

子どももパクパクと
とってもしつとりおいし
です。子どももパクパク食
べました。また購入します！
(エフコプの組合員さん)

声
組合員
さん

**フライパン
レンジ**
423 次回予定
10月2週 凍

co-op 豆腐バーグ
320g (4枚)
1年 〇 乳小卵
豆腐を約30%、豆腐と野菜のふくらみとやわらかなハンバーグです。
143kcal・食塩相当量 0.9g/1枚 80g

お買い得 328円
(税込354円)

**はれいしょ
国産**
227001

北海道産男爵いも使用

レンジ
424 次回予定
10月2週 凍

**co-op レンジで
男爵コロッケ**
400g (8個)
1年 〇 乳小卵
衣サクサク中はホクホク、関西風に味付
けた甘めのコロッケです。
159kcal・食塩相当量 0.5g/1個 50g

お買い得 378円
(税込408円)

**2層仕立てで
ジューシーな味わい**

レンジ
425 次回予定
10月3週 凍

**四国日清食品
レンジ厚割！！
メンチカツ**
240g (4個)
1年 〇 小
レンジで簡単調理、肉厚でジューシーな
2層仕立てのメンチカツです。
175kcal・食塩相当量 0.7g/1個60g(平均重量)

お買い得 398円
(税込429円)

**カタログ
初登場**

**国産長芋の食感と
アオサの香り**

おすすりポイント
輪切りの皮付き長芋にア
オサと薄塩入りの衣をつ
けて天ぷらにしました。

**フライパン
トースター**
426 次回予定
10月2週 凍

**全国農協食品
国産皮付き長芋の
磯辺天ぷら**
170g
1年 〇 小卵
199kcal・食塩相当量 0.6g/100g (税込429円)

**味のちめや
レンジで簡単！！
むかしのコロッケ (カレー)**
300g (5個)
1年 〇 乳小卵
玉ねぎ、人参、豚肉を使用した素朴
な味付け。レンジで簡単調理。
161kcal・食塩相当量 0.5g/1個 (60g)

レンジ
427 次回予定
10月2週 凍

お買い得 298円
(税込321円)

**揚げたて
ヤヨイサンフーズ
めっちゃ美味！カニ入り
クリームコロッケ (かに4.0%入り)**
630g (18個)
1年 〇 乳小卵
国産のかにを使用したクリームコ
ロッケです。玉葱・かに (国産)。
55kcal・食塩相当量 0.2g/1個35g(平均重量)

レンジ
428 次回予定
10月2週 凍

お買い得 528円
(税込570円)

**湯せん
中村食肉
マキシマムハンバーグ**
110g x 2
1年 〇 小卵
宮崎県産の黒毛和牛と黒豚を使用し
ました。玉ねぎ (国産)。
204kcal・食塩相当量 0.6g/100g

レンジ
429 次回予定
10月2週 凍

お買い得 678円
(税込732円)

鶏肉 (国産)

**食研
レンジ DE チキンカツ
ボリュームパック**
600g (20個)
1年 〇 乳小卵
サクとした衣の作り風チキンカツです。
87kcal・食塩相当量 0.2g/1個30g(平均重量)

レンジ
430 次回予定
10月3週 凍

お買い得 798円
(税込861円)

**レンジでサクッと
白身魚のフライ**
240g (6個)
1年 〇 乳小卵
MSC認証を受けたスケソウダラを
使用した白身魚フライです。
119kcal・食塩相当量 0.5g/1個40g

レンジ
431 次回予定
10月2週 凍

お買い得 398円
(税込429円)

国産さといものから揚げ
140g
1年 〇 乳小卵
国産さといものねっとり食感と醤油
ベースの衣がくせになる美味しさです。
227kcal・食塩相当量 0.9g/1袋140g

レンジ
432 次回予定
10月2週 凍

お買い得 398円
(税込429円)

**ノース
なすの挟み揚げ**
160g (7個)
1年6月 〇 小卵
輪切りにしたなすに鶏ミンチを挟み、
衣をつけて揚げました。原産国タイ。
180kcal・食塩相当量 0.8g/100g

**トースター
レンジ**
433 次回予定
10月3週 凍

お買い得 298円
(税込321円)

鶏肉 (国産)

**アイマックフーズ
レンジで簡単！とり天**
200g
1年 〇 小
大分の鶏土料理のとり天(鶏の天ぷら)です。
261kcal・食塩相当量 0.5g/100g

レンジ
434 次回予定
11月1週 凍

お買い得 298円
(税込321円)

**えだまめ (大豆を含む:
遺伝子組換えでない) (中国)**

**フライパン
トースター
レンジ**
435 次回予定
9月3週 凍

co-op 枝豆がんも
240g (8個)
1年 〇 小
枝豆が配合にんじん、きんぎょう入り、油感を不要です。
75kcal・食塩相当量 0.2g/1個30g

お買い得 298円
(税込321円)

**揚げたて豆腐 (植物油脂 (国
内製造) れんこん (国産) 1
天つゆ (水あめ (国内製造))**

**フライパン
トースター
レンジ**
436 次回予定
10月3週 凍

**フジフレッシュフーズ
国産れんこんの揚げだし豆腐**
206g (揚げだし豆腐 (8個) 176g、天つゆ30g)
1年 〇 小
豆腐と魚肉すり身でつくったなまら
かな生地に蓮根を配合しました。
259kcal・食塩相当量 1.6g/1食揚げだし豆腐4個 (88g) 天つゆ1袋 (15g) >

お買い得 298円
(税込321円)

**長崎県産いわしを使った
ミニつみれ (ごぼう・青ねぎ入り)**
210g
1年 〇 乳小卵
子どもでも食べやすい1個約
10gの少し小さいタイプ

レンジ
437 次回予定
9月4週 凍

お買い得 328円
(税込354円)

鶏肉 (国産)

レンジで！ひとくち鶏こうや
150g (10個)
1年 〇 乳小卵
だし汁をふくませた高野豆腐で玉葱・
人参入り鶏肉あんをはきました。
25kcal・食塩相当量 0.2g/1個15g

レンジ
438 次回予定
10月3週 凍

お買い得 298円
(税込321円)

夕食の一品が簡単に完成♪

**フジフレッシュフーズ
北海道やまいもの
ふんわり厚揚げ**
190g (標準10個)
1年 〇 小
豆腐と魚肉すり身のふんわり生地に北海道産やまいもを入れました。
210kcal・食塩相当量 1.1g/100g

レンジ
7 次回予定
10月1週 凍

お買い得 268円
(税込289円)

**クセになる
もちり食感**

**フライパン
レンジ**
439 次回予定
10月2週 凍

**フジフレッシュフーズ
もちり
蓮根もち**
160g (8個)
1年 〇 小卵えび
蓮根・えび・枝豆入りのもちもち食感。
ひとくちサイズのお惣菜です。
41kcal・食塩相当量 0.2g/1個(平均重量20g)

お買い得 278円
(税込300円)

**揚げなす×肉味噌増が
食欲をそそる**

**自然解凍
トースター
レンジ**
440 次回予定
10月2週 凍

**ノース
なすの
肉味噌増田楽**
150g (4個)
1年6月 〇 乳小卵
揚げなすに甘い肉味噌だれを塗り、田楽にしました。
102kcal・食塩相当量 0.8g/食品単位 (100g)

お買い得 288円
(税込311円)

**下ごしらえ0分
パラッとすぐ調理**

大豆 (国産) 厚さ1.5cm、
縦横3cm

**フライパン
トースター
レンジ**
441 次回予定
9月4週 凍

**便利なクッキング
ミニ厚揚げ
スライス**
280g (標準28個)
1年 〇 7品目無
そのまま使える、料理に万能スライスタイプの厚揚げです。
160kcal・食塩相当量 0.04g/100g

お買い得 298円
(税込321円)

半解凍でおいしく 召し上がれます



ブルーベリー（カナダ）、いちじく（チリ）、バナナ、マンゴー、キウイフルーツ

次回予定 10月2週

442 凍

**キウイの入った
彩り果実のフルーツ
ミックス**

200g (税込321円)

解凍後そのまま召し上がれます。【チャージャー】

64kcal・食塩相当量 0g/100g

甘さと歯ざわりのよさが たまらない♪



約2.5cm

次回予定 10月2週

18 凍

**北海道
とうもろこし
カット**

375g (10個) 7品目無

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

258円

120kcal・食塩相当量 0g/100g (税込278円)

おつまみの定番



解凍するだけで
召し上がれます

次回予定 10月3週

17 凍

**朝もぎえだまめ
あさり塩味**

300g 7品目無

1年6月 7品目無
台湾産。早期に収穫し
短時間で凍結しました。

188円

170kcal・食塩相当量 0.6g/100g (税込203円)

むぎ栗と白だしで栗ごはん



35ページの
「料理用白だし」
と合わせてどうぞ

作り方(4人分)
炊飯器に、洗った米2合、
白だし・酒各大さじ2、
みりん大さじ1を入れて水
加減し、冷凍むぎ栗160g
を加えて普通に炊く。

次回予定 9月4週

29 凍

むぎ栗

160g (税込321円)

1年6月 7品目無
そのまま栗ごはんや甘湯煮等に。原産国中国。

160kcal・食塩相当量 0g/100g

次回予定 10月2週

443 凍

**ジェイエイフスみやぎぎ
宮崎育ちの
ほうれんそう**

500g 1年6月 7品目無

契約栽培された宮崎県産のほうれん草です。

25kcal・食塩相当量 0g/100g (税込537円)

次回予定 11月2週

444 凍

**ホクレン
北海道産
グリーンピース**

200g 1年6月 7品目無

お好きな分だけ使って便利です。

142kcal・食塩相当量 0.1g/100g (税込354円)

次回予定 9月4週

445 凍

**北海道の
つぶコーン**

300g 1年6月 7品目無

北海道十勝産のコーンを収穫後
すぐに凍結。【チャージャー】

110kcal・食塩相当量 0g/100g (税込321円)

約1.5cmの
サイコロ状

次回予定 10月2週

446 凍

**びえいフーズ
北海道産
ダイスカぼちゃ**

300g 1年6月 7品目無

北海道産栗かぼちゃ。皮付き。

93kcal・食塩相当量 0.0g/100g (税込311円)

次回予定 10月2週

447 凍

**都城くみあい食品
九州産の
おいしい小粒さといも**

200g 1年6月 7品目無

九州産の小粒芋を、皮むき冷凍しました。

72kcal・食塩相当量 0g/100g (税込408円)

次回予定 10月2週

448 凍

九州のブロッコリー

180g 1年6月 7品目無

九州産のカット済ブロッコリーです。

42kcal・食塩相当量 0g/100g (税込300円)

次回予定 10月2週

449 凍

**エア・ウォーターがっくし&フーズ
スライスアスパラ**

150g 1年6月 7品目無

スライス済だからお料理にサツ
と使える。原産国(ペルー)。

25kcal・食塩相当量 0g/100g (税込354円)

次回予定 10月1週

450 凍

**日本水産
さきみオクラ**

160g 1年6月 7品目無

原産国タイ。

32kcal・食塩相当量 0.0g/100g (税込198円)

次回予定 10月1週

451 凍

**ジェイエイフスみやぎぎ
香川県産カットねぎ**

150g 1年6月 7品目無

香川県産。手揉にそのまま使用いただけます。

30kcal・食塩相当量 0g/100g (税込267円)

次回予定 10月1週

452 凍

**アボカド
スライス**

150g 1年6月 7品目無

解凍するだけで、サラダ等に。

182kcal・食塩相当量 0.3g/100g (税込321円)

次回予定 10月2週

453 凍

**イタリア産
5種の彩りクリル野菜**

230g 1年6月 7品目無

スズキニ、黄赤ピーマン、なす、赤玉ねぎ。

48kcal・食塩相当量 0g/100g (税込321円)

次回予定 10月2週

454 凍

**マルハニチロ
ブルーベリー**

420g 1年6月 7品目無

原産国カナダ。

49kcal・食塩相当量 0.0g/100g (税込753円)

香ばしくて
甘い

次回予定 10月4週

455 凍

ごまかぼちゃ

216g (8個) 1年 7品目無

北海道産栗かぼちゃと煎った白ごまを
使って香ばしく仕上げたフライです。

82kcal・食塩相当量 0.1g/1個 27g (税込311円)

衣(小麦粉)
国内製造

次回予定 10月2週

456 凍

**ブリッと
えびカツ**

105g (5個) 1年 7品目無

ふんわりとしたすり身の中にブリッと
したえびが入っています。

64kcal・食塩相当量 0.3g/1個 21g (税込203円)

次回予定 10月2週

457 凍

**コーン
クリームコロッケ**

184g (8個) 1年 7品目無

とろーりめめらクリームとつぶ
ぶコーンの食感が楽しいコロッケです。

59kcal・食塩相当量 0.2g/1個 23g (税込203円)

次回予定 10月2週

458 凍

ミニ春巻

150g (6個) 1年 7品目無

パリパリの皮と中華の香味豊かなとろ
りあんがくっ合います。

74kcal・食塩相当量 0.4g/1個 25g (税込203円)

次回予定 10月3週

459 凍

**ケイエス冷凍食品
ごま味噌チキン**

160g (8個) 1年 7品目無

塩麹・味噌などで味付けし、生姜を効か
せて仕上げました。鶏肉(九州産)。

55kcal・食塩相当量 0.3g/1個 (平均20g) (税込321円)

生薑とごまの
風味が
アクセント

次回予定 10月3週

460 凍

肉しゅうまい

168g (12個) 1年 7品目無

豚肉・鶏肉(国産)に、たまねぎ(国産)を
混ぜて、たねまき(国産)で焼きました。

33kcal・食塩相当量 0.2g/1個 14g (税込188円)

次回予定 10月2週

461 凍

**白身魚と
タルタルソースフライ**

120g (6個) 1年 7品目無

まろやかなタルタルソースを白身魚にの
せ、衣に包んで揚げました。

72kcal・食塩相当量 0.2g/1個 20g (税込203円)

次回予定 10月2週

462 凍

3種の和風おかず

90g (3種×2カップ) 1年 7品目無

凍ったままお弁当に入れるだけ。カップ
入り風おかずのセットです。

206kcal・食塩相当量 0.02g/1個 (税込203円)

次回予定 9月4週

463 凍

**マリノ・プロフーズ
トマト
さつまちゃん**

140g 1年 7品目無

トマトの形をしたさつま揚げ。ほうれん草
ペースト・トマトペースト入り。

132kcal・食塩相当量 2.1g/100g (税込321円)

次回予定 10月3週

464 凍

**お弁当用
肉だんご(甘酢あん)**

462g (3個×7袋) 1年 7品目無

鶏肉と豚肉を混ぜた肉だんごに甘酢あんを絡めました。

110kcal・食塩相当量 1.0g/1袋 66g (税込429円)

次回予定 10月3週

465 凍

**レンジでひとくち
ソースとんかつ**

208g (8個) 1年 7品目無

肉厚で食べごたえのある食感、コクあ
るまろやかな甘口ソース。

67kcal・食塩相当量 0.5g/1個 26g (税込408円)

次回予定 9月4週

466 凍

ミニスイートポテト

90g (6個) 1年 7品目無

九州産さつま芋を使用した風味とコク
が豊かなミニスイートポテト。

38kcal・食塩相当量 0.02g/1個 (税込235円)

次回予定 10月3週

467 凍

**ニチレイフーズ
ミニスイートポテト**

90g (6個) 1年 7品目無

九州産さつま芋を使用した風味とコク
が豊かなミニスイートポテト。

38kcal・食塩相当量 0.02g/1個 (税込235円)

次回予定 10月3週

468 凍

**ニチレイフーズ
ミニスイートポテト**

90g (6個) 1年 7品目無

九州産さつま芋を使用した風味とコク
が豊かなミニスイートポテト。

38kcal・食塩相当量 0.02g/1個 (税込235円)

次回予定 10月3週

469 凍

**ニチレイフーズ
ミニスイートポテト**

90g (6個) 1年 7品目無

九州産さつま芋を使用した風味とコク
が豊かなミニスイートポテト。

38kcal・食塩相当量 0.02g/1個 (税込235円)

声いつも購入しています!

育児しながらでも、パパッとできて自分のランチにピッタリです。味も量も手軽さも満足です!(エフコプの組合員さん)



具(豚肉、もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、まぐらひ)

467 次回予定 10月13週 凍

9種の具材の焼ビーフン

200g × 2袋

お買い得 428円 (税込462円)

電子レンジで手軽に、9種の具材入りの焼ビーフンが食べられます。

320kcal・食塩相当量 2.2g/1食 200g

電子レンジで手軽に、9種の具材入りの焼ビーフンが食べられます。



471 次回予定 10月2週 凍

冷凍うどん

540g (3食)

図1年①小

コシが強く、のどごしの良いうどんです。レンジでも簡単調理。

220kcal・食塩相当量 0.7g/1食 180g

118円 (税込127円)



475 次回予定 10月13週 凍

アイマックフーズ 讃岐でつくった鍋焼きうどん

508g (めん180g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

味付け牛肉、味付けたまねぎ、油揚げ、にんじん、わかめをセット。

387kcal・食塩相当量 5.0g/1食 254g

398円 (税込429円)



479 次回予定 11月13週 凍

国産野菜使用 7種具材のタンメン

303g × 2食 (具・スープ付)

図1年①小

コシのある細麺、香ばしく炒めた野菜の旨みがスープに溶け込みます。

395kcal・食塩相当量 6.3g/1食 303g

528円 (税込570円)



483 次回予定 10月2週 凍

アイマックフーズ 徳島風ラーメン

454g (めん160g × 2食、具・スープ付)

図1年①小

鉄釜で香ばしくと甘く煮た豚肉トッピングが特徴の徳島ラーメン。

396kcal・食塩相当量 6.2g/1食 227g

398円 (税込429円)



484 毎週 凍

ちゃんぽん (具付)

634g (めん160g × 2食、具・スープ付)

図1年①小

鉄釜で香ばしくと甘く煮た豚肉トッピングが特徴のちゃんぽん。

429kcal・食塩相当量 5.7g/1食 317g

438円 (税込473円)

やわらかい麺と風味のよいまる天



468 次回予定 10月13週 凍

博多風 やわらかうどん (まる天)

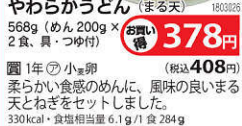
568g (めん200g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

柔らかい食感のめん、風味の良いまる天とねぎをセットしました。

330kcal・食塩相当量 6.1g/1食 284g

378円 (税込408円)



472 次回予定 10月4週 凍

アイマックフーズ 肉&ごぼううどん

528g (めん180g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

包丁切りうどんに牛肉とごぼう天を盛り付け、つゆをセットしました。

427kcal・食塩相当量 4.9g/1食 264g

498円 (税込537円)



473 次回予定 10月2週 凍

ふっかけ牛肉うどん

536g (めん200g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

甘めに味付した牛肉をトッピングしたふっかけうどん。レンジで簡単調理。

313kcal・食塩相当量 2.1g/1食 268g

398円 (税込429円)



477 次回予定 10月4週 凍

和風ミート 和風焼うどん

170g

図1年①小

具材も味付けもオーソドックスな和風のダシを効かせた焼うどん。

180kcal・食塩相当量 1.8g/100g

198円 (税込213円)



481 次回予定 11月13週 凍

ケンミン食品 お米の平めんで作ったパッタイ (タイ風焼ビーフン)

180g × 2袋

図1年①小

もちもちの平めんを甘辛く、タイ風に仕上げました。

274kcal・食塩相当量 2.1g/1人前(180g)

498円 (税込537円)



485 次回予定 10月3週 凍

海老と炒め野菜の香ばし塩焼そば

532g (めん170g × 2食)

図1年①小

海老、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、さくらげ、ねぎ

373kcal・食塩相当量 3.0g/1食 266g

478円 (税込516円)



485 次回予定 10月3週 凍

海老と炒め野菜の香ばし塩焼そば

532g (めん170g × 2食)

図1年①小

海老、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、さくらげ、ねぎ

373kcal・食塩相当量 3.0g/1食 266g

478円 (税込516円)

天かすとあげ入り



469 次回予定 10月2週 凍

四国日清食品 讃岐たぬきとぎつねのうどん

492g (めん200g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

たぬき(天かす)と、ぎつね(おあげ)、ねぎを、盛り付けつゆとセット。

332kcal・食塩相当量 4.6g/1食 246g

288円 (税込311円)



474 次回予定 10月2週 凍

越前星 茶そば (流水解凍)

600g (3食)

図1年①小

流水で解凍するだけ。お好みのつゆで召し上がりください。

245kcal・食塩相当量 0.5g/1食 200g

428円 (税込462円)



478 次回予定 10月4週 凍

ニッキフーズ わかめどっさりそば

512g (めん160g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

香り良いわかめときどき揚げ、ねぎ、かまぼこをトッピング。

309kcal・食塩相当量 5.3g/1食 256g

358円 (税込386円)



482 次回予定 10月2週 凍

ニッキフーズ 有機トマトピューレを使ったクリーミーボロネーゼ

255g (めん163g)

図1年①小

国産の豚肉と牛肉を使用した特製ソースがフェットチーネによく絡みます。

429kcal・食塩相当量 2.3g/1食 255g

188円 (税込203円)



482 次回予定 10月2週 凍

ニッキフーズ 有機トマトピューレを使ったクリーミーボロネーゼ

255g (めん163g)

図1年①小

国産の豚肉と牛肉を使用した特製ソースがフェットチーネによく絡みます。

429kcal・食塩相当量 2.3g/1食 255g

188円 (税込203円)



482 次回予定 10月2週 凍

ニッキフーズ 有機トマトピューレを使ったクリーミーボロネーゼ

255g (めん163g)

図1年①小

国産の豚肉と牛肉を使用した特製ソースがフェットチーネによく絡みます。

429kcal・食塩相当量 2.3g/1食 255g

188円 (税込203円)



482 次回予定 10月2週 凍

ニッキフーズ 有機トマトピューレを使ったクリーミーボロネーゼ

255g (めん163g)

図1年①小

国産の豚肉と牛肉を使用した特製ソースがフェットチーネによく絡みます。

429kcal・食塩相当量 2.3g/1食 255g

188円 (税込203円)

つるっとした麺と後のせえび天の食感



470 次回予定 10月3週 凍

えび天きつねそば

432g (めん150g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

えび天きつねそば

235kcal・食塩相当量 5.7g/1食 216g

478円 (税込516円)



470 次回予定 10月3週 凍

えび天きつねそば

432g (めん150g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

えび天きつねそば

235kcal・食塩相当量 5.7g/1食 216g

478円 (税込516円)



470 次回予定 10月3週 凍

えび天きつねそば

432g (めん150g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

えび天きつねそば

235kcal・食塩相当量 5.7g/1食 216g

478円 (税込516円)



470 次回予定 10月3週 凍

えび天きつねそば

432g (めん150g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

えび天きつねそば

235kcal・食塩相当量 5.7g/1食 216g

478円 (税込516円)



470 次回予定 10月3週 凍

えび天きつねそば

432g (めん150g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

えび天きつねそば

235kcal・食塩相当量 5.7g/1食 216g

478円 (税込516円)



470 次回予定 10月3週 凍

えび天きつねそば

432g (めん150g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

えび天きつねそば

235kcal・食塩相当量 5.7g/1食 216g

478円 (税込516円)



470 次回予定 10月3週 凍

えび天きつねそば

432g (めん150g × 2食、具・つゆ付)

図1年①小

えび天きつねそば

235kcal・食塩相当量 5.7g/1食 216g

478円 (税込516円)



簡単調理で パラッとふくら

うるち米 (国産)

フライパン
レンジ
次回予定
10月2週

486 凍

テフルマーク
めっちゃ旨い
チャーハン
230g × 2
お買い得 378円 (税込408円)

図1年①の乳小卵
パラッとふくら。たまねぎ、にんじん、
ねぎ、炒り卵、焼豚入り。
418kcal・食塩相当量 2.8g/1食 230g



風味よく炒めた 九州産高菜使用

うるち米 (国産)

フライパン
レンジ
次回予定
10月2週

487 凍

高菜ピラフ
250g × 2袋
お買い得 298円 (税込321円)

図1年①の乳小卵
九州産の高菜を油炒めして作りました。国産米使用。
390kcal・食塩相当量 2.8g/1食 250g



彩り鮮やかな甘めの チキンライス

うるち米 (国産)

フライパン
レンジ
次回予定
9月4週

488 凍

チキン
ライス
250g × 2袋
お買い得 298円 (税込321円)

図1年①の乳小卵
鶏肉、たまねぎ、とうもろこし、いんげん、にんじん入り。
420kcal・食塩相当量 3.0g/1食 250g



レンジで 手軽に♪

うるち米 (国産)

フライパン
レンジ
次回予定
9月4週

489 凍

鶏ごぼうピラフ
250g × 2袋
お買い得 298円 (税込321円)

図1年①の乳小卵
鶏肉とごぼうを風味よく炊き上げました。国産米、九州産鶏肉使用。
400kcal・食塩相当量 2.4g/1食 250g



ニッキー マー油の香り広がる 直火炒め炒飯

うるち米 (国産)

フライパン
レンジ
次回予定
10月2週

490 凍

図1年①の乳小卵
煮豚、炒り玉子、ねぎを具材に、国産
米を直火で香ばしく炒めた炒飯です。
405kcal・食塩相当量 1.6g/1食 210g



マリンニチロ 瀬戸内風釜炊きたこめし

うるち米 (国産)

フライパン
レンジ
次回予定
11月1週

491 凍

図1年①の乳小卵
具材はたこ・にんじん・いんげん・油揚げを使用。
414kcal・食塩相当量 2.7g/1食 230g



日本水産 いきなり! ステーキ ビーフガーリックピラフ

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月2週

492 凍

図1年①の乳小卵
ステーキ専門店秘伝、秘伝のソースで仕上げました。
442kcal・食塩相当量 3.9g/1食 250g



JA フーズさが CoCo 香番屋 とろりチーズのカレーピラフ

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月4週

493 凍

図1年①の乳小卵
チーズを配合し、コクがありマイルド
な味わいに仕上げました。
157kcal・食塩相当量 1.1g/100g



さつまいも(べ)にはるかか もち米・うるち米 (国産)

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月2週

494 凍

図1年①の乳小卵
さつまいも「べ」にはるかかをダイス
カットし、赤飯とおにぎりに入れました。
176kcal・食塩相当量 0.5g/100g



ボーラスター いなり屋 韓国風海苔巻キンパ

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月3週

495 凍

図1年①の乳小卵
甘辛味の牛肉と、たくあん、ほうれ
ん草、にんじん、厚焼玉子の具材。
422kcal・食塩相当量 3.2g/1食 230g



ミツハシ いなり寿司

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月4週

496 凍

図1年①の乳小卵
湯煎・電子レンジで解凍できる、
1個 40g の標準的な稲荷寿司です。
397kcal・食塩相当量 1.8g/1食 200g



ニチレイフーズ 柿安監修 牛しぐれ煮おにぎり

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月4週

497 凍

図1年①の乳小卵
三重の各店「柿安」の牛しぐれ煮を
混ぜ込んだ、味わい深いおにぎりで
93kcal・食塩相当量 0.7g/1個



大きな焼おにぎり

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月2週

498 凍

図1年①の乳小卵
表面は香ばしいしょうゆ味、中は炊
き込みで飯飯の味。国産米使用。
130kcal・食塩相当量 0.8g/1個 75g



お子さまプレート ナポリタン&ハンバーグセット

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月2週

499 凍

図1年①の乳小卵
ハンバーグ、ポテト・ブロッコリー、
スリッパ、ほうれん草がタタキ。
289kcal・食塩相当量 1.7g/1パック 215g



えびどリア

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月2週

500 凍

図1年①の乳小卵
コクのあるホワイトソースと十勝産
の3種チーズをピラフにかけたドリア。
238kcal・食塩相当量 1.8g/1個 200g



吉野家 牛丼の具

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月2週

501 凍

図1年12月①の乳小卵
吉野家秘伝のまろやかなタレで煮込みました。
336kcal・食塩相当量 2.4g/1食・135g



簡単ランチにも!

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月3週

502 凍

図1年①の乳小卵
鶏肉と(ごぼう・にんじん)のきんぴら
をずんだライスバーガー
です。
260g (2個)
お買い得 398円 (税込429円)



和風だしと卵でとじた カツ丼の具

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
10月3週

503 凍

図1年①の乳小卵
トンカツに、たまねぎスライスを添えて、
和風だしと卵でとじました。
270kcal・食塩相当量 2.8g/1食 180g



すき家 お店の味を お手軽に

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
9月4週

504 凍

図1年①の乳小卵
牛肉と玉ねぎのおいしさを引き立てる、
すき家秘伝のタレで煮込みました。
283kcal・食塩相当量 2.3g/1食 135g



最高ですよ! (^^)

うるち米 (国産)

レンジ
次回予定
9月4週

6 凍

図1年①の乳小卵
ふくらみ焼きの卵シートで、国産具材のチキンライスを包みました。
303kcal・食塩相当量 2.2g/1食 200g



おすすめポイント

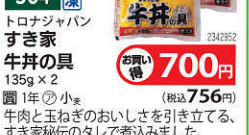
鶏肉と(ごぼう・にんじん)のきんぴら
をずんだライスバーガー
です。
260g (2個)
お買い得 398円 (税込429円)



レンジで カツ丼の具

うるち米 (国産)

図1年①の乳小卵
トンカツに、たまねぎスライスを添えて、
和風だしと卵でとじました。
270kcal・食塩相当量 2.8g/1食 180g



トロナジャパン すき家 牛丼の具

うるち米 (国産)

図1年①の乳小卵
牛肉と玉ねぎのおいしさを引き立てる、
すき家秘伝のタレで煮込みました。
283kcal・食塩相当量 2.3g/1食 135g



ふくらみ焼きの オムライス

うるち米 (国産)

図1年①の乳小卵
ふくらみ焼きの卵シートで、国産具材のチキンライスを包みました。
303kcal・食塩相当量 2.2g/1食 200g

十勝産3種のチーズ使用

ゴーダ
チェダー
パルメザン

(直径約14.7cm)

小麦粉 (国内製造)
レンジ
13 次回予定
10月2週

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)

国産1年 @ 乳小●卵

トレイのまま電子レンジで調理。
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)

1/2 カットも
食べやすい

237/443