

サラダと
いえばコレ!



709 毎週
次回予定 9月4週
和風ドレッシング
300ml
⑦ 8月1日 ⑦ 小 (税込267円)
たまごまきと生しょうゆの豊かな味わい。ソーセージのほどよい甘さ。
40kcal・食塩相当量 0.7g/1食 15g

710 毎週
次回予定 10月3週
イクタ食品 海の恵 カットわかめ
18g
⑦ 1年 ⑦ 7品目無
熊本県天草産のわかめを100%使用したカットわかめです。【FAGGAL】
141kcal・食塩相当量 23.9g/100g

711 毎週
次回予定 9月4週
米麦あわせみそ
1kg
⑦ 150日 ⑦ 7品目無
米のまろやかさ、麦の風味、大豆のうまみが調和した合わせみそです。
34kcal・食塩相当量 2.0g/大さじ1杯 18g (税込300円)

712 毎週
次回予定 9月4週
うまくちしょうゆ
1L
⑦ 1年 ⑦ 小
本醸造醤油にみりんやかつおだしを加えた甘口タイプ。
13kcal・食塩相当量 2.1g/大さじ1杯 15ml (税込278円)

713 毎週
次回予定 9月4週
あわせみそマイルド
750g (カップ容器)
⑦ 150日 ⑦ 小 (税込300円)
米、小麦、大豆を使用し隠し味に生醤油を配合。甘口。
37kcal・食塩相当量 2.0g/大さじ1杯 18g

714 毎週
次回予定 9月4週
あわせみそマイルド減塩
750g
⑦ 150日 ⑦ 小 (税込343円)
CO・OP あわせみそマイルドより20%減塩しました。
40kcal・食塩相当量 1.4g/大さじ1杯 18g

715 毎週
次回予定 9月4週
こうじたがかり生詰あわせみそ
750g
⑦ 6カ月 ⑦ 7品目無 (税込397円)
米と麦のこうじをたっぷり使ったあわせみそです。
41kcal・食塩相当量 1.9g/大さじ1杯 18g

716 毎週
次回予定 9月4週
きび砂糖
750g
⑦ 7品目無 (税込375円)
砂糖きずり風味を残したおいしいお砂糖。
400kcal・食塩相当量 0.05g/100g

717 毎週
次回予定 9月4週
トキワ べりで酢
1L
⑦ 1年 2カ月 (税込798円)
りんご酢をベースに穀物酢、米酢をブレンド。
36kcal・食塩相当量 0.6g/大さじ1杯 15ml

718 毎週
次回予定 10月2週
純りんご酢
500ml
⑦ 2年 ⑦ 7品目無
みずみずしいりんごの甘さで香りが酸味と調和しています。
4kcal・食塩相当量 0g/大さじ1杯 15ml

719 毎週
次回予定 10月2週
アサムラサキ かき醤油
1L
⑦ 1年 (税込926円)
かき醤油、だし醤油と色々な料理に使えます。
15kcal・食塩相当量 2.3g/大さじ1杯 (15ml)

720 毎週
次回予定 10月2週
深煎り胡麻ドレッシング
500ml
⑦ 8月1日 ⑦ 小 (税込475円)
高温で焙煎した深煎りのごまを使用。食用植物油 (国内製造)。
81kcal・食塩相当量 0.3g/1食 15g

721 毎週
次回予定 10月2週
街の洋食屋風 たまねぎドレッシング
300ml
⑦ 6カ月 ⑦ 小 (税込358円)
濃厚な玉ねぎとにんにくの香りがくせになる手作り感のあるドレッシング。
64kcal・食塩相当量 0.5g/1食 15g

722 毎週
次回予定 10月2週
タケノコ 具の多いタルタルソース
200g
⑦ 90日 ⑦ 小 (税込410円)
国産玉ねぎと卵をたっぷり使用しました。
503kcal・食塩相当量 2.0g/100g

723 毎週
次回予定 10月2週
ネオフーズ 竹森 たけのこマリネソース
250ml
⑦ 6月 ⑦ 7品目無 (税込428円)
魚介類のマリネやサラダのドレッシングに。
38kcal・食塩相当量 5.4g/100g

724 毎週
次回予定 10月2週
キャノーラ油 一番搾り
1.3kg
⑦ 1年 ⑦ 7品目無
圧搾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

725 毎週
次回予定 10月2週
キャノーラ油 一番搾り & コーン油
1.3kg
⑦ 1年 ⑦ 7品目無
一番搾りキャノーラ油にコーン油をブレンド。
130kcal・食塩相当量 0g/大さじ1杯 14g

726 毎週
次回予定 10月2週
マヨネーズ (卵黄タイプ)
500g
⑦ 10月1日 ⑦ 小 (税込248円)
いつもこの価格
⑦ 卵 (税込267円) 1782874
コクのあるまろやかな味とさわやかな酸味です。
99kcal・食塩相当量 0.2g/大さじ1杯 14g

727 毎週
次回予定 10月2週
キューピー キューピーハーフ
300g
⑦ 1年 ⑦ 卵 (税込235円) 2330291
卵のコクを生かしてカロリー50%カット。
49kcal・食塩相当量 0.4g/大さじ1杯 (15g)

728 毎週
次回予定 10月2週
トマトケチャップ
500g
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 7品目無 (税込149円) 1822489
トマトの風味を大切に(グルタミン酸)を生かして仕上げた。
20kcal・食塩相当量 0.5g/大さじ1杯 18g

729 毎週
次回予定 10月2週
純正ごま油
150g
⑦ 2年 ⑦ 7品目無 (税込267円) 1782874
香り良いごま油です。天ぷら、和風、焼き料理、炒め物等に。
130kcal・食塩相当量 0g/大さじ1杯 14g

730 毎週
次回予定 10月2週
こめ油
750g
⑦ 1年 ⑦ 7品目無 (税込753円) 1559755
米糠と胚芽から搾油した、国産植物油です。
126kcal・食塩相当量 0g/大さじ1杯 (14g)

731 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

732 毎週
次回予定 10月2週
純米料理酒 (加塩)
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 7品目無 (税込280円) 1782874
米と麹で作った料理酒。料理の味をいけます。米酒。
14kcal・食塩相当量 0.3g/大さじ1杯 15ml

733 毎週
次回予定 10月2週
料理酒
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 7品目無 (税込280円) 1782874
米と麹で作った料理酒。料理の味をいけます。米酒。
14kcal・食塩相当量 0.3g/大さじ1杯 15ml

734 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

735 毎週
次回予定 10月2週
料理酒
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 7品目無 (税込280円) 1782874
米と麹で作った料理酒。料理の味をいけます。米酒。
14kcal・食塩相当量 0.3g/大さじ1杯 15ml

736 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

737 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

738 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

739 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

740 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

741 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

742 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

743 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

744 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

745 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

746 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

747 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

748 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

749 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

750 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

751 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

752 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

753 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

754 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

755 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

756 毎週
次回予定 10月2週
本みりん
1.8L
⑦ 1年 ⑦ 6月 ⑦ 小 (税込605円) 2152081
和風、焼き料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal・大さじ1杯 15ml

熊本県天草産のわかめを加えておいしいみそ汁を

揚げ物をカラッと!

コープのオリーブオイルで秋のごちそう

カルパッチョやドレッシングに

アヒージョやパスタに

九州・沖縄の各年協とコープ九州、日生協が一体となって、組合員さんの食や暮らしの質を高め、より魅力ある商品へと開発・改善した商品です

いつでもに数値できる商品です。詳しくはホームページをご覧ください

みりんや料理酒などの「酒類調味料」は、消費税率10%です。

チキンベースのふんわりたまごのスープ

738 毎週
たまごスープ
7g × 10袋
次回予定 11月2週
1441019
お買い得 **498円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込537円)
30kcal・食塩相当量 1.3g/1食 7g

739 毎週
たまごスープ
7g × 5袋
次回予定 9月4週
1398177
お買い得 **258円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込278円)
30kcal・食塩相当量 1.3g/1食 7g

トーストと
いっしょに

740 毎週
コーンクリーム
スープ・カップ
8袋入
次回予定 9月4週
201892
お買い得 **238円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込257円)
75kcal・食塩相当量 1.0g/1食 17.5g

741 毎週
アサヒグループ本社
愛情いっぱいおみそ汁
10食入 (5種 × 各2袋)
次回予定 9月4週
231255
お買い得 **1,028円**
(税込1,110円)

742 毎週
アサヒグループ食品
アマン
いつものおみそ汁 里いも
90g (9g × 10袋) (次回より 値上げ予定)
1年 ⑦ 7品目無 (税込213円)
やさしい甘さの合わせみそとかつ
おと昆布だし。米も(国内製造)。
33kcal・食塩相当量 1.4g/1食分(9g) (税込950円)

743 毎週
しょうゆ(国内製造)
料理用白だし
1L
次回予定 10月2週
1082855
お買い得 **398円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込429円)
54kcal・食塩相当量 1.7g/100ml

744 毎週
しょうゆ(国内製造)
つゆ3倍濃縮
(調味料(アミノ酸)不使用)
1L
次回予定 10月2週
1082855
お買い得 **495円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込534円)
120kcal・食塩相当量 10.0g/100ml

745 毎週
しょうゆ(国内製造)
かぼすのほん酢
360ml
次回予定 9月4週
1082855
お買い得 **235円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込253円)
9kcal・食塩相当量 1.3g/大さじ1杯 15ml

746 毎週
味バック
合わせだし
30食 (10.5g × 6袋 × 5パック)
次回予定 9月4週
2057085
お買い得 **598円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込645円)
国産原料使用。自然のうま味と
コクが料理の味を引き立てます。

747 毎週
かつお風味
だしの素顆粒
120g (60g × 2袋)
次回予定 10月2週
1082855
お買い得 **188円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込203円)
9kcal・食塩相当量 1.8g/1食 4g

748 毎週
チキン
コンソメ
5g × 20個
次回予定 10月2週
1084844
お買い得 **198円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込213円)
12kcal・食塩相当量 1.1g/1食 5g

749 毎週
CO・OP
& YOUKI
顆粒ガラスープ
130g
次回予定 9月4週
122431
お買い得 **370円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込399円)
54kcal・食塩相当量 1.4g/小さじ1杯 3g

750 毎週
エスビー食品
特製エスビー
カレー
84g
次回予定 10月2週
1082855
お買い得 **475円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込513円)
30数種類のスパイスとハーブを絶妙に配合。

751 毎週
お味どき汁
お味どきいろいろ具材よりどり
30食
次回予定 9月4週
1082855
お買い得 **828円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込894円)
日本各地の名産品を(仙台、信州、
加賀、赤だし、麦)と5種の具材。

752 毎週
あわせみそマイルド
減塩使用 即席みそ汁
20食
次回予定 9月4週
2057085
お買い得 **598円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込645円)
CO・OPあわせみそマイルド減塩を使用した即席みそ汁。

753 毎週
豚汁
(米麦合わせみそ)
10食入
次回予定 9月4週
2082821
お買い得 **1,028円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込1,110円)
57kcal・食塩相当量 1.8g/1食 13g

754 毎週
沖縄県産
もずくスープ
3.6g × 5袋
次回予定 10月2週
1082855
お買い得 **360円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込388円)
10kcal・食塩相当量 1.1g/1食 3.6g

755 毎週
麻婆豆腐の素
(国産ひき肉入り) 甘口
200g (3~4人前)
× 3袋
次回予定 10月2週
2082855
お買い得 **378円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込408円)
278kcal・食塩相当量 5.5g/1食 200g

756 毎週
麻婆豆腐の素
(国産ひき肉入り) 中辛
200g (3~4人前)
× 3袋
次回予定 10月2週
2082855
お買い得 **378円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込408円)
226kcal・食塩相当量 5.4g/1食 200g

757 毎週
揚げなすと
生姜のスープ
5食入
次回予定 10月2週
2082855
お買い得 **368円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込397円)
揚げなす・チンゲン菜・生薑などが
カップ一面に広がる具材感が特徴。
32kcal・食塩相当量 1.2g/1食 7.7g

758 毎週
ふかひれ
スープ
200g
(4人前)
× 2年
次回予定 10月2週
1466882
お買い得 **230円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込248円)
鶏ガラベースでコクのある
スープです。濃縮タイプ。

759 毎週
おいしいご飯
(山形県産はえぬき使用) いつものごはん
200g × 3食
次回予定 9月3週
1195211
お買い得 **308円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込332円)
昔ながらのお釜炊きを応用した加圧炊
飯製法でふっくらと炊き上げました。
290kcal・食塩相当量 0g/1パック 200g

760 毎週
おくら
めし
白花豆
105g
次回予定 11月1週
2191911
お買い得 **115円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込124円)
黒砂糖を加えて、まろやかで
コクのある味わいに仕上げました。
172kcal・食塩相当量 0.5g/100g

761 毎週
麻婆春雨
3人前 (春雨 50g・
具入リゾース 90g)
次回予定 10月3週
208491
お買い得 **198円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込213円)
フライパンひとつで簡単調理。
ほろよい辛さでコクのある味。
117kcal・食塩相当量 2.4g/1食 46.7g

762 毎週
国産具材の
ビーフカレー
甘口
200g × 4食
次回予定 10月3週
208491
お買い得 **478円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込516円)
国産具材を使用した甘口のビーフカレーです。
187kcal・食塩相当量 2.0g/1食 200g

763 毎週
おいしいご飯
(山形県産はえぬき使用) いつものごはん
200g × 3食
次回予定 10月3週
1195211
お買い得 **308円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込332円)
昔ながらのお釜炊きを応用した加圧炊
飯製法でふっくらと炊き上げました。
290kcal・食塩相当量 0g/1パック 200g

764 毎週
ちよとと賢沢な
4種のスープバラエティーセット
16食
次回予定 10月3週
208491
お買い得 **628円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込678円)

ちょっとリッチな4種のカップスープ

764 毎週
ちよとと賢沢な
4種のスープバラエティーセット
16食
次回予定 10月3週
208491
お買い得 **628円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込678円)

そのままおやつやお菓子作りに

765 毎週
マルヤナギ小倉屋
ほの甘
50g
次回予定 10月3週
208491
お買い得 **98円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込105円)
北海道産の黒大豆を風味豊かにほの
りとした甘さに仕上げました。
102kcal・食塩相当量 0.0g/1食 (50g)

766 毎週
マルヤナギ小倉屋
ほの甘
45g
次回予定 10月3週
208491
お買い得 **98円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込105円)
北海道産の黒大豆を風味豊かにほの
りとした甘さに仕上げました。
112kcal・食塩相当量 0.1g/1食 (45g)

北海道の契約農家で作られた
とうもろこしを使用

767 毎週
鶏ごぼう
釜めしの素
2合用
次回予定 10月4週
232464
お買い得 **198円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込213円)
国産具材を使用した、鶏ごぼう釜めしの素です。
食塩相当量 1.7g/半合分 52.5g

768 毎週
簡単ひじき
五目まぜ
ご飯の素
2合用 (2~3人前)
次回予定 10月4週
2342472
お買い得 **178円**
1年 ⑦ 小 卵か。(税込192円)
食塩相当量 1.4g/半合分 35g



えび風味顆粒 (国内製造)

769 次回予定 11月4週
日本海水
寶沢 焼えびふりかけ
40g

図1年⑦の乳小卵えび
国産えび使用。焼えびの芳ばい香りと旨味に焼のりをブレンド。【チャッパル】
154kcal・食塩相当量 4.5g/1袋 40g

298円
(税込321円)



えび風味顆粒 (国内製造)

770 次回予定 9月4週
卓上パック
味付韓国産のり
8切48枚

図6ヵ月⑦の7品目無
韓国産のりにゴマ油を塗り、赤種の天塩を振って、味付加工しました。【チャッパル】
2kcal・食塩相当量 0.03g/1枚 0.42g

288円
(税込311円)



えび風味顆粒 (国内製造)

771 次回予定 9月4週
ヤマジョウ
長崎県産
煮干しりこ
500g

図6ヵ月⑦の7品目無
長崎県で水揚げしたカタクチイワシを使用した煮干しりこです。【チャッパル】
313kcal・食塩相当量 2.8g/100g

978円
(税込1,056円)



えび風味顆粒 (国内製造)

772 次回予定 9月4週
ヤマキ
カツオパック
100g (2.5g×40袋)

図1年6ヵ月⑦の7品目無
お徳用タイプのカツオパックです。かつおのふし (国内製造)
9kcal・食塩相当量 0.03g/2.5g

578円
(税込624円)

773 次回予定 10月2週
金
いりごま
50g

図6ヵ月⑦の7品目無 (税込138円)
金ごまは歯ごたえがよく、ごまの風味がよいのが特長です。【チャッパル】
674kcal・食塩相当量 0g/100g

128円

774 毎週
大豆 (カナダ又はアメリカ又はその物)
ひとくち
こや豆腐
(粉末だし付)
86g×2袋

図1年⑦の7品目無 (税込321円)
植物性タンパク質が豊富な食材。もどさずそのまま添付のだしで煮るだけ。
400kcal・食塩相当量 5.3g/1パック 86g

298円

775 次回予定 10月3週
みそ汁の具
60g

図1年⑦の7品目無 (税込246円)
わかめ、こうりょう、きざみ、ねぎ、豆腐がミックスされたみそ汁の具。【チャッパル】
7kcal・食塩相当量 0.3g/大さじ1杯 2g

228円

776 次回予定 10月2週
浜産業
味のり 伝承
10切130枚

図9ヵ月⑦の小えび (税込505円)
国産海苔を使用。手軽にたつぷり使える卓上味のりです。
155kcal・食塩相当量 1.8g/1包 (約43g)

468円

777 毎週
味のり
板のり9枚
(10切90枚)

図9ヵ月⑦の小えび (税込462円)
濃口醤油にかつお節や昆布、魚介だしの旨みを生かした味のり。【チャッパル】
1kcal・食塩相当量 0.02g/1枚 0.3g

428円

778 毎週
味のり
板のり8枚
(10切80枚)

図9ヵ月⑦の小えび (税込462円)
濃口醤油にかつお節や昆布、魚介だしの旨みを生かした味のり。【チャッパル】
1kcal・食塩相当量 0.02g/1枚 0.3g

428円

779 次回予定 10月2週
きざみのり
12g

図9ヵ月⑦の7品目無 (税込235円)
おはき、五目寿司、バスタ、サラダ、丼ものなどに簡単に国産きざみのり。【チャッパル】
4kcal・食塩相当量 0.05g/1食 2g

218円

780 次回予定 10月2週
花かつお
70g

図1年⑦の7品目無 (税込286円)
鹿児島・村嶋製造のかつお。だしを取っても、ふりかけでもよいの食品。【チャッパル】
243kcal・食塩相当量 1.1g/1袋 70g

265円

781 毎週
すりごま
85g

図1年⑦の7品目無 (税込203円)
香ばさとお旨を引き出すため二度焙煎し、しっとりすりあげました。【チャッパル】
672kcal・食塩相当量 0g/100g

188円

782 次回予定 9月4週
ヤマカフーズ
三陸産
肉厚カットわかめ
20g

図1年⑦の7品目無 (税込397円)
肉厚で歯ごたえの良い三陸産わかめを使用しました。【チャッパル】
138kcal・食塩相当量 24.1g/100g

368円

783 次回予定 10月2週
ヤマトカハシ
おにぎり用
味付昆布
10枚

図8ヵ月⑦の小えび (税込267円)
北海道産南産昆布の旨みが活きた、おにぎり用の味付け昆布です。【チャッパル】
256kcal・食塩相当量 7.2g/100g

248円

784 次回予定 10月2週
焼のり
板のり10枚

図9ヵ月⑦の7品目無 (税込321円)
形状等は揃いませんが、味重視で国産のりです。
5kcal・食塩相当量 0.03g/1枚 3g

298円

785 毎週
おいしい赤飯
160g×3食

図8ヵ月⑦の7品目無 (税込334円)
国産もち米と北海道産大豆を使用し、もちもち食感に仕上げました。
260kcal・食塩相当量 0.4g/1パック 160g

310円

786 次回予定 10月2週
炊くだけおこわ
赤飯小豆おこわ
2合用

図8ヵ月⑦の7品目無 (税込408円)
炊飯器で簡単に本格的な赤飯が作れます。
261kcal・食塩相当量 0.3g/半合分 95.8g

378円

787 次回予定 11月2週
小盛りご飯
(富山県産こめのみ使用)

図1年⑦の7品目無 (税込386円)
富山県産ひかり100%使用。多くのご要望を形にした小盛量タイプ。
170kcal・食塩相当量 0.1g/1食 120g

358円

788 次回予定 10月1週
梅おかか
(無着色)
90g

図1年⑦の7品目無 (税込235円)
和歌山県産梅肉に昆布やかつお節を加え、優しい風味に仕上げました。
120kcal・食塩相当量 8.9g/1瓶 90g

218円

789 次回予定 9月4週
とりそばろ
60g×2個

図1年⑦の小えび (税込321円)
鶏をじっくり味付けをしそばろに仕上げました。
160kcal・食塩相当量 2.3g/1個 60g

298円

790 次回予定 10月2週
はくばく
玉子かゆ
250g×8袋

図1年6ヵ月⑦の小卵
ふっくら粒立ち ふわり玉子
250g×8袋 (税込926円)
96kcal・食塩相当量 1.1g/1食 (250g)

858円

32 毎週
鮭フレーク
55g×2

図1年⑦の7品目無 (税込429円)
北海道のオホーツク海で獲れた鮮度の良い原料を使用しています。
216kcal・食塩相当量 2.4g/100g

398円

791 次回予定 10月2週
またら餅 (国産、アメリカ)
ひとくち
たらこ
(無着色)
65g

図1年⑦の7品目無 (税込278円)
焼たらこのイメージそのままに一口サイズにカット。おにぎりやお弁当に。
140kcal・食塩相当量 0.3g/100g

258円

792 次回予定 9月4週
大豆
ドライパック
140g×3包

図3年⑦の7品目無 (税込408円)
北海道産大豆の栄養を逃さずそのまま蒸しあげています。
270kcal・食塩相当量 0g/1食 140g

378円

793 次回予定 10月2週
ライトツナ
フレークまぐろ
(油無添加)
70g×3包

図3年⑦の7品目無 (税込354円)
きはだまぐろを使用した国内産のツナです。
52kcal・食塩相当量 0.5g/1包 70g

328円

794 次回予定 9月4週
お徳用
国内産十六穀米
500g

図1年⑦の7品目無 (税込972円)
国内産雑穀を十六種類ブレンドしました。【チャッパル】
355kcal/100g

900円

795 次回予定 10月2週
はくばく
五穀ブレンド
1kg

図1年⑦の7品目無 (税込980円)
お米と混ぜて炊くだけで風味豊かな五穀ごはんが出来ます。
348kcal・食塩相当量 0g/100g

908円

32 毎週
鮭フレーク
55g×2

図1年⑦の7品目無 (税込429円)
北海道のオホーツク海で獲れた鮮度の良い原料を使用しています。
216kcal・食塩相当量 2.4g/100g

398円

791 次回予定 10月2週
またら餅 (国産、アメリカ)
ひとくち
たらこ
(無着色)
65g

図1年⑦の7品目無 (税込278円)
焼たらこのイメージそのままに一口サイズにカット。おにぎりやお弁当に。
140kcal・食塩相当量 0.3g/100g

258円

792 次回予定 9月4週
大豆
ドライパック
140g×3包

図3年⑦の7品目無 (税込408円)
北海道産大豆の栄養を逃さずそのまま蒸しあげています。
270kcal・食塩相当量 0g/1食 140g

378円

793 次回予定 10月2週
ライトツナ
フレークまぐろ
(油無添加)
70g×3包

図3年⑦の7品目無 (税込354円)
きはだまぐろを使用した国内産のツナです。
52kcal・食塩相当量 0.5g/1包 70g

328円

796 次回予定 9月4週
押麦
800g

図1年⑦の7品目無 (税込302円)
大麦は食物繊維を豊富に含んでいます。100gあたり食物繊維8.0g。
330kcal・食塩相当量 0g/100g

280円

797 次回予定 9月4週
秋田県産
あきたこまちの発芽玄米
(ドライタイプ)
700g

図1年⑦の7品目無 (税込699円)
お米に混ぜるだけで簡単に炊ける発芽玄米。ほのかに甘みにアツアツ食感。【チャッパル】
346kcal・食塩相当量 0g/100g

648円

生換算120gのキャベツ入り

※写真はイメージです

香ばしく
スパイスをきかせた
味わい

798 次回予定
11月1週
小麦粉
(国内製造)

CO-OP キャベツたっぷり
ソース焼そば
126g

図 6ヵ月 ⑦ 乳小麦卵
2つめやく袋でたっぷりのキャベツと
スパイシーなソースの焼そばです。
583kcal・食塩相当量 3.9g/1食 126g

108円
(税込116円)

いそべもち

水稲もち米 (国内産)

52 次回予定
9月4週

CO-OP 切り餅
1kg

図 2年 ⑦ 7品目無 (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 0g/1個 50g

799 次回予定
9月4週

CO-OP 有明海産焼のり
おにぎり・
おもち用
3切24枚

図 1年1ヵ月 ⑦ 7品目無 (税込321円)
おにぎりやおもち用に適した有明
海産海苔を選びました。【ヤクルト】
2枚入・食塩相当量 0.02g/1枚 1g

648円
(税込699円)

298円
(税込321円)

季節限定 この時期だけの新蕎麦

とれたての希少な信州産
そばの火を使用した風
味豊かな新蕎麦です。

そばは湯までおいしい!

800 次回予定
11月2週

露しな
そば湯まで美味しい
信州新蕎麦
180g

図 1年 ⑦ 小麦そば (税込365円)
318kcal・食塩相当量 0.04g/1食 (90g)

801 次回予定
10月2週

露しな
そば湯まで美味しい
信州新蕎麦
540g (180g × 3)

図 1年 ⑦ 小麦そば (税込1,023円)
318kcal・食塩相当量 0.04g/1食 (90g)

338円
(税込365円)

948円
(税込1,023円)

802 次回予定
10月2週

CO-OP コーブヌ
しょうゆ
71g (めん62g)

115円
(税込124円)

⑦ 乳小麦卵
コシとツルミを出した麺と、ベジ
シックスなしょうゆ味の組合せ。
310kcal・食塩相当量 4.6g/1食 71g

803 次回予定
10月3週

CO-OP コーブヌ
海鮮キムチ
68g (めん60g)

115円
(税込124円)

⑦ 乳小麦卵
組合員の声に応じて、過去発売し
ていた海鮮キムチを復活しました。
311kcal・食塩相当量 4.5g/1食 68g

804 次回予定
10月3週

CO-OP ミニヌードルミニ
しょうゆ味
97g (めん20g × 4食)

198円
(税込213円)

図 8ヵ月 ⑦ 乳小麦卵 (税込213円)
マグカップで食べる小さなヌードルです。
110kcal・食塩相当量 1.7g/1食 24g

805 次回予定
11月2週

CO-OP ミニうどんミニ
きざみつね
96g (めん20g × 4食)

198円
(税込213円)

図 8ヵ月 ⑦ 乳小麦卵 (税込213円)
マグカップで食べる小さなうどん
です。お湯を注いで2分でOK。
104kcal・食塩相当量 1.4g/1食 24g

806 次回予定
11月2週

マルタイ
長崎ちゃんぽん
65g (めん52g)

138円
(税込149円)

図 6ヵ月 ⑦ 乳小麦卵
魚介の旨みと野菜の甘みが効いた。
あっさり白湯スープのちゃんぽんです。
286kcal・食塩相当量 4.3g/1食 (65g)

807 次回予定
10月2週

CO-OP コクと旨みの
中華そば
88g (めん80g) × 5食

228円
(税込246円)

図 8ヵ月 ⑦ 小麦 (税込246円)
のどしの良いコシのある麺に3
種の味噌をブレンドしたスープ。
395kcal・食塩相当量 5.3g/1食 88g

808 次回予定
9月3週

CO-OP はちみつ
500g

図 1年6ヵ月 ⑦ 7品目無 (税込591円)
中国産の百花蜜を2つのあま味に仕上げました。
65kcal・食塩相当量 0g/1食 20g

548円
(税込591円)

809 次回予定
9月3週

イチビキ
甘さすっきり
栗ぜんざい
150g

118円
(税込127円)

図 2年 ⑦ 7品目無 (税込127円)
小豆 (十勝産) 100%使用の甘さ
です。食べやすいサイズです。
173kcal・食塩相当量 0.3g/1食 150g

810 次回予定
10月2週

CO-OP 国産みかん
140g (国産みかん 80g) × 3食

398円
(税込429円)

図 3年 ⑦ 7品目無 (税込429円)
国産のみかんをそのままパック
しました。食べやすいサイズです。
55kcal・食塩相当量 0.05g/1食 80g

811 次回予定
10月2週

CO-OP レンジでできる
国内産むしパン
ミックス
100g

238円
(税込257円)

図 1年 ⑦ 乳小麦卵 (税込257円)
国産小麦を使用したもちもち食感の電
子レンジでできるむしパンミックス。
408kcal・食塩相当量 1.3g/1食 100g

812 次回予定
10月2週

CO-OP カリフォルニア
ブルーネキス
280g

798円
(税込861円)

図 2年 ⑦ 7品目無 (税込861円)
カリフォルニア産ブルーネキス
を5倍に濃縮。砂糖や水飴は不使用。
56kcal・食塩相当量 0g/1食 20g

813 次回予定
10月2週

CO-OP 国内産のどし
なめらかうどん
400g (100g × 4食)

218円
(税込235円)

図 2年 ⑦ 小麦 (税込235円)
北海道産小麦使用。平麺でつる
つるすずりやうどん風。
321kcal・食塩相当量 5.3g/1食 100g

814 次回予定
9月4週

CO-OP アルゼンチン産
純粋はちみつ
750g

図 1年6ヵ月 ⑦ 7品目無 (税込1,045円)
アルゼンチン産 100%の純粋はち
みつ。コクのあふる豊かな風味。
66kcal・食塩相当量 0g/1食 20g

968円
(税込1,045円)

815 次回予定
9月4週

CO-OP ホットケーキ
ミックス
800g (200g × 4食)

298円
(税込321円)

図 1年 ⑦ 乳小麦 (税込321円)
ふくらみ焼きあがる、やさしい
甘さ。小麦粉 (国内製造)。
362kcal・食塩相当量 1.6g/1食 100g

816 次回予定
9月4週

CO-OP いちか
味付け
135g (国産みかん 65g)

278円
(税込300円)

図 1年 ⑦ 乳小麦 (税込300円)
国内産揚げたかを丸大豆油で味付け。
103kcal・食塩相当量 1.7g/1食 100g

817 次回予定
11月1週

CO-OP ナポリタン
ソース
220g (2人前) × 3食

318円
(税込343円)

図 1年 ⑦ 乳小麦 (税込343円)
タスカットトマトのフレッシュ
感をいかせた、さわやかな味わい。
92kcal・食塩相当量 1.9g/1食 110g

818 次回予定
11月1週

CO-OP カルボネラ
220g (2人前) × 3食

318円
(税込343円)

図 1年 ⑦ 乳小麦 (税込343円)
ペーロンの風味をいかせたク
リーモンでまろやかなソース。
91kcal・食塩相当量 1.9g/1食 110g

819 次回予定
10月2週

CO-OP さばみそ煮
190g (国産みかん 140g)

168円
(税込181円)

図 3年 ⑦ 7品目無 (税込181円)
国産のさばを使用した。さばみそ煮です。
170kcal・食塩相当量 1.0g/1食 100g

缶詰で手軽に魚を食べよう

コクのある味噌だれで
煮込みました

パスタに
加えて

819 次回予定
10月2週

CO-OP さばみそ煮
190g (国産みかん 140g)

168円
(税込181円)

図 3年 ⑦ 7品目無 (税込181円)
国産のさばを使用した。さばみそ煮です。
170kcal・食塩相当量 1.0g/1食 100g

820 次回予定
10月2週

CO-OP さば水煮
190g

168円
(税込181円)

図 3年 ⑦ 7品目無 (税込181円)
国産のさばを使用した。さば水煮です。
150kcal・食塩相当量 0.8g/1食 100g

3種のフルーツ入り

821 次回予定
10月2週

CO-OP フルーツミックス
190g (国産みかん 110g) × 3食

408円
(税込440円)

図 3年 ⑦ 7品目無 (税込440円)
みかん・黄桃・バインのライト
シラップづけ。原産国中国。
71kcal・食塩相当量 0g/1食 100g

822 次回予定
9月3週

CO-OP イタリア
スパゲッティ
1kg (1.3mm)

328円
(税込354円)

図 3年 ⑦ 小麦 (税込354円)
デュラム小麦のセモリナ 100%使用。
ゆで時間5分。原産国イタリア。
359kcal・食塩相当量 0g/100g

823 次回予定
9月4週

CO-OP 早ゆでスパゲッティ
1.6mm (結束タイプ)

228円
(税込246円)

図 3年 ⑦ 小麦 (税込246円)
計量の手間がいらない結束タイプの
早ゆでスパゲッティ。ゆで時間3分。
360kcal・食塩相当量 0g/100g

1人前×4種類 うれしいお試しセット

ハシル
トドカリソフ

824 次回予定
10月2週

食卓植物油脂 (国内製造)
次回企画予定 各180ml
パルミトマゲリック 10月3週
こま醤油ガリックベロネン 10月4週

298円
(税込321円)

図 6ヵ月 ⑦ 乳小麦
簡単パスタソースのフレーバー4種類の使い切りセット。
(税込321円)