



水なし3分で
パリッと焼ける!

小麦粉 (国内製造)

フライパン
次回予定
9月4週

521 蔵

こお水いらす!
うす皮の肉餃子206g (きょうど 192g)
(12個入、たれ・
添付油 (各1袋入))値上げ
しました

188円

(税込203円)

国産豚肉・鶏肉使用。水を使わず焼き目
がパリッと香ばしく仕上がります。

食塩相当量 0.2g/1個 16g



お好みの具材を
加えるだけ

かにかまを
プラス次回予定
9月4週

522 蔵

酢の物ベース

180g

値上げ
しました

148円

(税込159円)

国産の7品目無
糖豆春雨、にんじん、きくらげの入った酢の物ベースです。

200kcal・食塩相当量 3.3g/1袋 180g



ごぼうシャキシャキ

こま香る
マヨネーズ味

毎週

523 蔵

ごぼう
サラダ

100g × 2袋

値上げ
しました

278円

(税込300円)

国産のごぼうとにんじんを使用したマヨ
ネーズ味のごぼうサラダです。

152kcal・食塩相当量 1.5g/1袋 100g



声 本当においしいです!

毎日子どもと一緒に食べるので、
すくなくなくなります。カタログに
載った時は、いつもまとめて注文
します。(生協くまとの組合員さん)

次回予定
10月2週

524 蔵

ちりめん大豆

100g

値上げ
しました

268円

(税込289円)

国産大豆とちりめんをミックスし、ごまを加えて、香ばしく仕上げました。

474kcal・食塩相当量 1.9g/1パック 100g

次回予定
10月2週

525 蔵

味付け
うずらのたまご

5個

値上げ
しました

118円

(税込127円)

国産のうずらのたまごをゆで、醤油ベ
ースの食やすい味付けにしました。

86kcal・食塩相当量 0.7g/1袋 40g



525 蔵

次回予定
10月2週

526 蔵

白あえベース

180g

値上げ
しました

184円

(税込198円)

国産の7品目無
糖豆春雨、にんじん、きくらげの入った白あえベースです。

206kcal・食塩相当量 1.8g/1袋 180g



526 蔵

次回予定
10月2週

527 蔵

九州産じゃがいもの
ポテトサラダベース

150g × 2袋

値上げ
しました

298円

(税込321円)

九州産のじゃがいもにもマヨネーズ等の調
味料を混ぜあわせました。

249kcal・食塩相当量 2.2g/1袋 150g



527 蔵

次回予定
10月2週

528 蔵

わさび昆布

105g

値上げ
しました

265円

(税込286円)

北海道産昆布をやわらかく焼き上げ、わ
さびの風味をきかせた佃煮です。

191kcal・食塩相当量 8.0g/1パック 105g



528 蔵

次回予定
10月2週

529 蔵

しそ昆布

115g

値上げ
しました

185円

(税込199円)

北海道産の昆布を細切りにし、しそ風味
をいかした昆布佃煮です。

201kcal・食塩相当量 8.1g/1袋 115g



529 蔵

次回予定
10月2週

530 蔵

おさかな
ソーセージ

195g (3本入)

値上げ
しました

188円

(税込203円)

国産の7品目無
糖豆春雨、にんじん、きくらげの入ったおさかなソーセージです。

107kcal・食塩相当量 1.2g/1本 65g



530 蔵

次回予定
10月2週

531 蔵

大和食品工業
梅ひきし

150g

値上げ
しました

378円

(税込408円)

素焼きしたいわしに梅肉を加えてさば
りとした佃煮に仕上げました。

261kcal・食塩相当量 4.1g/100g



531 蔵

次回予定
10月2週

532 蔵

野津食品
わかさぎ佃煮
ごまかつ

70g

値上げ
しました

284円

(税込306円)

わかさぎを原料に、しょう油・みりん
でソットに炊き上げました。

281kcal・食塩相当量 2.0g/100g



532 蔵

次回予定
10月2週

533 蔵

しょうゆ (国内製造)

50g

値上げ
しました

138円

(税込149円)

甘口仕上りの佃煮に、ごまの風味とさ
やかなしその風味を加えました。

115kcal・食塩相当量 2.5g/1袋 (50g)



532 蔵

次回予定
10月2週

533 蔵

しょうゆ (国内製造)

50g

値上げ
しました

138円

(税込149円)

甘口仕上りの佃煮に、ごまの風味とさ
やかなしその風味を加えました。

115kcal・食塩相当量 2.5g/1袋 (50g)



533 蔵

次回予定
10月2週

534 蔵

小麦粉 (国内製造)

150g × 3食 (粉末ソース付)

値上げ
しました

178円

(税込192円)

口あたりが良いしなやかな麺に相性の良
いスパイスな粉末ソース付です。

270kcal・食塩相当量 3.6g/単位 160g 1食



534 蔵

次回予定
9月4週

535 蔵

由布製麺
ゆふいん ざる茶そば

320g

値上げ
しました

298円

(税込321円)

国産の7品目無
糖豆春雨、にんじん、きくらげの入ったゆふいん茶そばです。

352kcal・食塩相当量 4.9g/栄養成分表示1食(160g)



535 蔵

次回予定
10月2週

536 蔵

豆類 (国内製造)

160g (2個)

値上げ
しました

258円

(税込278円)

かつおだしと醤油ベースの調味液
で味付けし、数の子を加えました。

175kcal・食塩相当量 4.9g/100g



536 蔵

次回予定
10月2週

537 蔵

れんこんの
きんぴら

75g

値上げ
しました

120円

(税込129円)

シャキシャキした薄切りれんこんを辛味
を抑えたきんぴらに仕上げました。

63kcal・食塩相当量 1.0g/1袋 50g



537 蔵

次回予定
11月2週

538 蔵

きんとき豆

130g

値上げ
しました

148円

(税込159円)

北海道産大豆を煮入りにした甘味に仕上げました。

218kcal・食塩相当量 0.5g/1袋 130g



538 蔵

次回予定
11月2週

539 蔵

冷し中華

320g (めん110g ×
2食、たれ50g × 2食)値上げ
しました

178円

(税込192円)

香り豊かなごまだれとコシのあるス
トレート麺の冷し中華です。

394kcal・食塩相当量 4.0g/1食 160g



539 蔵

次回予定
9月3週

540 蔵

冷し中華

320g (めん110g ×
2食、たれ50g × 2食)値上げ
しました

178円

(税込192円)

香り豊かなごまだれとコシのあるス
トレート麺の冷し中華です。

394kcal・食塩相当量 4.0g/1食 160g



540 蔵

次回予定
9月3週

541 蔵

数の子 (オランダ産
又はドイツ産)

100g

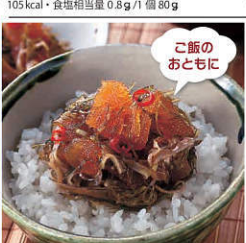
値上げ
しました

378円

(税込408円)

スルメイカと昆布を醤油ベースの調味液
で味付けし、数の子を加えました。

175kcal・食塩相当量 4.9g/100g



541 蔵

次回予定
9月4週

542 蔵

冷し中華

320g (めん110g ×
2食、たれ50g × 2食)値上げ
しました

178円

(税込192円)

香り豊かなごまだれとコシのあるス
トレート麺の冷し中華です。

394kcal・食塩相当量 4.0g/1食 160g



542 蔵

次回予定
9月4週

543 蔵

北海道の
黒豆たべきり
2個パック

180g

値上げ
しました

188円

(税込203円)

北海道産黒大豆を煮入りにした甘味に仕上げました。

142kcal・食塩相当量 0.3g/1個 60g



543 蔵

次回予定
11月2週

544 蔵

冷し中華

320g (めん110g ×
2食、たれ50g × 2食)値上げ
しました

178円

(税込192円)

香り豊かなごまだれとコシのあるス
トレート麺の冷し中華です。

394kcal・食塩相当量 4.0g/1食 160g



539 蔵

次回予定
9月3週

540 蔵

冷し中華

320g (めん110g ×
2食、たれ50g × 2食)値上げ
しました

178円

(税込192円)

香り豊かなごまだれとコシのあるス
トレート麺の冷し中華です。

394kcal・食塩相当量 4.0g/1食 160g



540 蔵

次回予定
9月3週

541 蔵

数の子 (オランダ産
又はドイツ産)

100g

値上げ
しました

378円

(税込408円)

スルメイカと昆布を醤油ベースの調味液
で味付けし、数の子を加えました。

175kcal・食塩相当量 4.9g/100g



541 蔵

次回予定
9月4週

542 蔵

冷し中華

320g (めん110g ×
2食、たれ50g × 2食)値上げ
しました

178円

(税込192円)

漬物

**ゆず風味の
さっぱりとした味わい**

ひと口カットの太根に、香り高いゆず皮を加えて丁寧に漬け込みました。さっぱりとした甘酢漬は食欲のない時にもおすすめです。

544 次回予定 10月2週 蔵
甘酢で仕上げたゆず大根 160g (税込181円)
15日 7品目無
大根(国産)に薫り高いゆず皮を加え甘酢漬に仕上げました。
76kcal・食塩相当量 1.1g/100g

皮がやわらかい
絹かわなすを使用

545 蔵
ナガノコーポレーション
博多漬匠
あさり絹かわなす 100g (税込257円)
8日 7品目無
表皮の柔らかい(国産)を縦割りにしてあさりと仕上げました。
31kcal・食塩相当量 1.5g/100g

チャーハンや
おにぎりに

546 蔵
中田食品
お料理用
カリカリ梅 60g (税込235円)
120日 7品目無
紀州産カリカリ梅を細かく刻みました。おにぎり、チャーハンなどに。
54kcal/100g

糖こうじ仕立ての
旨めたくあん

547 蔵
会津天竺醸造
糖の恵
三五八たくあん 1個入り (税込328円)
90日 7品目無
93kcal・食塩相当量 3.8g/100g (税込354円)

548 蔵
和風キムチ 370g (税込306円)
14日 7品目無
浅漬けタイプのあさりの味の白菜キムチです。国産白菜使用。
45kcal・食塩相当量 2.9g/100g

549 蔵
香味小夜子
こだわりの大根キムチ 150g (税込356円)
11日 7品目無
国産大根をキムチすたれで味付けし、スルメ、貝柱、松の実を加えました。
105kcal・食塩相当量 3.62g/100g

550 蔵
ミヤタ
長崎のお漬物
うまかばい 110g (税込311円)
90日 7品目無
長崎県産唐生菜と白菜、胡瓜、人参を刻み、まろやかな味に仕上げました。
40kcal・食塩相当量 3.6g/100g

551 蔵
マルゼンフーズ
にらタレ 230g (税込397円)
45日 7品目無
国産にらを細かく刻み、しょう油ベースのピリ辛味で仕上げました。
158kcal・食塩相当量 4.4g/100g

552 蔵
ナガノコーポレーション
博多漬匠
ゆず昆布白菜 180g (税込203円)
9日 7品目無
国産白菜の浅漬を使った、ゆずの香りと昆布の風味が良い浅漬です。
34kcal・食塩相当量 2.8g/100g

553 蔵
紀文食品
玉ねぎ天 190g (5枚) (税込246円)
16日 卵
玉ねぎの甘みとシャキシャキ食感が楽しめます。
231kcal・食塩相当量 3.0g/1枚・190g(5枚)

554 蔵
ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

555 蔵
小判さつま揚げ 250g (5枚) (税込300円)
お届け日含め5日
小判の形を、ちょっと甘めの昔ながらのさつま揚げです。
68kcal・食塩相当量 0.65g/1個(約50g)

556 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

557 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

558 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

559 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

560 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

561 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

562 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

563 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

564 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

565 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

566 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

567 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

568 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

569 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

570 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

571 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

572 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

573 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

574 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

575 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

576 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

577 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

578 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

579 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

580 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

581 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

582 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

583 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

584 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

585 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

586 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

587 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

588 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

589 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

590 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

591 蔵
お徳用 ちくわ 104g (4本) (税込105円)
10日 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g/1本・26g

納豆

565 次回予定 9月4週 蔵

カップこつぶ納豆
(たれ付)
40g × 3個
122円
(税込131円)
国産大豆使用。紙容器のカップ入り。

566 毎週 蔵

カップひきわり納豆
(たれ付)
40g × 3個
122円
(税込131円)
国産大豆にこだわって作りました。紙容器入り。

567 毎週 蔵

カップ麦入り納豆
(しそりたれ付)
40g × 3個
103円
(税込111円)
北海道産の小粒大豆と九州産の大麦で作った納豆です。

569 蔵

国産小粒納豆
40g × 3個 (たれ付)
118円
(税込127円)
国産の小粒大豆を使用した納豆です。
だし感とろみをきかせたタケ。

570 毎週 蔵

国産大豆 ひきわり納豆
納豆 80g (40g × 2個入)。
たれ 2袋
118円
(税込127円)
国産の大豆をひきわりにした納豆です。手抜き要らずの食材としてどうぞ。

571 蔵

国産大豆 中粒納豆
40g × 3個 (たれ・からし付)
110円
(税込118円)
国産の中粒大豆でつくったふっくらやわらかい納豆です。

納豆

毎日の食卓に

甘口の
たれ付き

568 毎週 蔵

納豆 (甘口たれ付)
納豆 160g (40g × 4個入)、たれ 4袋
88円
(税込95円)
まろやかな甘口タイプのたれ添付。アメリカまたはカナダ産小粒大豆使用。

とうふ

40 毎週 蔵

とうふ家族
(国産大豆使用)
320g (4個)
108円
(税込116円)
国産大豆とにがりを使用したお豆腐です。
46kcal・食塩相当量 0.01g / 1個 80g

4パックに
分かれていて
とても便利です。
(コープさが生協の
組合員さん)

使い切りサイズと
濃厚な大豆の味!
(コープおおいの
組合員さん)

572 毎週 蔵

だいずたふり
とうふ (ボブさんグループの大豆)
200g × 2個
128円
(税込138円)
国産大豆を使用した。
66kcal・食塩相当量 0.06g / 100g

573 蔵

絹のとうふ
(産地指定大豆)
150g × 3個
100円
(税込108円)
ボブさんグループの大豆 (米国産指定大豆) を使用した豆腐です。
91kcal・食塩相当量 0.04g / 1個 150g

576 毎週 蔵

もめんとうふ
(国産大豆使用)
300g
108円
(税込116円)
国産大豆を使用。にがり使用で
豆腐の風味を生かしました。
80kcal・食塩相当量 0.05g / 100g

577 蔵

薩摩もめん
400g
119円
(税込128円)
鹿児島産大豆を使用したお豆腐です。
78kcal・食塩相当量 0.04g / 100g

574 蔵

絹こし
とうふ
130g × 3個
100円
(税込108円)
国産大豆を使用した豆腐です。
97kcal・食塩相当量 0.04g / 1個 130g

575 毎週 蔵

きぬぎしとうふ
(国産大豆使用)
300g
108円
(税込116円)
国産大豆を使用。にがり使用で
豆腐の風味を生かしました。
62kcal・食塩相当量 0.05g / 100g

578 蔵

ポブさんのもめん
(輸入大豆使用)
350g
80円
(税込86円)
ボブさんグループの大豆 (米国産指定大豆) を使用。
78kcal・食塩相当量 0.04g / 100g

579 蔵

**ポブさんの
きぬぎし**
(輸入大豆使用)
400g
80円
(税込86円)
ボブさんグループの大豆 (米国産指定大豆) を使用。
56kcal・食塩相当量 0.04g / 100g

580 毎週 蔵

木綿とうふ
(国産大豆使用)
130g × 3個
95円
(税込102円)
ボブさんグループの大豆 (米国産指定大豆) を使用した豆腐です。
100kcal・食塩相当量 0.33g / 100g

581 蔵

**あく抜き不要
板こんにやく**
220g
91円
(税込98円)
国産大豆を使用。にがり使用で
豆腐の風味を生かしました。あく抜き不要です。
5kcal・食塩相当量 0.01g / 100g

582 蔵

**ねじり
糸こんにやく**
200g
118円
(税込127円)
国産こんにやく芋、こんにやく粉使用。
7kcal・食塩相当量 0.07g / 100g

583 蔵

生芋こんにやく
300g
132円
(税込142円)
生芋から作った芋こんにやくです。
7kcal・食塩相当量 0g / 100g

584 毎週 蔵

揚げとうふ
(国産大豆使用)
80g × 3個
118円
(税込127円)
国産大豆を使用し、使いやすい
3個入りにしました。
121kcal・食塩相当量 0.02g / 1枚約 80g

**濃厚な
胡麻の風味**

585 蔵

濃厚胡麻豆腐
100g × 2個
198円
(税込213円)
国産大豆を使用した。
132kcal・食塩相当量 0.33g / 100g

**香りよく
なめらかな食感**

586 蔵

**さしみ
こんにやくのり**
こんにやく 100g、
たれ 18g
98円
(税込105円)
国産のりや香りのよいこんにやくを使用した。

**大好みのご飯を
詰めるだけ**

587 毎週 蔵

**味つけ
いなりあげ**
4枚 × 2袋
(いなり 16個分)
208円
(税込224円)
国産大豆の油揚げを九州産の味付けにしました。

**昔ながらの
やわらかな食感**

588 蔵

**三好食品工業
昔ながらの絹厚揚げ**
4個
138円
(税込149円)
優しい味とやわらかな食感の厚揚げです。
115kcal・食塩相当量 0.2g / 100g

毎朝の一杯に

53 次回予定 10月2週 蔵

生あげ (国産大豆使用)
1枚
79円
(税込85円)
国産大豆を使用した生あげです。
105kcal・食塩相当量 0.01g / 1枚約 45g