞ 小
沖縄県産のもずくを使用。スープと薬味(乾燥ネギ、七味唐辛子)付き
12kcal・食塩相当量 2.9g / 食

次回予定 9月4週
387 凍

かねく
辛子めんたいこ
60g (2〜3本)
298円 (税込321円)
㊞ 9月 ㊞ 小
アメリカ又はロシア産の原料を着色料、発色料を使用せずに仕上げました。
108kcal・食塩相当量 4.6g / 100g

自然解凍
次回予定 10月2週
388 凍

長崎県産水産加工団地協同組合
柚子いか
80g
278円 (税込300円)
㊞ 6月 ㊞ 7品目無
肉厚で弾力のある三陸産の湯通し塩蔵わかめ。味噌汁や酢の物にどうぞ。【チャッパル】
88kcal・食塩相当量 5.1g / 100g

背タを取り除いてあります
タイ、インドネシア産
1尾約 3〜4cm

389 凍

天然むきえび (大)
130g (13〜18尾)
468円 (税込505円)
㊞ 1年 6月 ㊞ 小
えび本来の食感と旨みを最大限に保った、こだわりのむきえびです。
65kcal・食塩相当量 0.6g / 100g

390 凍

阪神低温
シーフードミックス
(ほたて入)
150g
298円 (税込321円)
㊞ 1年 ㊞ 小
やいりか、えび、ホイルはたて貝を3種配合しました。
81kcal・食塩相当量 0.3g / 100g

厚さ10〜13ミリのし
じみを使用しています
砂抜きをして冷
凍しています

391 次回予定 9月4週 凍

イトハラ水産
しじみ屋さんの
冷凍しじみ
70g × 2 袋
380円 (税込410円)
㊞ 1年
伊豆半島の天然しじみを旨みを引き出し
てから真空冷凍しました。
51kcal・食塩相当量 0.2g / 100g

海老たっぷり!

パスタにも

エビ(インドネシア・マニラ産)・
イカ(チリ産)・ペビーホタテ(北海道産)

392 次回予定 9月4週 凍

コープかごしま産直センター
海老たっぷりシーフード
150g
268円 (税込289円)
㊞ 90日 ㊞ 小
エビ・イカ・ペビーホタテの3種をミックス、エビは約5割入ります。
84kcal・食塩相当量 0.6g / 100g

393 凍

日本遠洋水産加工団地協同組合
生から作った
旬さばフィレ(無塩)
2枚(240g)
398円 (税込429円)
㊞ 6月 ㊞ 小
旬さばを生の状態から加工、急速凍結し
ました。ふっくら感が特徴です。

自然解凍
394 凍

**骨・皮取り
サーモンカット**
6個(100g)
498円 (税込537円)
㊞ 1年
ペルー産養殖サーモントラウトを皮と腹
骨・小骨を取り、切身にしました。【養殖】

395 凍

ケイアンドティ
大きな赤魚切身
3切(270g)
398円 (税込429円)
㊞ 1年 6月 ㊞ 小
1切約90gの赤魚(グリーンランド産)
の切身を中国で加工しました。

国産(いわし・とび
うお・玉ねぎ・ごぼう)

396 凍

大新
いわしごぼう
つみれ
180g
308円 (税込332円)
㊞ 120日 ㊞ 小
いわし・とびうお・ごぼうを加え、や
わらかく風味豊かに仕上げました。
155kcal・食塩相当量 0.5g / 100g

東シナ海・日
本海西部産
無塩

397 凍

オーニシ
真あじフィレ
130g(6〜12枚)
298円 (税込321円)
㊞ 6月 ㊞ 小
小型の真あじを食べやすいようにセイゴ
を取り除き三枚おろしにしました。

加熱調理用

398 凍

冷凍かき
150g
598円 (税込645円)
㊞ 10月 ㊞ 7品目無
広島県産の冷凍かきです。バラ凍結な
ので必要なだけ取り出して使えます。

えび天にも!

1尾約10〜11cm

399 毎週 凍

**無頭えび
ブラックタイガー** (大)
200g(約12尾)
930円 (税込1,004円)
㊞ 1年 6月 ㊞ 小
スリランカ産凍付きブラックタイ
ガー。鮮度こだわった産地
1回凍結。【チャッパル】(養殖)
82kcal・食塩相当量 0.4g / 100g

煮付けなどにどうぞ

煮物・炒め物にどうぞ

400 次回予定 9月4週 凍

コープかごしま産直センター
ヤリカ輪切り
(下足なし)
200g
468円 (税込505円)
㊞ 90日
ベトナム産のヤリカを産地
一回凍結し輪切りにしました。

塩焼き、煮付けにどうぞ

401 凍

オーニシ
真鯛のかま
(塩焼・煮付け)
220g(3〜5個)
380円 (税込410円)
㊞ 6月 ㊞ 小
熊本県で養殖された真鯛です。塩焼、
煮付けなどにどうぞ。【養殖】

骨・皮をとった秋鮭

チャーハン
にも

402 凍

コープかごしま産直センター
骨とり秋鮭の切身
3切(180g)
458円 (税込494円)
㊞ 90日
北海道産秋鮭の皮と骨を取っ
て食べやすい切身にしました。



毎週 403 凍
淡塩味 さばフィレ
 3枚 (320g)
 図 6ヵ月 7品目無
 ノルウェー産の脂がのったさを調理しやすい3枚におりました。
 273kcal・食塩相当量 1.5g/100g
お買い得 438円
 (税込473円)



毎週 404 凍
オーニシ 骨とり サモン切身 (甘塩味)
 5切 (90g)
 図 6ヵ月 7品目無
 サモンの骨と皮を取り除き甘塩味に仕上げました。小さめの切身です。【雑用】
 234kcal・食塩相当量 1.5g/100g
お買い得 378円
 (税込408円)



毎週 405 凍
森枝水産 ふくら 真あじ開き干し
 3枚 (210g)
 図 120日 7品目無
 食塩、清酒、本味酢、塩麴のみを使って、真あじの旨味を引き出しました。
 191kcal・食塩相当量 1.27g/100g
お買い得 288円
 (税込311円)



毎週 406 凍
キャビック 子持ちからふとししゃも
 60g
 図 1年6ヵ月 7品目無
 アイスランド産の中型・小型サイズのししゃもを使用した少量パックです。
 176kcal・食塩相当量 1.3g/100g
お買い得 108円
 (税込116円)

毎週 407 凍
骨取り さばフィレ (骨付き)
 3枚 (270g)
 図 1年 7品目無
 ノルウェー産のさばを、ベトナムで骨を取りフィレにしました。
 274kcal・食塩相当量 0.9g/100g
お買い得 458円
 (税込494円)

毎週 408 凍
福岡丸福水産 昔ながらのしよばい秋鮭
 120g (40g×3入り)
 図 6ヵ月 7品目無
 北海道で漁獲された秋鮭を辛口タイプの切身に仕上げました。
 125kcal・食塩相当量 5.4g/100g
お買い得 358円
 (税込386円)

毎週 409 凍
コープかごしま産直センター 産直定塩秋鮭切身
 3切 (150g)
 図 90日 7品目無
 北海道産の秋鮭を定塩加工し、切身にしました。
 199kcal・食塩相当量 1.8g/100g
お買い得 398円
 (税込429円)

毎週 410 凍
コープかごしま産直センター 定塩秋鮭切身 (朝食・弁当用)
 5切 (125g)
 図 6ヵ月 7品目無
 北海道産の秋鮭を定塩加工し、小さめの切身にしました。
 199kcal・食塩相当量 1.8g/100g
お買い得 398円
 (税込429円)

毎週 412 凍
オーニシ 国内産真さばの一沙干し (骨とり)
 3枚 (200g)
 図 6ヵ月 7品目無
 国内産真さばの骨を取り除き、一沙干しに仕上げました。
 245kcal・食塩相当量 1.7g/100g
お買い得 398円
 (税込429円)

毎週 413 凍
シーサット 山陰産 宗八かれい一夜干
 280g (3〜4枚)
 図 6ヵ月 7品目無
 山陰に水揚げされる宗八かれいを、甘塩味で味付けし昼干ししました。
 94kcal・食塩相当量 1.7g/100g
お買い得 498円
 (税込537円)

毎週 414 凍
せんぎょ 八戸食品 するめいか一夜干し
 2枚 (200g)
 図 6ヵ月 7品目無
 国産のするめいかを薄塩味で軽く干すことで甘みを引き出しています。
 79kcal・食塩相当量 0.87g/100g
お買い得 498円
 (税込537円)

毎週 415 凍
明太子の調味液に漬けてあるのでピリツとしています。ご飯にもお酒にも合います。(ラココープの組合員さん)
お買い得 288円
 (税込311円)

毎週 416 凍
COOP 境港サーモン みぞ漬け
 2切 (70g)
 図 1年 7品目無
 みその風味とやさしい甘さが境港サーモンの旨みとマッチしています。【雑用】
 162kcal・食塩相当量 2.0g/1袋 92g
お買い得 428円
 (税込462円)

毎週 417 凍
酒元水産加工所 脂ののった黒糖さばみりん
 3枚 (180g)
 図 6ヵ月 7品目無
 ノルウェー産さばを沖縄、鹿児島県産の加工黒糖でみりん漬けにしました。
 313kcal・食塩相当量 1.0g/100g
お買い得 398円
 (税込429円)

毎週 418 凍
酒元水産加工所 腹骨とった黒糖あじみりん
 4枚 (130g)
 図 6ヵ月 7品目無
 九州産あじを使用し、腹骨を除去し、加工黒糖入りの調味液に漬けました。
 147kcal・食塩相当量 1.0g/100g
お買い得 298円
 (税込321円)

毎週 419 凍
オーニシ あじの博多干し
 160g (5〜6枚)
 図 6ヵ月 7品目無
 国産の無頭あじ開きを、明太子の調味液に漬けて、冷風乾燥させました。
 127kcal・食塩相当量 1.1g/100g
お買い得 288円
 (税込311円)



毎週 419 凍
COOP 骨取り さば信州みぞ漬
 3枚 (210g)
 図 1年2ヵ月 7品目無
 ノルウェー産のさばを小骨まで取り信州みそを使ったタレに漬けました。
 302kcal・食塩相当量 1.4g/100g
お買い得 398円
 (税込429円)



毎週 420 凍
オーニシ ぶりの塩こうじ漬け
 2切 (90g)×2パック
 図 6ヵ月 7品目無
 長崎県産の天然ぶりをまろやかな塩こうじに漬けてしっとり仕上げました。
 208kcal・食塩相当量 1.7g/100g
お買い得 378円
 (税込408円)



毎週 421 凍
オーニシ サモンはらすみりん
 150g
 図 6ヵ月 7品目無
 食べやすくカットしたサーモンのはらすを甘みのみりん干しにしました。【雑用】
 231kcal・食塩相当量 2.0g/100g
お買い得 398円
 (税込429円)



毎週 422 凍
COOP いかの生しょうゆ漬け
 180g
 図 1年 7品目無
 まついかの輪切りを粗びき生姜をいれたしょうゆで味付けしました。
 82kcal・食塩相当量 1.9g/100g
お買い得 398円
 (税込429円)