

たっぷり
700g!



揚げ鶏
トースター
レンジ
11 次回予定
10月2週 凍
和風若鶏
竜田揚げ 700g
図 1年6ヵ月 の小●卵
(税込807円)
柔らかな若鶏もも肉を使用。あっさりした
しょう油味です。原産国タイ。【チリメン】
230kcal・食塩相当量 1.2g/100g

かのに旨み広がる
ふんわり食感



味の素
大きなかに焼売
240g(8個)
図 1年 〇乳小●卵か
かのにのうま味とシューシーな味おい
ふんわりとした食感です。
47kcal・食塩相当量 0.36g/1個(30g)
直径約4cm、
高さ約2cm
218456
お買い得
298円
(税込321円)



十勝産のゴーダ、
チェダー、パルメザン
チーズを使用
小麦粉(国内製造)
レンジ 直径約14.7cm
13 次回予定
10月2週 凍
CO-OP レンジでミックスピザ
(十勝産3種チーズ使用) 234g(2枚)
図 1年 〇乳小●卵
トイのままで電子レンジで
調理。6切れにカット済み。
332kcal・食塩相当量 1.3g/1枚 117g
お買い得
398円
(税込429円)



少ない油で
カラッと
フライパン
揚げ鶏
14 次回予定
10月2週 凍
ハクア食品
フライパンで簡単
きびなごフライ 190g
図 1年 〇小●
国内産のきびなごに塩こしょうで
下味を付けて衣付けしました。
237kcal・食塩相当量 0.7g/100g
お買い得
288円
(税込311円)



週末はうれしい3連休
みんなで
食べると
おいしいね
甘み豊かな
スーパー
スイート種
北海道
とうもろこしかく
お買い得
188円
(税込203円)



自然解凍
湯せん
15 凍
マール食品
若鶏レバー
うま煮 230g(2袋)
図 1年 〇小●
新鮮な九州産の若鶏レバーのみを
使用。コクのある味に仕上げました。
155kcal・食塩相当量 1.3g/100g
お買い得
328円
(税込354円)



組合員さんの声
おいしい!
満足度高いです!
ご飯の進みすぎに注意。
次は絶対3つ以上
買います。
(生協コープかこしまの
組合員さん)
16 次回予定
10月2週 凍
しいの食品
うにいか
50g
図 60日 〇7品目無
(税込192円)
新鮮ないかと芳醇なうに、熟成の酒粕、
数の子を含ませました。
75kcal・食塩相当量 2.7g/50g
お買い得
178円
(税込192円)



17 次回予定
10月3週 凍
CO-OP 朝もぎえだまめ
あっさり塩味 300g
図 1年6ヵ月 〇7品目無
台湾産。早朝に収穫し
短時間で凍結しました。
170kcal・食塩相当量 0.6g/100g
解凍するだけで
召し上がれます
お買い得
188円
(税込203円)



18 次回予定
10月2週 凍
CO-OP 北海道
とうもろこしかく
375g(10個)
図 2年 〇7品目無
歯ざわりが良く、甘みが
ある北海道産のスーパー
スイート種を使用。
120kcal・食塩相当量 0g/100g
賞味期限が2023年
6月2日までの商品を
含むため、特別な企
画でご案内します
お買い得
258円
(税込278円)



Let's 焼肉
厚さ約10ミリ
19 凍
伊藤ハム
豚スペアリブ焼肉用
(国産) 徳用パック
500g(100g当り
税込194円)
図 6ヵ月
(税込969円)
お買い得
898円
(税込969円)



20 次回予定
10月3週 凍
CO-OP 焼肉のたれ
九州の味
330g
図 8ヵ月 〇小●
(税込213円)
甘めで濃厚な九州向け甘口
タイプの焼肉のたれ。
31kcal・食塩相当量 1.1g/大さじ1杯(18g)
お買い得
198円
(税込213円)



21 毎週
CO-OP &
サントリー
金麦糖質 75%オフ
350ml × 24
7A3-4分 4%
図 20歳未満の方は酒類の販売はしていません
(税込2,970円)
お買い得
2,700円
(税込2,970円)

季節限定

1箱(12個) 84円(税込)

35 にんじん (輸入)

カゴメ
野菜生活 100
高知
和柑橘ミックス

195g×12本

園 9ヵ月 7品目無
高知果産ゆず・土佐文旦・温州みかんを
使用した爽やかな香り。

87kcal・食塩相当量 0.01～0.3g/1本・195g×12

2349922

36

小麦粉 (国内製造)

高知和柑橘ミックス

風味豊かな
発酵バターの
ショートブレッド

12本 (2本×6袋)

園 1年 乳小

バターの風味豊かな
に焼上げたショート
ブレッドです。

116kcal・食塩相当量 0.3g/1袋 22g

お買い得 **278円**

1913420

37 凍

森永乳業
ビーン
シーズンアソート

10m×24粒

①乳
パニラ・抹茶ミルク・練乳
いちご全てに練乳を配合した
アイスクリーム。

②アイスミルク(アイスクリーム)

抹茶ミルク
練乳いちご

パニラ

お買い得 **498円**

2338556

予約

お届けは、9月3週
9月19日(月)～9月23日(金)

Afternoon Tea

自然解凍

38 凍

日東コン・アルム
アフタヌーンティー
アールグレイ
チョコレートケーキ

1個

園 1年 乳小・卵

ムースとチョコレートにアールグレイを使用しました。

532kcal・食塩相当量 0.2g/1個

約16cm

お買い得 **980円**

2324581

みんなのレシピを献立のヒントに

クリーム Cooking
大賞レシピこのコーナーはコープ九州の雑誌「クリーム」の
レシピコンテストに入賞した組合員が考えた
レシピです! レシピと一緒に食べて欲しいおいしい
商品もご紹介。メニューの参考にしてくださいね。今回のテーマは
ミックスナッツ39 次回予定
10月2週

アーモンド(アメリカ)

CO-OP 食塩不使用
ミックスナッツ

20袋(360g)

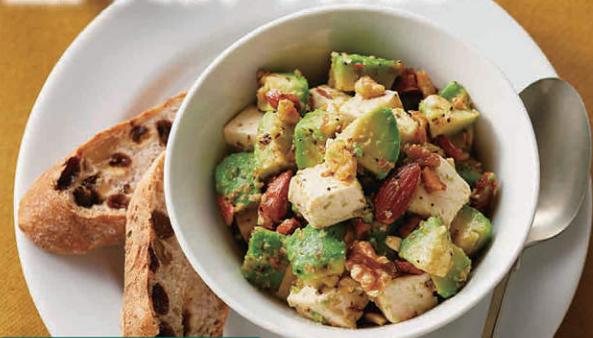
賞 150日 〇ビ

アーモンド・ピーナッツ・カシューナッツ・くるみのミックスナッツ。

116kcal・食塩相当量 0g/1袋 18g

お買い得
1,058円

(税込1,142円)

タンパク質もミネラルも取れる優秀レシピ
豆腐・アボカド・ナッツ炒め

生協コープがこしま MHさんのレシピ

材料(2人分)

CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ……………30g
豆腐……………1/2丁
アボカド……………1個
塩……………ひとつまみ
ブラックペッパー……………少々
オリーブオイル……………大さじ3

作り方

調理時間 約10分

①水切りした豆腐とアボカドは食べやすい大きさにカットする。ミックスナッツは粗く砕いておく。
②フライパンにオリーブオイルを入れ、①の豆腐とアボカドを炒める。
③②に①のミックスナッツを加えて炒め、塩、ブラックペッパーを振る。味が足りない場合は醤油か、うま味調味料を足す。

秋だ、アウトドアへ出かけよう!
お外ご飯のスズメ

10月号のご案内

毎月お届けする「定期購読」のお申し込みはこちら(月額)

6001 260円(税込286円)

●10月号より毎月1回、カタログにセットしてお届けします。●10月号は9月4週(9月26日～30日)にお届けします。●商品代金といっしょに口座振替でお支払いとなります。●定期購読をすでにお申し込みの方は注文する必要はありません。定期購読を取り消す場合は担当室にお申し出ください。●注文番号を注文書にご記入ください。(記入は初回のみで結構です。)

凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用

40 毎週 蔵

CO-OP とろろ家族(国産大豆使用)

320g(4個)

賞 22日 〇7品目無

国産大豆とにがりを使用した充填豆腐です。

46kcal・食塩相当量 0.01g/1個 80g

お買い得 108円

(税込116円)

硬い場合は常温にて数日置いてください。指で軽く押して柔らかさを感じると食べ頃です

41 毎週

アボカド(メキシコ産)

1玉

228755

お買い得 158円

(税込170円)

食用オリーブ油(スペイン産)

42 毎週

CO-OP エクストラバージンオリーブオイル

400g

賞 1年6カ月 〇7品目無

114674

498円

(税込537円)

サラダやドレッシング、料理の仕上げなど香りに付けに。

126kcal・食塩相当量 0g/大さじ1杯 14g

生協でしか買えません
小麦粉(国内製造)

43 次回予定
9月4週 凍

自然乾燥
トースター

タカキベーকার
石窯くるみロール(ボブさん小麦使用)

208g(4個)

賞 6カ月 〇小麦

香ばしくくみを入れました。ボブさん小麦(アメリカ産)使用。

305kcal・食塩相当量 0.9g/100g

お買い得 388円

(税込419円)

トマト(イタリア)
フリーズドライ

44 次回予定
10月4週 凍

CO-OP 真っ赤な
トマトのスープ

5食入

賞 1年 〇乳小

タイストマトを加え、風味と食感を活かしました。

26kcal・食塩相当量 1.4g/1食 7g

220527

お買い得 328円

(税込354円)

45 次回予定
10月2週 凍

ニッポン
充実のナポリタンスパゲッティ

1686411

300g×2食

賞 1年 〇乳小卵

太めのパスタにウインナー・玉ねぎ・ピーマンをトッピング。

410kcal・食塩相当量 2.9g/1食(300g)

498円

(税込429円)

今週のオススメ

大きくて食べ応えあり!

生協専売品
煮す
レンジ

46 次回予定
10月1週 凍

日本ハム
陳建一
国産豚の大きな肉焼売

210g(6個)

賞 1年 〇乳小卵

国産豚肉を使用し、陳建一氏の指導・監修で作り上げた焼売です。

73kcal・食塩相当量 0.5g/1個(標準35g)

お買い得 278円

(税込300円)

大阪王将 お店の味をご家庭で

キャベツ(国産)
フライパン

47 次回予定
10月2週 凍

イトアンドフーズ
大阪王将餃子

850g(50個)

賞 次回より
値上げ予定

国産のキャベツ・豚肉・にんにく・しょうが・小麦粉を使用しました。

265kcal・食塩相当量 1.1g/100g

1910309

お買い得 888円

(税込959円)

ご飯がすすむ
甘辛味

はるさめ(でん粉)
(中国製)

48 次回予定
10月1週 凍

ケンミン食品
韓国風はるさめ炒め(チャプチェ)

231726

170g×2袋

賞 1年 〇小麦

はるさめに牛肉と野菜を加え甘辛く炒めました。

238kcal・食塩相当量 2.8g/1袋(170g)

428円

(税込462円)

お弁当のおかずにも!

解凍して
焼くだけ

豚肉(輸入又は国産)
フライパン

49 次回予定
10月1週 凍

CO-OP オクラの
豚肉巻

144g(8本)

賞 9カ月 〇7品目無

湯通ししたオクラを、脂に旨みのある豚バラ肉で巻きました。

42kcal・食塩相当量 0.05g/1本 18g

1902491

お買い得 368円

(税込397円)

香ばしい衣がクセになりそう ナッツ衣のから揚げ



コープおいた コスモさんのレシピ

材料(2人分)

- 食塩不使用ミックスナッツ 1袋(94g)
- 鶏むね肉 1/2枚(150g)
- 薄力粉 大さじ9
- 水 150ml
- 揚げ油 適量

- 醤油、酒 各大さじ1
- にんにく(チューブ) 大さじ1/2
- 生薑(チューブ) 小さじ1/2

作り方

- ミックスナッツは包丁で粗く刻んでおく。鶏肉は皮目にフォークで穴をあけて、ひと口大に切ってからAをもみ込んで下味をつける。
- 鶏肉を、水で溶いた薄力粉につけ、刻んだナッツを全体にまぶす。多めの揚げ油で揚げる。

調理時間 約20分

腹もちのいいやつです ミックスナッツいなり



コープみやざき きなこさんのレシピ

材料(2人分)

- 食塩不使用ミックスナッツ(個包装パック) 2袋
- 切り餅(個包装パック) 4個
- すしあげ 4枚
- 醤油 適量
- オリーブオイル 適量

作り方

- ミックスナッツは個包装のまま麺棒などで小さく砕く。あげの1辺に切り込みを入れておく。
- ①のあげ1つにつき、ミックスナッツ1/2袋、餅1個を入れる。詰め口を楊枝などでとめておく。
- ②をレンジで温めて少し軟らかくし、フライパンにオリーブオイルを入れて弱火でできるく焦げ目をつける程度に焼く。食べるときに好みに醤油少々をたらしていただく。

調理時間 約15分



50 毎週

産直若鶏ムネ肉

(鹿児島県産)

400g(100g当り税込87円)

図120日

次回より
値上げ予定
51 次回予定
10月1週 13kg
コープ一番搾り
キャノーラ油
1.3kg
図1年
7品目無
548円
(税込591円)
圧搾製法による一番搾り油のみ
を使用。食用なたね油(国内製造)。
130kcal・食塩相当量0g/大さじ1杯14g



水稲もち米(国内産)
52 次回予定
9月4週
コープ切り餅
1kg
図2年7品目無
1231081
548円
(税込699円)
国内産水稲もち米100%を
杵つきで仕上げました。約20個。
120kcal・食塩相当量0.0g/1個50g



53 蔵

生あじ(国産大豆使用)

1枚

随お届け日含め3日

7品目無

国産大豆を使用した
生あじです。

105kcal・食塩相当量0.01g/1枚約45g

次回より
値上げ予定
53 蔵
生あじ(国産大豆使用)
1枚
随お届け日含め3日
7品目無
国産大豆を使用した
生あじです。
105kcal・食塩相当量0.01g/1枚約45g
579円
(税込85円)

新米

4年産

54 毎週

鹿児島パールライス

(鹿児島県産)

鹿児島県産

コシヒカリ

5kg

鹿児島県産こしひかり

100%。早期米。洗米不

要で環境に配慮したお米。



55 次回予定
10月3週 250g

阿部長商店

三陸産いわし竜田揚げ

250g

図1年7品目無

175kcal・食塩相当量0.8g/100g



55 次回予定
10月3週 250g

阿部長商店

三陸産いわし竜田揚げ

250g

図1年7品目無

175kcal・食塩相当量0.8g/100g



56 次回予定
10月2週 350g(5個)

やす武

梅ヶ枝餅

350g(5個)

図1年7品目無

160kcal・食塩相当量0.2g/1個(約70g)



57 次回予定
10月2週 600ml×24本

サントリー

緑茶 伊右衛門

600ml×24本

図10月7品目無

期間限定の増量タイプです。

0kcal・食塩相当量0.02g/100ml

糖質70%オフ

お酒

20歳未満の方には酒類の販売はしていません

りんご

毎週

58

キリン

淡麗グリーンラベル

350ml×24

7月4分4.5%

【発泡酒】

28kcal/100ml

2,920円

(税込3,212円)

汁物や揚げ物に

手を汚さない
絞り出しタイプの
パッケージ

ごぼう、たまねぎ、
にんじん、ねぎ

59 次回予定
10月1週 120g

長崎蒲鉾水産加工業協同組合

えぞすり身

(野菜入り)

図6月7品目無

長崎県産のエゾすり身に4種の野菜
(国産)を配合し、調味しました。

81kcal・食塩相当量1.3g/100g

188円

(税込203円)

ふりかけや
おにぎりに

焼たらこ(国内製造)

60 次回予定
10月4週 30g

澤田食品

焼たらこ
ちりめん

図1年7品目無

たらこを丁寧に焼き上げ、ちりめん、
野沢菜と合わせました。

238kcal・食塩相当量9.4g/100g

140円

(税込151円)

組み合わせ自由
同じ商品でもOK

2点以上で 税込10円引!

JA全農ふくれん

糖度12.5度以上

61 次回予定
9月3週

今季
初登場

あきづき(大玉)

糖度保証(福岡県産)

400g(1玉)

果汁が多く、酸味は少なめで食感の良い赤梨です。

1玉あたり
税込10円

229656

398円

(税込429円)

62 次回予定
9月3週

豊水(福岡・佐賀・熊本県産)

280g(1玉)

程よい酸味があり濃厚な味わい、果肉はきめ細かく多汁な梨です。

1玉あたり
税込10円

234683

298円

(税込321円)

野菜たっぷり/
お届け日は、冷蔵キット!

消費期限はお届け日の翌日までです

あとは煮込むだけの
手軽さオイスターの
旨みたっぷり!調理時間
約10分

2~3人前

63 冷蔵

コープかごしま産直センター
チンゲン菜ときのこの
オイスターソース炒め 445g
(カット野菜305g・豚肉100g・たれ40g)
980円
(税込1,058円)
随お届け日含め2日的小まオイスターエキスの効いた中華風
のたれで炒めたメニューです。
481kcal・食塩相当量2.3g/1セット特製味噌ダレが
食欲そそる!調理時間
約10分

3人前

64 冷蔵

コープかごしま産直センター
ゴーヤチャンプルー(甘口)
560g(カット野菜300g・木綿豆腐150g・
味噌ダレ60g・豚肉50g)
698円
(税込753円)
随お届け日含め2日的小ま木綿豆腐と野菜を炒め合わせ、
特製の味噌ダレで味付け。
379kcal・食塩相当量4.8g/1セットカリッと焼いた
厚揚げが最高調理時間
約20分

4人前

65 冷蔵

コープかごしま産直センター
厚揚げの中華肉みそ
470g(厚揚げ200g・カット野菜130g・
鶏ミンチ100g・回鍋肉の素40g)
798円
(税込861円)
随お届け日含め2日的小まコクのある肉みそと厚揚げをかめらた、
ボリュームたっぷりのおかずです。
597kcal・食塩相当量3.7g/1セット調理時間
約20分

2~3人前

66 冷蔵

コープかごしま産直センター
筑前煮
640g(カット野菜170g・鶏もも肉150g・
鶏肝100g・つゆ100g・蓮根60g・梅60g)
898円
(税込969円)
随お届け日含め2日的小ま野菜たっぷりでおつゆがしみた
上品な味わいの煮物です。
479kcal・食塩相当量4.3g/1セットお魚なのに
満足感あり!
味が濃いめなので
野菜を追加
しています。
(生協コープかごしまの
組合員さん)調理時間
約10分

約2人前

67 冷蔵

コープかごしま産直センター
たらと野菜の甘酢あん
250g(具材190g・添付たれ60g)
428円
(税込462円)
随9カ月の小ま骨取りのたらに、4種類の野菜とコク
のある甘酢あんを添付しました。
337kcal・食塩相当量3.4g/1袋250g辛味
マイルド!調理時間
約10分

約2人前

70 冷蔵

マルハニチロ
天然えびと揚げなすのチリソース
250g(具材180g・チリソース70g)
478円
(税込516円)
随1年10月の小ま粉付したえびと揚げなす、マイルドな
チリソースをセットしました。
119kcal・食塩相当量0.7g/100g

ひじきたっぷり!

調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま豚バラ肉・枝豆・人参・さつまいもを
甘辛醤油ダレとセットにしました。 200kcal・食塩相当量
1.5g/100g解凍後調理時間
約10分

2~3人前

72 冷蔵

ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g(豚肉235g・添付ソース25g)
478円
(税込516円)
随6カ月の小ま

半端ない
肉のメイン感!

③連休にも頼りになる

おつまみや、
もう一品に



74 次回予定
10月2週 凍 豚肉(輸入又は国産)
CO-OP 豚肩ロース包み焼き 250g(10個)
国産9カ月的小麦

野菜とお肉の具をお肉で巻いた、ジュシーでボリューム満点な肉餃子。
57kcal・食塩相当量0.2g/1個25g



お買い得
458円
(税込494円)



75 凍 次回より7個(154g)に変更予定
ナカシン冷蔵 ふわふわはんぺんチーズ焼き 8個(176g)
国産1年の乳小麦卵

はんぺんのふわとした食感のすり身にチーズとおさ海苔を入れました。
45kcal・食塩相当量0.4g/1個(22g)



お買い得
278円
(税込300円)



78 生食限定品
甘辛チキン南蛮カツ 黒酢仕立て(国産鶏肉使用) 270g(8個)
国産1年の乳小麦に

国産若鶏むね肉の一口カツを、甘辛・コク旨の黒酢仕立てのタレで味付け。
88kcal・食塩相当量0.5g/1個33.75g(平均重量)



お買い得
388円
(税込419円)



79 凍 次回予定
11月2週 凍 エム・シーター食品
国産小麦粉の小さな
イタリアンピッツァ 240g(4枚)
国産1年の乳小麦

トマトベースのソースに、彩り野菜とベーコンをのせたミニピッツァです。
127kcal・食塩相当量0.6g/1枚(60g)



お買い得
398円
(税込429円)

「トレイのままチンして簡単!」
充実具材がうれしい!

76 凍 次回予定
10月2週 凍 米(国産)
イートアンドフーズ
大阪王将 6種の具材を味わう中華丼 260g
国産1年の小麦卵

チャーハンに6種の具材とごま油が香る醤油あんがかかった中華丼。
291kcal・食塩相当量2.0g/1食(260g)

77 凍 次回予定
10月3週 凍 チャーハン(米(国産))
イートアンドフーズ
大阪王将 蟹あんかけチャーハン 280g(1食)
国産1年の乳小麦卵に

蟹肉入りのあんがかかった蟹のうまみ、とろりあんかけチャーハン。
367kcal・食塩相当量2.3g/1食(280g)

バランスUPのサラダと惣菜!



80 次回予定
9月4週 蔵 サラダクラブ
10品目のサラダ
水菜や大根 170g
国産若鶏むね肉の一口カツを、甘辛・コク旨の黒酢仕立てのタレで味付け。
88kcal・食塩相当量0.07g/1袋(170g)



81 次回予定
10月2週 蔵 サラダクラブ
千切りキャベツ 130g
キャベツを千切りにしました。
30kcal・食塩相当量0.02g/1袋(130g)



82 次回予定
10月4週 蔵 サラダクラブ
炒めるキャベツ 200g
キャベツを炒め調理用に食べやすいサイズにカットしました。
46kcal・食塩相当量0.03g/1袋(200g)



83 次回予定
9月4週 蔵 サラダクラブ
ふくれん しめじ ミックス 野菜(国産) 300g
キャベツ・ぶなしめじ・人参・玉ねぎをセッットしました。
74kcal・食塩相当量0.1g/1包装



84 次回予定
9月4週 蔵 サラダクラブ
ふくれん ニラもやし ミックス 野菜(国産) 300g
もやし、ニラ、人参、玉ねぎをセッットしました。
58kcal・食塩相当量0.05g/1包装

298円
(税込321円)

100円
(税込108円)

108円
(税込116円)

298円
(税込321円)

298円
(税込321円)

本格チャプチェが おうちで作れる

85 次回予定
9月4週 蔵 モランボン
チャプチェ 175g(2~3人前)
国産1年の乳小麦卵

お肉とピーマンでつくる、ごま油香るコク旨春雨炒め「チャプチェ」の素。
282kcal・食塩相当量5.7g/1パック(野菜入り調味料135g・春雨40g)

278円
(税込300円)

まろやかマヨネーズ味3種盛り

86 次回予定
9月4週 蔵 トスデリカ
サラダ3点盛り 205g(マカロニ(国内製造))
国産1年の乳小麦卵

ポテトマカロニサラダ、マカロニサラダ、パティサラダの3種です。
418kcal・食塩相当量2.6g/1包装

288円
(税込311円)

食感楽しい3種のキムチ

87 次回予定
10月2週 蔵 ビックルスコーポレーション
3種のキムチ 165g(国産(大根、胡瓜、白菜))
国産1年の乳小麦卵

白菜キムチ、カクテキ(大根キムチ)、胡瓜キムチの3種類です。
108kcal・食塩相当量5.4g/1パック

268円
(税込289円)

フリーズドライ 液全卵(国内製造)

88 次回予定
10月2週 蔵 CO-OP
野菜の美味しいスープ(玉子入り中華風) 10食入
国産1年の乳小麦卵

お椀にどんと広がる野菜の充実感が特長。
33kcal・食塩相当量1.1g/1食8.5g

698円
(税込753円)

毎週 すっきり 飲みやすい

89 次回予定
10月2週 蔵 CO-OP
ハト麦入り さわやかブレンド茶(ノンカフェイン) 2x6本
国産1年の7月品目無

ハト麦、大麦、黒豆に風味豊かな玄米をブレンド。大麦(カナダ)。
0kcal・食塩相当量0.03g/100ml

798円
(税込861円)

予約 モンブランクリームの幸せロール♪

90 次回予定
10月2週 蔵 丸きんまんじゅう
ロンドレ 洗皮栗のモンブランロールケーキ 190g
国産1年の乳小麦卵

生地で洋酒入りのクリームを巻き、モンブランクリームをトッピング。
298kcal・食塩相当量0.1g/100g

598円
(税込645円)