9月2週

企画番号 224 いつもC週

かごしまーと

	月	火	水	木	金	土※
注文書提出日（離島締切日）	9/5	6	7	8	9	10
商品配達日	9/12	13	14	15	16	17

※土曜日は離島のみ

口座振替日 10/13 木曜日

詳細は『お支払いのご案内』でご確認ください。

生協コープかごしま

2022 autumn
お友だち紹介キャンペーン
お友だちにも Happy Present! あなたにも
詳しくは折込チラシをご覧ください

もくじ

P2 特集
P8 果物・野菜
P13 お肉
P18 お魚
P22 冷凍食品（お惣菜・冷凍野菜など）
P24 冷凍食品（麺類・ピラフなど）
P26 冷凍食品（中華など）
P27 お惣菜
P28 漬物・練り製品・豆腐・納豆
P30 卵・牛乳・ヨーグルト
P32 パン・ジャム・お米
P34 調味料・乾物など
P38 飲料
P40 お菓子・アイス
P42 お酒
P43 特集

中身はほぼすべてえび！

週末3連休

家族みんなでもりあがろう

わが家で大人気！衣サクサク、えびがゴロッと入っていて何個でも食べたくなるおいしさです。（ララコープの組合員さん）

具材の約92%がえびなんです!!つなぎにもえびのすり身を使用して、えびのおいしさが広がります。

コープの太鼓判

揚げる 1 次回予定 10月2週 凍 1443691

CO・OP 衣サクサク まるごとえびカツ

240g（4個×2袋）



原産国タイ、インドネシア

くらし応援 528円

買 1年6カ月 ㋐ 小麦卵えび （税込570円）

42kcal・食塩相当量0.4g/1個30g

サクサク衣をまとったやわらかチキン



フライパン 揚げる 2 次回予定 10月2週 凍 2059891

マルイ食品 チキン南蛮

415g（チキン南蛮5枚・タレ45g×2）

お買い得 428円（税込462円）

買 1年 ㋐ 小麦

国産若鶏ササミをサクサクの天玉衣で包みました。甘酢たれ付き。

191kcal・食塩相当量1.5g/100g

1枚増量 ※通常は4枚です

サーモンとチーズが相性抜群



フライパン 3 次回予定 10月2週 凍 （皿約19cm） さけ（日本またはロシア）

マルハニチロ サーモンカツレツ（チーズ＆チーズ） 1728326

6個（240g）

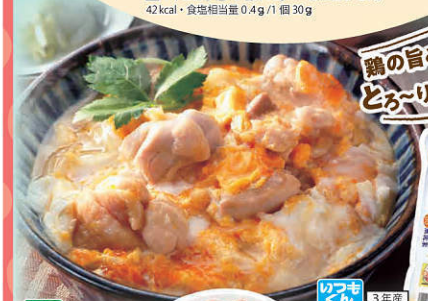
お買い得 518円（税込559円）

買 1年 ㋐ 乳小麦卵

鮭の切身にチーズソースとプロセスチーズをのせたカツレツです。

90kcal・食塩相当量0.4g/1個（40g）

鶏の旨みをとろ〜り卵でとじて



4 次回予定 9月4週 凍 9537180

産直若鶏モモ肉一口カット（鹿児島県産）

700g（100g当り税込141円）

お買い得 910円（税込982円）

買 120日【バラ凍結】

いつもくん 3年産 5 毎週



とがんまい（ひのひかり） 9504362

5kg

くらし応援 1,880円（税込2,030円）

伊佐・薩摩・姶良を産地指定。とがなくてよい環境に配慮したお米。

ふっくら卵に思わず笑顔



レンジ 6 次回予定 9月4週 凍 2184648

CO・OP ふっくら卵のオムライス

200g×2食

くらし応援 358円（税込386円）

買 1年 ㋐ 乳小麦卵

ふっくら焼き上げた卵シートで、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



何度もリピートしています。シンプルに焼いてポン酢だけでおいしい！（エフコープの組合員さん）



レンジ 7 次回予定 10月1週 凍 2326060

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）

くらし応援 268円（税込289円）

買 1年 ㋐ 小麦

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



8 毎週 いつもくん 1886681

甘熟王ゴールド プレミアムバナナ（フィリピン産）

600g（4〜6本）

お買い得 238円（税込257円）

標高800m以上で栽培された濃厚な旨みと甘さが凝縮されたバナナです。

いつもくん 10 次回予定 9月3週 1本当り78円（税込）

CO・OP ただの炭酸水（天然水使用） 1196847

500mℓ×24本

くらし応援 1,728円（税込1,866円）

買 6カ月 ㋐ 7品目無

ノンカロリーの炭酸飲料。福岡県甘木の天然水使用。

0kcal・食塩相当量0g/100mℓ

予約 ROYCE'

配達日が異なります

お届けは、9月3週 9月19日(月)〜9月23日(金)



9 歳

ロイズ ロイズバラエティパック 1821673

27個

買 90日 ㋐ 乳小麦

ロイズのチョコレート9種類の詰合せです。

1,090円（税込1,177円）

包装してお届け

カタログに掲載している商品は、異なるパッケージでお届けする場合があります。ご了承ください。

生協のホームページから
現在、カタログ掲載商品の情報が検索できます。

◇商品の裏面に表示されている原材料等の情報（一括表示）
※データ量の関係で一括表示の情報が全文表示できない場合があります。
◇商品の最終製造・加工地（原産国）

週末はうれしい3連休 みんなで食べるとおいしいね

たっぷり700g！

揚げる / トースター / レンジ
11 次回予定 10月2週 凍
CO・OP 和風若鶏 竜田揚げ 700g
くらし応援 748円
1年6カ月 乳 小麦 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。【チャックシール】
230kcal・食塩相当量1.2g/100g
1653504

かにの旨み広がる ふんわり食感

国産（たまねぎ） / 蒸す / 揚げる / レンジ
12 次回予定 10月1週 凍
味の素 大きなかに焼売
240g(8個)
1年 乳 小麦 卵 かに
かにのうま味とジューシーな味わい、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
2164856
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)
1年 乳 小麦 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
2223443
お買い得 398円 (税込429円)

少ない油でカラッと

国内産小麦使用パン粉、国内産小麦粉、国内産馬鈴薯澱粉使用
フライパン / 揚げる
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
1年 小麦
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
2346672
お買い得 288円 (税込311円)
〈直径約19cm〉

自然解凍でおいしい

自然解凍 / 湯せん
次回予定 10月3週
15 凍
マルイ食品 若鶏レバー うま煮 230g(2袋)
お買い得 328円 (税込354円)
1年 小麦
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
2212234

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。
（生協コープかごしまの組合員さん）

いか（輸入、国産）
16 次回予定 11月2週 蔵
しいの食品 うにいか 50g
お買い得 178円 (税込192円)
60日 7品目無
新鮮ないかと芳醇なうに、熟成の酒粕、数の子を合わせました。
75kcal・食塩相当量2.7g/50g
2230101

甘み豊かなスーパースイート種

約25cm
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
解凍するだけで召し上がれます
1年6カ月 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
くらし応援 188円 (税込203円)
1650653

18 次回予定 10月2週 凍
CO・OP 北海道 とうもろこしカット 375g(10個)
2年 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
258円 (税込278円)
1727087

Let's 焼肉♪

砂糖（国内製造）
20 次回予定 10月3週
CO・OP 焼肉のたれ 九州の味 330g
くらし応援 198円
8カ月 小麦 (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
1145558

骨付きをガブッと

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)
お買い得 898円 (税込969円)
6カ月
1366025

フライパン
22 凍
牛肉（ウルグアイ産・オーストラリア産・ニュージーランド産）
ニッシン・グルメビーフ 牛やわらか ハラミカット 500g
お買い得 980円 (税込1,058円)
6カ月 乳
牛ハラミ肉に調味液をしみ込ませる加工をしました。【チャックシール】
300kcal・食塩相当量0.3g/100g
次回より320gに変更予定
柔らかく加工したお肉です
2306166

いつもくん / 24缶 / お酒
21 毎週
CO・OP CO・OP＆サントリー 金麦糖質75%オフ 350ml×24 アルコール分4%
くらし応援 2,700円
【リキュール】29kcal/100ml (税込2,970円)
20歳未満の方には酒類の販売はしておりません
1751784

お酒 / 24缶
23 次回予定 10月4週
アサヒ アサヒ生ビール 350ml×24 アルコール分4.5%
くらし応援 4,190円
【ビール】41kcal/100ml (税込4,609円)
次回より値上げ予定
20歳未満の方には酒類の販売はしておりません
2079003

カタログに掲載されている商品は、全て生協の商品取扱い基準に基づき、添加物や品質の確認ができているものです。

九州産銘柄鶏「華味鳥」の串揚げ

ささみクリームチーズ串×4本
梅しそ巻串×4本
もも串×4本

揃げる
24 凍 鶏肉（九州産）・大葉（国産）
トリゼンフーズ
博多華味鳥　串揚げセット
440g（3種×4本）
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
九州産銘柄鶏「華味鳥」を使用した串揚げパラエティセットです。
2307665
お買い得 1,480円（税込1,598円）

気分も上がる揚げたてを サクッ

お肉も野菜も楽しめる7種のセット

揚げる
25 次回予定 10月3週 凍
マルハニチロ
なにわ名物 串カツセット
384g（7種×3本）
圓 1年6月 ㋐ 乳 小麦 卵
お肉、魚介類、野菜の串カツが7種類各3本入り。
原産国タイ
豚串、白身魚串、うずら串、しいたけ串、カレー鶏つくね串、こまかぼちゃ串、チキンチーズ串
くらし応援 880円（税込950円）
食塩相当量 0.3g／1本（33g）
2320631

食卓が盛り上がる特大サイズ

3 1点当たり円着付します
揚げる
26 次回予定 10月2週 凍
co-op サクッとプリプリ えびフライ（特大）
260g（5尾×2袋）
圓 1年6月 ㋐ 小麦 卵 えび
ブラックタイガーの食感と旨みにこだわったえびフライ。産地1回凍結品。【養殖】
原産国インドネシア、ベトナム
1尾約11～12cm
1953352
お買い得 1,130円（税込1,220円）
33kcal・食塩相当量 0.3g／1尾 26g

秋に食べたい味わいごはん

フライパン 湯せん レンジ
27 次回予定 10月2週 凍
co-op 鹿児島県大隅 うなぎ蒲焼カット（九州の味たれ付）
2枚（110g）、たれ・山椒付
1891294
お買い得 1,580円（税込1,706円）
圓 1年 ㋐ 小麦
鹿児島県大隅半島の地下水で育てたうなぎを、じっくり焼き上げました。【養殖】
（一部約15cm）

ひらたけ（中国）
28 co-op 松茸釜めしの素
2合用
圓 1年6カ月 ㋐ 小麦
松茸の風味豊かな釜飯の素です。
2359861
くらし応援 248円（税込267円）
22kcal・食塩相当量 1.6g／半合分 42.5g

29 次回予定 9月4週 凍
co-op むき栗
160g
圓 1年6カ月 ㋐ 7品目無
そのまま栗ごはんや甘露煮等に。原産国中国。
1839900
お買い得 298円（税込321円）
160kcal・食塩相当量 0g／100g

ご一緒に

食用植物油脂（国内製造）
30 次回予定 10月1週
co-op タルタルソース 155g
圓 7カ月 ㋐ 卵
卵のうま味と玉ねぎのしゃきしゃき感を生かしたタルタルソース。
72kcal・食塩相当量 0.4g／大さじ1杯 15g
2089998
くらし応援 188円（税込203円）

いつもくん 31 毎週
キャベツ
（群馬県産）
1玉
1679431
お買い得 178円（税込192円）

これさえあればご飯がすすむ！
いつもくん 32 毎週
鮭フレーク
55g×2
圓 1年 ㋐ 7品目無
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
1855506
お買い得 398円（税込429円）

鴨だしをきかせた上品な味わい
33 co-op 九条ねぎのスープ
4食入
圓 1年 ㋐ 乳 小麦
鴨だしの効いたスープに、国産の九条ねぎをたっぷりいれました。
16kcal・食塩相当量 1.1g／1食 4.5g
2301920
フリーズドライ ねぎ（国産）
くらし応援 298円（税込321円）

冷蔵庫に入れやすい小玉すいか
JA 鳥取中央
34 次回予定 9月3週
だいえいくろかわ
大栄黒皮小玉すいか（鳥取県産）
1玉（1.8kg以上）
すいかの名産地、大栄町（現在の北栄町）よりお届けします。
2304899
お買い得 1,290円（税込1,393円）

季節限定
1本当り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
195mℓ×12本
圓 9カ月 ㋐ 7品目無
高知県産ゆず・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／195mℓ
2349922
くらし応援 928円（税込1,002円）

小麦粉（国内製造）
36 co-op 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）
圓 1年 ㋐ 乳 小麦
バターの風味豊か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
1913408
お買い得 278円（税込300円）

バニラ 抹茶ミルク 練乳いちご
バニラ・抹茶ミルク味乳製品（国内製造、オーストラリア製造、その他）練乳いちご味乳製品（国内製造、オーストラリア製造）いちご果汁9%
37 凍
森永乳業 ピノ シーズンアソート
10mℓ×24粒
㋐乳
バニラ・抹茶ミルク・練乳いちご全てに練乳を配合したアイスです。【アイスミルク】【アイスクリーム】
2336596
お買い得 498円（税込537円）

予約

お届けは、9月3週 9月19日(月)～9月23日(金)

アールグレイ香る濃厚なくちどけ

Afternoon Tea
自然解凍
38 凍
日東コーン・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
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 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
2324351
980円（税込1,058円）
乳等を主要原料とする食品（国内製造）

生協のホームページから
現在、カタログ掲載商品の情報が検索できます。

◇商品の裏面に表示されている原材料等の情報（一括表示）
※データ量の関係で一括表示の情報が全文表示できない場合があります。
◇商品の最終製造・加工地（原産国）

みんなのレシピを献立のヒントに

クリム Cooking 大賞レシピ

Co-op Life Information Magazine

このコーナーはコープ九州の雑誌「クリム」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



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

生協コープかごしま　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、❶の豆腐とアボカドを炒める。
3. ❷に❶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。



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　1876115

20袋（360g）
賞味期限 150日 ㋐ ビ
お買い得 1,058円（税込1,142円）

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



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者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とうふ家族（国産大豆使用）　1202031

320g（4個）
賞味期限 22日 ㋐ 7品目無
国産大豆とにがりを使用した充填豆腐です。
お買い得 108円（税込116円）

46kcal・食塩相当量 0.01g/1個 80g



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みを感じると食べ頃です

毎週
41
アボカド
（メキシコ産）
1玉



2328755
お買い得 158円（税込170円）

食用オリーブ油（スペイン製造）

42 毎週

co-opエクストラバージン オリーブオイル　1146874

400g
賞味期限 1年6カ月
㋐ 7品目無
とうし応援 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）



自然解凍 トースター
43 次回予定 9月4週 凍

タカキベーカリー
石窯くるみロール（ボブさん小麦使用）
208g（4個）
賞味期限 6月日 ㋐ 小麦
香ばしいくるみを入れました。ボブさん小麦（アメリカ産）使用。
お買い得 388円（税込419円）

305kcal・食塩相当量 0.9g/100g

トマト（イタリア）
フリーズドライ



次回予定 10月4週
44

co-op真っ赤なトマトのスープ　2205327

5食入
賞味期限 1年 ㋐ 乳小麦
ダイストマトを加え、風味と食感を活かしました。
お買い得 328円（税込354円）

26kcal・食塩相当量 1.4g/1食 7g



レンジ
45 次回予定 10月2週 凍

ニップン
充実のナポリタンスパゲッティ　1686411

300g×2食
賞味期限 1年 ㋐ 乳小麦卵
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。
とうし応援 398円（税込429円）

410kcal・食塩相当量 2.9g/1袋（300g）

今週のオススメ

大きくて食べ応えあり！



生協専売品
蒸す 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）
賞味期限 1年 ㋐ 小麦卵
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。
お買い得 278円（税込300円）

73kcal・食塩相当量 0.5g/1個（標準 35g）

1504321

お店の味をご家庭で

大阪王将 OSAKA OHSHO



キャベツ（国産）
フライパン
47 次回予定 10月2週 凍

イートアンドフーズ
大阪王将餃子

850g（50個）
賞味期限 1年 ㋐ 小麦
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。
次回より値上げ予定
お買い得 888円（税込959円）

265kcal・食塩相当量 1.1g/100g

1910809

ご飯がすすむ甘辛味



はるさめ（でん粉）（中国製造）
レンジ
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）　2321726

170g×2袋
賞味期限 1年 ㋐ 小麦
はるさめに牛肉と野菜を加え甘辛く炒めました。
とうし応援 428円（税込462円）

238kcal・食塩相当量 2.8g/1袋（170g）

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　1902491

144g（8本）
賞味期限 9カ月 ㋐ 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。
お買い得 368円（税込397円）

42kcal・食塩相当量 0.05g/1本 18g

カタログに掲載されている商品は、全て生協の商品取扱い基準に基づき、添加物や品質の確認ができているものです。



香ばしい衣がクセになりそう

ナッツ衣のから揚げ

コープおおいた　コスモスさんのレシピ

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
- A：醤油、酒……各大さじ1／にんにく（チューブ）……大さじ1/2／生姜（チューブ）……小さじ1/2

調理時間 約20分

作り方
1. 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。
2. ❶の鶏肉を、水で溶いた薄力粉につけ、刻んだ❶のナッツを全体にまぶす。多めの揚げ油で揚げる。



腹もちのいいおやつです

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

調理時間 約15分

作り方
1. 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。
2. ❶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。
3. ❷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かるく焦げ目をつける程度に焼く。食べるときに好みで醤油少々をたらしていただく。



50 毎週 凍
9576541
産直若鶏ムネ肉
（鹿児島県産）
400g（100g当り税込87円）
賞120日
お買い得 320円（税込345円）

次回より値上げ予定
51 次回予定 10月1週 1.3kg

CO・OP 一番搾り キャノーラ油
1.3kg
賞1年 ㋐7品目無
1298453
くらし応援 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

CO・OP 切り餅
1kg
賞2年 ㋐7品目無
1231081
くらし応援 648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0g／1個50g

次回予定 10月2週
53 蔵

生あげ（国産大豆使用）
1枚
賞お届け日含め3日 ㋐7品目無
5577319
お買い得 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

新米
4年産
54 毎週
鹿児島パールライス（BG無洗米）
鹿児島県産 コシヒカリ
5kg

6507442
くらし応援 1,780円（税込1,922円）
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。


揚げる
55 次回予定 10月3週 凍
阿部長商店
三陸産いわし竜田揚げ
250g
賞1年 ㋐小麦
2061414
お買い得 368円（税込397円）
三陸沖産いわしを、生姜風味の醤油味醂ダレに漬け込み粉付けしました。
175kcal・食塩相当量0.8g／100g


小豆：北海道産、もち米・うるち米：国産
トースター オーブン レンジ
56 次回予定 10月2週 凍
やす武
梅ヶ枝餅
350g（5個）
賞1年 ㋐7品目無
2345048
602円（税込650円）
小豆の風味を生かし、丹念に練り上げました。
160kcal・食塩相当量0.2g／1個（約70g）

緑茶（国産）

1本当り90円（税込）
57
サントリー
緑茶 伊右衛門
600mℓ×24本
賞10カ月 ㋐7品目無
2348632
くらし応援 1,998円（税込2,157円）
期間限定の増量タイプです。
0kcal・食塩相当量0.02g／100mℓ

次回より値上げ予定


糖質70%オフ
お酒
20歳未満の方には酒類の販売はしておりません
りつきくん
毎週
58
キリン
淡麗グリーンラベル
350mℓ×24
アルコール分4.5%
1146661
くらし応援 2,920円（税込3,212円）
【発泡酒】
28kcal／100mℓ


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
こぼう、たまねぎ、にんじん、ねぎ
59 次回予定 10月1週 凍
長崎蒲鉾水産加工業協同組合
えそすり身
（野菜入り）
120g
賞6カ月 ㋐卵
1874110
お買い得 188円（税込203円）
長崎県産のエソすり身に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


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 凍
澤田食品
焼たらこちりめん
30g
賞1年 ㋐7品目無
1765591
お買い得 140円（税込151円）
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

組み合わせ自由 同じ商品でもOK 2点以上で 1点あたり税込 10円引！

JA全農ふくれん
糖度12.5度以上
次回予定 9月3週
今季初登場
61
あきづき〈大玉〉
糖度保証（福岡県産）
400g（1玉）
2286586
1点当り 税込10円引
398円（税込429円）
果汁が多く、酸味は少なめで食感の良い赤梨です。


62 次回予定 9月3週
豊水（福岡・佐賀・熊本県産）
280g（1玉）
2345833
1点当り 税込10円引
298円（税込321円）
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。

カタログに掲載されているカロリー・食塩相当量は、商品パッケージに記載されている栄養成分表示に基づいています。

生協のホームページから
現在、カタログ掲載商品の情報が検索できます。

◇商品の裏面に表示されている原材料等の情報（一括表示）
※データ量の関係で一括表示の情報が全文表示できない場合があります。
◇商品の最終製造・加工地（原産国）

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

オイスターの旨みたっぷり



調理時間 約10分

2〜3人前 フライパン
63 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） 2212617
980円（税込1,058円）

賞お届け日含め2日 ㋐ 小麦

豚肉（鹿児島県産）・チンゲン菜（国産）・白菜（国産）・ぶなしめじ・人参・葛菜・生姜

オイスターエキスの効いた中華風のタレ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 フライパン
64 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） 2168049
698円（税込753円）

賞お届け日含め2日 ㋐ 小麦

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

にがうり（国産）・玉ねぎ・人参

カリッと焼いた厚揚げが最高



調理時間 約20分

4人前 フライパン
65 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） 9593535
798円（税込861円）

賞お届け日含め2日 ㋐ 小麦

鶏ミンチ（国産）・大豆（アメリカ産）・人参・生しいたけ・水煮たけのこ・深ねぎ

コクのある肉みそと厚揚げをからめた、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

あとは煮込むだけの手軽さ



調理時間 約20分

2〜3人前
66 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・蒟蒻100g・つや100g・蓮根60g・筍60g） 9538615
898円（税込969円）

賞お届け日含め2日 ㋐ 小麦

産直鶏肉（鹿児島県産）・生椎茸・人参・ごぼう・さやいんげん

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

わが家のミールキット ストックおかず！

使ってみ〜る 食べてみ〜る

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 次回予定 10月2週 凍 フライパン
たらと野菜の甘酢あん
250g（具材190g、添付たれ60g） 2230321
皿約19cm

賞9カ月 ㋐ 小麦

しろいとだら（ノルウェー）・揚げなす、たけのこ、にんじん、いんげん

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

お買い得 **428円**（税込462円）

※写真はイメージです。

夫のお気に入り！カリカリに仕上がって、おいしいです。（エフコープの組合員さん）



解凍後調理時間 約12分

2〜3人前 フライパン
68 次回予定 10月2週 凍
ダイショク
金ごま香る鶏モモ肉とれんこんのカリカリ甘辛炒め
280g（味付鶏肉175g・粉付れんこん80g・添付ソース25g） 2327139
賞6カ月 ㋐ 小麦

鶏モモ肉（タイ産）・れんこん（ベトナム産）

お買い得 **478円**（税込516円）

金ごま香る鶏肉と、カリカリに焼いた蓮根を甘辛ソースで。
175kcal・食塩相当量1.1g/100g

これ！めちゃくちゃおいしいしボリュームもある！リピ決定！！（エフコープの組合員さん）



600Wで調理時間 約6分30秒

約2人前 レンジ
69 凍 鶏肉加工品（タイ製造）
ニチレイフーズ
レンジで！鶏もも肉と茄子、オクラの棒棒鶏風（うま辛ダレ）
320g 2277743
賞1年 ㋐ 乳 小麦 卵

鶏肉加工品約120g、揚げなす約90g、オクラ約70g、別添タレ40g以上

とろし応援 **398円**（税込429円）

鶏もも肉と、揚げ茄子、オクラに、旨辛ごま味噌ダレを付けました。
350kcal・食塩相当量4.1g/1袋(320g)

辛味マイルド！



調理時間 約10分

約2人前
次回予定 10月2週
70 凍 フライパン
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） 2344271
賞1年 ㋐ 小 えび

揚げなす（ベトナム製造）、えび（インドネシア）

お買い得 **478円**（税込516円）

皿約19cm

粉付けたえびと揚げナス、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



調理時間 約10分

約2人前 フライパン
71 次回予定 10月2週 凍
coop いか竜田揚げとポテトの塩レモン炒め
いか（輸入）
235g（具材200g、添付たれ35g） 2336383
賞9カ月 ㋐ 小 卵

お買い得 **378円**（税込408円）

いか竜田揚げとポテト・赤ピーマンに塩レモンソースをセットしました。
374kcal・食塩相当量2.6g/1袋235g

※写真はイメージです。

ひじきたっぷり！



解凍後調理時間 約10分

2〜3人前 フライパン
72 次回予定 10月2週 凍
ダイショク
豚バラ肉の彩りひじき煮
260g（味付豚肉235g・添付ソース25g） 2271150
賞6カ月 ㋐ 小麦

豚バラ肉（スペイン産）・ひじき（韓国産）

お買い得 **478円**（税込516円）

豚バラ肉・枝豆・人参・さつまあげを甘辛醤油タレとセットにしました。
200kcal・食塩相当量1.5g/100g

リセになる！エスニックな味わい



2〜3人前
73 次回予定 10月2週 凍 フライパン
マルハニチロ
卵で仕上げる！ライム香る天然えびと花野菜のピリ辛ソテー
285g（具材235g、ライム辛味ソース50g） 2332779
皿約23cm

賞1年 ㋐ えび

えび（インド） 卵は入っていません

調理時間 約10分

とろし応援 **458円**（税込494円）

えびと花野菜にアジアンエスニック風のピリ辛ソースをセットしました。
59kcal・食塩相当量1.3g/100g

3連休にも頼りになる

半端ない肉のメイン感！



フライパン
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）
置9カ月 ㋐ 小麦
2086271
野菜とお肉の具をお肉で巻いた、ジュー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）

おつまみや、もう一品に



フライパン
75 凍 次回より7個（154g）に変更予定
ナカシン冷食 ふわふわはんぺんチーズ焼き 8個（176g）
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
皿約15cm
2159741
はんぺんのふわっとした食感のすり身にチーズとあ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）

甘辛黒酢たれで食が進む



レンジ
78 凍 生協限定品
食研 甘辛チキン南蛮カツ 黒酢仕立て（国産鶏肉使用） 270g（8個）
置1年 ㋐ 乳 小麦 かに
2121905
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）

ブランチや軽食に



トースター
79 次回予定 11月2週 凍
エム・シーシー食品 国産小麦粉の小さなイタリアンピッツア 240g（4枚）
置1年 ㋐ 乳 小麦
皿約19cm
2201453
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アです。
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！



レンジ
76 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
置1年 ㋐ 小麦 卵
2141531
蒸しはくさい、チンゲン菜、にんじん、豚肉、たけのこ水煮、乾しいたけ
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）
くらし応援 298円（税込321円）

蟹の旨みがぎゅっ



レンジ
77 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）
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵 かに
1847783
蟹入りのあんがかかった蟹のうまみ、とろーりあんかけチャーハン。
367kcal・食塩相当量2.3g/1食（280g）
くらし応援 298円（税込321円）

バランスUPのサラダと惣菜！

ツナやサラダチキンを添えて



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
置お届け日含め2日
2092484
大根、水菜、白菜、人参、レッドキャベツ、サニーレタス、グリーンリーフレタス、ラディッシュ、レタス、ロメインレタス
33kcal・食塩相当量0.07g/1袋（170g）
298円（税込321円）



81 次回予定 10月2週 蔵
サラダクラブ 千切りキャベツ 130g
置お届け日含め4日
1864084
キャベツを千切りにしました。
30kcal・食塩相当量0.02g/1袋（130g）
100円（税込108円）



加熱調理用
82 次回予定 10月4週 蔵
サラダクラブ 炒めるキャベツ 200g
置お届け日含め6日 ㋐ 7品目無
2342197
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）
108円（税込116円）

サッと蒸しても



加熱調理用
83 次回予定 9月4週 蔵
ふくれん しめじ ミックス 野菜（国産） 300g
置お届け日含め3日
2065916
キャベツ・ぶなしめじ・人参・玉ねぎをセットしました。
74kcal・食塩相当量0.1g/1包装
298円（税込321円）

ラーメンのトッピングに最適！



加熱調理用
84 次回予定 9月4週 蔵
ふくれん ニラもやし ミックス 野菜（国産） 300g
置お届け日含め2日
1944592
もやし、ニラ、人参、玉ねぎをセットしました。
58kcal・食塩相当量0.05g/1包装
298円（税込321円）

本格チャプチェがおうちで作れる



緑豆澱粉（中国製造）
85 モランボン チャプチェ 175g（2～3人前）
置1年1カ月 ㋐ 小麦
2289245
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）
くらし応援 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）
置お届け日含め2日 ㋐ 乳 小麦 卵
2338122
ポテトマカロニサラダ、マカロニサラダ、スパゲティサラダの詰合せです。
418kcal・食塩相当量2.6g/1包装
お買い得 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
ピ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）
置お届け日含め5日 ㋐ 小麦
2330474
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
お買い得 268円（税込289円）



フリーズドライ 液全卵（国内製造）
88 CO・OP 野菜の美味しいスープ（玉子入り中華風） 10食入
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
2205335
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
お買い得 698円（税込753円）

毎週 すっきり飲みやすい

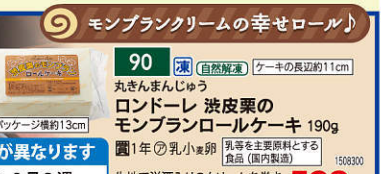


89 6本
CO・OP ハト麦入りさわやかブレンド茶（ノンカフェイン） 2ℓ×6本
置1年 ㋐ 7品目無
1488082
ハト麦、大麦、黒豆に風味豊かな玄米をブレンド。大麦（カナダ）。
0kcal・食塩相当量0.03g/100ml
1本当り144円（税込） くらし応援 798円（税込861円）

予約



モンブランクリームの幸せロール♪



90 凍 自然解凍 ケーキの長辺約11cm
丸きんまんじゅう ロンドーレ 渋皮栗のモンブランロールケーキ 190g
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵 乳等を主要原料とする食品（国内製造）
1508300
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）

配達日が異なります
お届けは、9月3週
9月19日（月）～9月23日（金）

カタログに掲載されているカロリー・食塩相当量は、商品パッケージに記載されている栄養成分表示に基づいています。

お知らせ 栽培時の気象条件や個体差により、外観に問題がなくても内部の品質・食味不良が発生している事があります。その場合は、担当者へお申し出ください。

果汁たっぷりな早生りんご



今季初登場

91 産直サンつがる
次回予定 9月3週
2249815
（長野県産）
650g（3～4玉）
無袋で育てたりんごです。
とうし応援 398円（税込429円）

92 産直サンつがる
次回予定 9月3週
1680480
（長野県産）
500g（2玉）
無袋で育てたりんごです。
お買い得 330円（税込356円）

93 サンつがる（長野県産）
次回予定 9月3週
2364425
2.5kg（7～13玉）
果汁たっぷりな早生りんご。ほのかな酸味が甘みを引き立てます。
お買い得 1,480円（税込1,598円）

94 たねなし柿
毎週
2249065
（奈良・和歌山県産）
380g（2玉）
種がないので食べやすい品種です。
538円（税込581円）

95 産直極早生みかん
毎週
1680544
（鹿児島県産）
800g（大小混）
早生種よりも生育期間が短い品種。ほどよい酸味が特徴です。
330円（税込356円）

96 産直極早生みかん
毎週
1686552
（鹿児島県産）
1.5kg（大小混）
早生種よりも生育期間が短い品種。ほどよい酸味が特徴です。
お買い得 580円（税込626円）

ほどよい酸味の極早生みかん



今季初登場

97 たねなし柿
毎週
2249031
（奈良・和歌山県産）
600g（3～5玉）
種がないので食べやすい品種です。
790円（税込853円）

98 きおう
今回のみ
2295673
（岩手・青森県産）
750g（3～4玉）
ほのかな酸味で甘みが強い、口当たりの爽やかなりんごです
598円（税込645円）

99 あかね
今回のみ
2018012
（青森県産）
600g（3～5玉）
少し小玉な早生りんご。爽やかな酸味があります。
578円（税込624円）

34 大栄黒皮小玉すいか
次回予定 9月3週
2304899
（鳥取県産）
1玉（1.8kg以上）
すいかの名産地、大栄町（現在の北栄町）よりお届けします。
お買い得 1,290円（税込1,393円）

100 アールスメロン
次回予定 10月1週
2296853
（茨城県産）
1玉（1.4kg以上）
上品な甘みと香りの青肉メロンです。
1,390円（税込1,501円）

101 いちじく〈とよみつひめ〉
毎週
1680901
（福岡県産）
280g（3～6玉）
福岡産まれの品種。果汁が多く甘みがあり果肉が柔らかいのが特長です。
お買い得 438円（税込473円）

102 有機栽培グリーンキウイ〈増量〉（ニュージーランド産）
毎週
2347300
250g（3玉）＋1玉（75g以上）
1玉増量
お買い得 318円（税込343円）

103 サンゴールドキウイ〈中玉〉（ニュージーランド産）
毎週
2338467
320g（3玉）
甘みが強い品種です。
438円（税込473円）

104 サンゴールドキウイ〈大玉〉
毎週
2339781
（ニュージーランド産）
260g（2玉）
甘みが強い品種です。
398円（税込429円）

105 皮ごと食べられるぶどう〈赤〉（カリフォルニア産）
毎週
2164981
300g
シャキッとした食感とほどよい酸味と甘みのある種なしぶどうです。
458円（税込494円）

106 皮ごと食べられるぶどう〈緑〉（カリフォルニア産）
次回予定 9月3週
2164990
300g
シャキッとした食感とほどよい酸味と甘みのある種なしぶどうです。
458円（税込494円）

組み合わせ自由 同じ商品でもOK 2点以上で 1点あたり税込10円引で お買い得！

61 あきづき〈大玉〉糖度保証（福岡県産）
次回予定 9月3週
2295586
糖度12.5度以上
400g（1玉）
1点当り 税込10円引
398円（税込429円）
果汁が多く、酸味は少なめで食感の良い赤梨です。

62 豊水（福岡・佐賀・熊本県産）
次回予定 9月3週
2349833
280g（1玉）
1点当り 税込10円引
298円（税込321円）
程よい酸味が濃厚な味わい、果肉はきめ細かく多汁な梨です。

107 二十世紀
次回予定 9月3週
1680609
（鳥取県産）
700g（3玉）
甘みと酸味のバランスが良い、多汁な青梨です。
750円（税込810円）

108 プラム〈秋姫〉
次回予定 9月3週
2102765
（長野県産）
350g（2玉）
黄色い果肉で優しい歯ざわりです。
730円（税込788円）

109 ピオーネ
毎週
2248573
（福島県産）
450g（1房）
粒が大きく張りのある、果汁たっぷりなピオーネです。
990円（税込1,069円）

ジューシーで濃厚な味わい



110 豊水
次回予定 9月3週
1770721
（福岡・佐賀・大分県産）
800g（3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。
とうし応援 580円（税込626円）

111 豊水
次回予定 9月3週
1770730
（福岡・佐賀・大分県産）
600g（2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。
お買い得 530円（税込572円）

果皮についた白い粉（ブルーム）は鮮度を保つ役割があります

112 巨峰（福岡県産）
2282542
200g（1～5カット）
品質確認の為、房からカットしてお届けする場合があります
お買い得 298円（税込321円）

113 巨峰（福岡県産）
2347229
600g（2～3房）
お買い得 790円（税込853円）

114 みつしずく
今季最後
2159066
（福岡県産）
1.2kg（2～4房）
九州大学で生まれた品種。種なしで食べやすく高糖度が特長のぶどうです。
お買い得 1,630円（税込1,760円）

115 ナガノパープル
今季最後
2349866
（長野県産）
430g（1房）
大粒でジューシーな長野県生まれの品種。皮ごと召し上がれます。
1,530円（税込1,652円）

116 わけあり シャインマスカット
毎週
2296641
（島根・山梨県産）
330g
マスカットのような香りをもち、皮ごと食べられます。
果皮に擦れやキズがありますが食味に問題ありません
1,190円（税込1,285円）

117 シャインマスカット
毎週
2286696
（福岡県産）
200g（1～5カット）
マスカットのような香りをもち、皮ごと食べられます。
お買い得 598円（税込645円）

マークご案内 産直マーク：農産品など 生協コープかごしまの産直二者認証委員会の認証を受けた産直品。「星の数」で到達を表します。

海外園地指定 海外の園地と生産者を指定し栽培から出荷まで生産者と確認。より良い商品のお届けに努力しています。



いつもくん



8 毎週
甘熟王ゴールドプレミアムバナナ
（フィリピン産）
600g（4～6本）
お買い得 238円（税込257円）
標高800m以上で栽培された濃厚な旨みと甘さが凝縮されたバナナです。 1866681

いつもくん



118 毎週
バナナ
（フィリピン産）
500g（3～5本）
標高400m前後の準高冷地で栽培。香りが良くもっちりとした食感です。 1680820
いつもの価格 158円（税込170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みを感じると食べ頃です。

いつもくん



毎週 123
こだわりアボカド
（メキシコ産）
1玉
258円（税込278円） 1680889
樹上でじっくり熟成させることにこだわって栽培されています



41 毎週
アボカド（メキシコ産）
1玉
お買い得 158円（税込170円） 2326755



119 毎週
コープのバナナ 2210258
（エクアドル産）
650g（4～6本）
218円（税込235円）
産地には海流による寒暖差がありコク、甘みのあるバナナに仕上がります。

いつもくん



120 毎週
コープの高原バナナ 2210240
（フィリピン産）
600g（4～7本）
258円（税込278円）
寒暖差のある高地でじっくりと栽培。糖度が高くもっちりとした食感。

海外園地指定 いつもくん



121 毎週
フレンドリーバナナ 2213231
（フィリピン産）
500g（4～6本）
218円（税込235円）
園地を指定し、できる限り農薬の使用をおさえて栽培しました。

海外園地指定



122 毎週
有機栽培バナナ 1767071
（メキシコ産）
500g
298円（税込321円）
有機質肥料主体に栽培。園地をエルテソロ農園に指定しています。

次回予定 9月3週
124
葉付きスイートパイン 1905376
（フィリピン産）
1本（800g以上）
438円（税込473円）



中田果樹園 熊本県内指定産地



今季初登場
125 毎週
国産レモン 1853597
（熊本県産）
2玉
お買い得 198円（税込213円）
柑橘の栽培が盛んな三角町で育った、柔らかな酸味が特徴のレモンです。

適度な甘みと酸味が特徴



カタログ初登場



みらいの畑から
127 次回予定 9月3週
王様トマト（大分県産）
400g（3～4玉）
果肉が緻密で食感が良く、甘さと酸味のバランスも良いとまとです。 2362155
430円（税込464円）

JA阿蘇 熊本県内指定産地



128 毎週
阿蘇高原とまと 1680064
（熊本県産）
300g（2～3玉）
338円（税込365円）
自然豊かな阿蘇で育った、食味・食感の良い夏秋トマトです。



いつもくん JA阿蘇 熊本県内指定産地



129 毎週
阿蘇高原とまと
（熊本県産）
450g（3～5玉）
お買い得 450円（税込486円）
自然豊かな阿蘇で育った、食味・食感の良い夏秋トマトです。 2295849



126 次回予定 9月3週
シンディースイートとまと（北海道産）
180g
お買い得 238円（税込257円） 1680099
ミニトマトより少し大きめサイズのトマト。適度な甘みと酸味が特徴です。

JA阿蘇 熊本県内指定産地



130 毎週
阿蘇高原まるかじりとまと 2096610
（熊本県産）
4玉（320g以上）
378円（税込408円）
子どもさんでもガブッ！と丸かじりできる小玉サイズのトマトです。

JA阿蘇 熊本県内指定産地
形が悪くキズ等もありますが、食味には影響ありません



131 毎週
わけあり阿蘇高原とまと（熊本県産）
600g（3～6玉）
形が悪くキズ等もありますが、食味・食感の良い夏秋トマトです。 2282411
お買い得 530円（税込572円）



JA阿蘇 熊本県内指定産地



132 毎週
徳用阿蘇高原とまと
（熊本県産）
800g（4～8玉）
お買い得 750円（税込810円）
自然豊かな阿蘇で育った、食味・食感の良い夏秋トマトを大容量でお届け。 2302136

JAびらとり



133 毎週
桃太郎とまと
（北海道産）
2玉（280g以上）
298円（税込321円） 2163101

カタログ初登場



黒形は小さめです
134 次回予定 9月4週
フルーツとまと〈アメーラ〉（静岡県産）
150g
独自の栽培方法により強い甘みと程よい酸味、旨みを内包したとまとです。 2352184
590円（税込637円）



135 次回予定 9月4週
カンパリトマト〈中玉〉
（熊本県産）
200g
258円（税込278円） 2337894
甘みと酸味をあわせ持った、とまとらしい味のする中玉とまとです。

異なる包材でお届けする場合があります

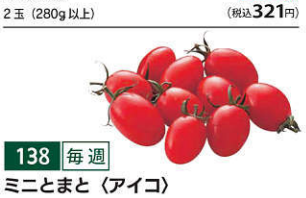


136 次回予定 9月3週
とまと・ミニとまとセット 2361191
（熊本・宮崎県・北海道産）
2玉（220g以上）＋120g
490円（税込529円）
とまととミニとまとをセットでお届けします。

S・2Sサイズでお届け



137 次回予定 9月3週
プチプチとまと 2347156
（北海道産）
100g
178円（税込192円）
パクパク食べられてお弁当にも入れやすい小さいサイズのミニとまとです。



138 毎週
ミニとまと〈アイコ〉
（熊本・北海道産）
150g
298円（税込321円） 2238438
水分は少ないですが、酸味も少なく甘みのあるミニとまとです。

JAふらの



139 次回予定 9月3週
ミニとまと〈富良野キャロル〉 2238044
（北海道産）
120g
238円（税込257円）
昼夜寒暖差15℃。糖度が乗る立地を活かした品種選定しています。



毎週 140
ミニとまと〈麗甘（うらあま）〉 2240611
（千葉県産）
130g
278円（税込300円）
濃い甘みととまとらしい酸味、絶妙な糖酸バランスが特徴です。



ヘタがないプラム型



143 毎週
ミニとまと〈アンジェレ〉
（広島・大分・宮崎・福岡県産）
200g
358円（税込386円） 2349817
果皮がしっかりしており、甘みが強く、酸味とのバランスが良い。

大切な方への贈り物にもどうぞ



今季最後
144
ミニとまと〈厳撰 純あま〉（北海道産）
150g
全国の産地の中から特に食味の良い純あまを厳撰してお届けします。 2347161
378円（税込408円）



141 毎週
ミニとまと
（熊本・大分県産）
100g
198円（税込213円） 2164884



145 毎週
ミニとまと
（熊本・大分県産）
300g
お買い得 450円（税込486円） 2164906

農産担当おすすめ！

九州産のミニとまとをお届けします。軽く水洗いした後、お弁当やサラダの彩りとしてご活用ください。炒め物やスープの具材など、加熱調理でもおいしく召し上がれます。
コープ九州 農産商品部 山川 陽



いつもくん

142 毎週
ミニとまと 2240734
（熊本・大分県産）
180g
お買い得 318円（税込343円）

お知らせ 栽培時の気象条件により、代替え産地からのお届けや欠品となる場合があります。
※野菜・果実が傷んでいる場合は、担当者へお申し出ください。

サラダはもちろんスープにも





いつもくん

146 毎週
レタス（長野県産）
1玉
1679503
お買い得 178円（税込192円）

ひむか野菜光房



147 毎週
フリルレタス
（宮崎県産）
1袋（65g以上）
2153505
118円（税込127円）
シャキシャキとした食感が特長の水耕栽培のレタスです。

いつもくん ベジタブル・ユー



148 毎週
小原さんちのベビーリーフ（熊本県産）
30g
1696785
いつもこの価格 98円（税込105円）
6種類以上の野菜の若葉を使用したセット。季節により内容は異なります。



いつもくん



149 毎週
ブロッコリー
（北海道産）
1株
198円（税込213円）
1679520

いつもくん JA阿蘇 熊本県内指定産地



150 毎週
なつかしのきゅうり
（熊本県産）
300g（2～4本）
1752910
お買い得 198円（税込213円）
表面にブルーム（果粉）という白い粉がふいている品種のきゅうりです。

重元園芸



151 毎週
重元さんのきゅうり
（熊本県産）
2本
2114721
138円（税込149円）
熊本県内の指定産地で栽培されたきゅうりです。



キズや曲がりがあります



152 毎週
わけありきゅうり
（宮崎県産）
500g（大小混）
お買い得 298円（税込321円）
形は悪いですが、いろんな用途に使えてお得です。
1771787



いつもくん



31 毎週
キャベツ
（群馬県産）
1玉
お買い得 178円（税込192円）
1679431



153 毎週
キャベツ〈カット〉
（群馬県産）
1／2玉
1679449
138円（税込149円）



154 毎週
グリーンボール
（長野県産）
1玉
1694651
258円（税込278円）
キャベツより葉が柔らかいので、生食のサラダに最適です。

JA全農長野



155 次回予定 9月3週
サニーレタス
（長野県産）
1玉
1746171
198円（税込213円）
結球しないリーフレタスの仲間です。

いつもくん 季節や作況により内容が変わる場合があります

アグリセゾン



156 毎週
サラダ野菜セット
（山口県産）
55g以上（3種）
1679546
118円（税込127円）
サラダに向いている野菜の若葉から季節に応じ3種類をセットしてお届け。

虹の農場銀山アスパラガス



157 今季最後 蔵
銀山グリーンアスパラ
（山形県産）
100g（M～2L・3～9本）
2153190
278円（税込300円）
この時期もっともやわらかく甘みのある産地よりお届けします。

JA くるめ・JA みい



158 毎週
サラダ菜
（福岡県産）
1袋
1679589
いつもこの価格 98円（税込105円）
葉は厚めで柔らかく、巻きがゆるく先端が開いているのが特徴です。

次回予定 9月3週



159
金次さんの鳥海ちゃまめ
（山形県産）
180g
2166364
お買い得 298円（税込321円）
鳥海山のふもとで栽培された茶まめをお届けします。

いつもくん ながさき南部生産組合



160 毎週
ほうれん草（長崎県産）
150g
1736698
238円（税込257円）

いつもくん アグリタウン小山田



161 毎週
小松菜（鹿児島県産）
150g
1679554
いつもこの価格 98円（税込105円）

JA全農長野



162 毎週
白菜〈カット〉
（長野県産）
1／4玉
1766309
158円（税込170円）

いつもくん アグリタウン小山田



163 毎週
チンゲン菜
（鹿児島県産）
180g
1705059
178円（税込192円）

いつもくん ながさき南部生産組合



164 毎週
水菜（長崎県産）
150g
2145987
お買い得 118円（税込127円）

JA信州諏訪 カットしてお届けします



次回予定 9月4週
165
セロリ〈カット〉
（長野県産）
100g（1～2本）
2346915
178円（税込192円）

いつもくん



166 毎週
ピーマン
（大分・宮崎・鹿児島県産）
130g
1746448
いつもこの価格 98円（税込105円）



167 毎週
徳用ピーマン
（宮崎・大分・鹿児島県産）
250g
1698261
お買い得 158円（税込170円）

産地だより



甘みが強くておいしいですよ！

青森県十和田市地域の白ねぎは、甘みが強く、えぐみが少ないおいしい野菜として全国的にも知られています。この機会にぜひお召し上がりください。

▶山内代表 白ねぎ生産者 山田悦子さん

カットしてお届けします

毎週
168
白ねぎ〈カット〉
（青森県産）
1束（L2本またはM3本）
2159201
お買い得 158円（税込170円）

いつもくん



169 毎週
にら
（大分・宮崎県産）
1束
2227958
いつもこの価格 98円（税込105円）



171 毎週
丸おくら
（沖縄県産）
1袋（5～9本）
2286611
158円（税込170円）
スジが入りにくく、やわらかい、食味の良い丸おくらです。

いつもくん JA全農ふくれん



173 毎週
なす（福岡県産）
2本
1680030
178円（税込192円）

なすと豚肉の味噌炒め





174 毎週
わけありなす
（熊本・福岡県産）
400g（3～6本）
2356589
218円（税込235円）
形の良くないものがありますが、お買い得のなすです。

減 減化学合成農薬：当地比 5割減
減化 学 肥 料：不使用

ながさき南部生産組合



170 毎週
産直小ねぎ
（長崎県産）
50g
1679481
いつもこの価格 98円（税込105円）



172 次回予定 9月3週
オクラ（鹿児島県産）
8本
お買い得 118円（税込127円）

JA いぶすき・いずみ・南さつま



2283930

次回企画のご案内 2カ月(8週間)以内に取り扱いが予定されている商品について案内します。次回企画案内は予定ですので変更になる場合があります。

例：毎週 毎週企画予定です　次回予定 00月0週 次回は0月0週に企画予定です

野菜がおいしい わが家のカレー





175 毎週
徳用人参〈洗い〉 2091500
（青森県・北海道産）
700g（大小混）
くらし応援 178円（税込192円）



176 毎週
人参〈洗い〉 1679791
（青森県・北海道産） 158円（税込170円）
3本



177 毎週
大根〈カット〉 1679783
（青森県・北海道産） 138円（税込149円）
1／2本



178 毎週
斉藤さん家のれんこん〈洗い〉 2181231
（熊本県産） 338円（税込365円）
350g（1～3節）
れんこん栽培に適した松橋町の干拓地で育ったれんこんです。



ご飯がすすむきんぴらに



179 毎週
斉藤さん家のれんこん〈泥付〉増量（熊本県産） 2317141
350g＋50g（1～4節）
くらし応援 278円（税込300円）



180 毎週
有機栽培人参〈洗い〉 2099292
（北海道産）
450g（2～5本）
278円（税込300円）



181 毎週
大根 1679775
（青森県・北海道産） 198円（税込213円）
1本（カット）



182 毎週
ミニ大根 2020122
（青森県産）
1本 198円（税込213円）
サラダや浅漬けなどいろいろなお料理にどうぞ。



183 毎週
里芋〈水芽〉
（鹿児島・宮崎県産） お買い得 298円（税込321円）
400g（大小混）
赤芽は、ヌメリが少なく、肉質がしっかりしており、煮物に向いています。 1679767





184 毎週
生姜 1679911
（高知・長崎県産） 138円（税込149円）
1袋
煮魚や肉料理の下ごしらえにご利用ください。



185 毎週
にんにく〈バラ〉 2096331
（青森・高知・香川県産） 138円（税込149円）
30g



186 毎週
長いも〈カット〉増量
（青森県・北海道産） くらし応援 198円（税込213円）
250g＋50g（1～2切）



1860534



187 毎週
栗味かぼちゃ〈カット〉
（北海道産） 218円（税込235円）
1／4玉
ホクホクした食味と糖度のバランスが良い栗風味のかぼちゃです。 1766482





毎週
188
栗味かぼちゃ〈カット〉 1715194
（北海道産） 258円（税込278円）
1／2玉
ホクホクした食味と糖度のバランスが良い栗風味のかぼちゃです。



189 次回予定 9月4週
有機栽培栗味かぼちゃ〈カット〉 1758900
（北海道産） 378円（税込408円）
1／4玉
JAS有機認証のかぼちゃです。



190 次回予定 9月3週
さつまいも〈紅さつま〉
（鹿児島県産） お買い得 298円（税込321円）
600g（MSサイズ）
甘くてホクホクでおいしい品種「紅さつま」をお届けします。 2096781





191 次回予定 9月3週
有機栽培たまねぎ 2045559
（北海道産） 318円（税込343円）
600g（大小混）



192 毎週
レッドオニオン 1916830
（北海道産） 178円（税込192円）
2玉（L）
水にさらしてサラダ等でお召し上がりください。



193 毎週
ごぼう〈洗い〉 1799053
（宮崎県産） 138円（税込149円）
150g（カット）
カットしてお届けします。



毎週
194
ごぼう〈土付〉 1799037
（宮崎県産） お買い得 98円（税込105円）
150g（カット）
土付きをカットしてお届けします。



195 次回予定 9月3週
さつまいも〈マロンゴールド〉 1688910
（鹿児島県産） 330円（税込356円）
600g（大小混）
栗のようにやさしく強い甘みが特長です。



196
おやついも〈紅優甘〉（茨城県産） 2353407
800g 450円（税込486円）
小ぶりで手軽に調理できます。糖かが早いのが特徴です。

親子丼





198 毎週
そらちのたまねぎ 2240768
（北海道産） 178円（税込192円）
700g（大小混）



199 毎週
そらちのたまねぎ 2240751
（北海道産）
5kg（大小混）
くらし応援 890円（税込961円）



197 毎週
そらちのたまねぎ〈増量〉（北海道産） 2240807
1.5kg＋300g（大小混）
くらし応援 330円（税込356円）



200 毎週
じゃがいも〈北あかり〉 1766490
（青森県・北海道産） 238円（税込257円）
500g（大小混）
男爵よりも煮くずれしやすい品種。ポテトサラダや粉ふきに適しています。



201 毎週
じゃがいも〈男爵〉 1837648
（北海道産） 238円（税込257円）
500g（大小混）
煮くずれは中程度、長時間の煮込みには適していません。



202 毎週
じゃがいも〈男爵〉 1837656
（北海道産）
1.2kg（大小混） お買い得 450円（税込486円）
煮くずれは中程度、長時間の煮込みには適していません。



203 毎週
じゃがいも〈北あかり〉 1842048
（青森県・北海道産） お買い得 450円（税込486円）
1.2kg（大小混）
男爵よりも煮くずれしやすい品種。ポテトサラダや粉ふきに適しています。



204 毎週
じゃがいも〈メークイン〉 1758811
（青森県・北海道産） 178円（税込192円）
500g（大小混）
煮くずれしにくい品種。カレー、煮物等にどうぞ。



205 毎週
じゃがいも〈メークイン〉（青森県・北海道産） 2292432
1kg（大小混）
くらし応援 278円（税込300円）
煮くずれしにくい品種。カレーや煮物等にどうぞ。

Let's eat vegetables

野菜を食べよう

根菜と鶏肉の黒酢あん

具材はたまねぎ・ピーマン・なす・さつまいもでも♪

斉藤農園 熊本県内指定産地

179 毎週
斉藤さん家の れんこん〈泥付〉増量（熊本県産）
350g ＋ 50g（1～4節）
2317141
くらし応援 278円（税込300円）

50g増量

205 毎週
じゃがいも〈メークイン〉
（青森県・北海道産）
1kg（大小混）
2292432
くらし応援 278円（税込300円）
煮くずれしにくい品種。カレーや煮物等にどうぞ。

プラス 合わせてどうぞ！
13ページ掲載
4 産直若鶏 モモ肉一口カット
（鹿児島県産）
700g（100g当り税込141円）
お買い得 910円（税込982円）

カタログ初登場 れんこん・じゃがいも・人参・鶏肉でできる！
206 砂糖（国内製造）
ボールスタア 鶏と根菜の黒酢あんのたれ
100g（2～3人前）×2袋
2362635
冨6カ月 ㋐ 小麦
米黒酢ととりんご果汁をブレンドした、さっぱりまろやかな甘めのたれです。
147kcal・食塩相当量2.7g/1袋（100g）
くらし応援 198円（税込213円）

いつもくん 有明農産
207 毎週 蔵
緑豆太もやし
（鹿児島県産）
200g
9581847
お買い得 45円（税込48円）
2点以上で1点当り最安 9円

村上農園
次回予定 10月2週
208 蔵
ブロッコリースーパースプラウト
（静岡・山梨県産）
1パック
2553068
198円（税込213円）
ブロッコリーの新芽です。サラダやサンドイッチでどうぞ。

いつもくん JA鹿児島いずみ
209 毎週
大葉（鹿児島県産）
10枚
1760395
いつもこの価格 98円（税込105円）

有屋田かぼす会
210 今季最後
かぼす
（鹿児島県産）
200g（2～3個）
2238675
お買い得 98円（税込105円）
焼き魚の付け合せに。

国産の大根・人参・ごぼう・こんにゃくを使用
調理時間約15分 **2～3人前**
212 次回予定 10月2週 蔵
久世食品 日本産100% 豚汁の具
200g
2021986
198円（税込213円）
汁物に適した「いちょう切り」なので簡単に豚汁が作れます。
28kcal・食塩相当量0g/100g

国産のにんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん・こんにゃくを使用
調理時間約10分 **2～3人前**
213 次回予定 9月3週 蔵
桜乳業 国産原料使用 筑前煮の具
250g
2222790
278円（税込300円）
冨120日 ㋐ 小麦
昆布とかつお節の和風だしで野菜を煮た、簡単調理具材です。
17kcal・食塩相当量1.3g/商品100g



北海道産とうもろこし使用
調理時間約5分
混ぜ込み2合用
214 次回予定 10月1週 蔵
クローバー食品 とうもろこしご飯の素
190g
2025511
278円（税込300円）
冨121日 ㋐ 小麦
炊いたご飯に混ぜるだけの簡単調理具材です。
93kcal・食塩相当量2.5g/100g

花リ便 花と葉を楽しめます
開花期 秋

お届け見本 お届け時の高さ約5～10cm
211 宿根草 草丈:40～100cm
宿根カリオプテリス2種
花色：青系 ポット苗2個
2349680
880円
秋にかけて美しい花を咲かせます。花の無い時期も美しい葉を楽しめます。（税込968円）
この商品のお問合せは 0120-448893（ヴェルジェ）
■受付時間/10:00～17:00（12:00～13:00、土・日・祝日は除きます。）

南九州きのこセンター 冷凍保存も可能です
280g
215 毎週
徳用えのき茸
（鹿児島県産）
280g
2066912
お買い得 118円（税込127円）
お得な280gでのご案内です。

いつもくん 南九州きのこセンター
200g
216 毎週
えのき茸
（鹿児島県産）
200g
1867494
いつもこの価格 98円（税込105円）
炒め物・和え物などにどうぞ。

雪国まいたけ 150g
217 毎週
徳用エリンギ
（新潟県産）
150g
1759698
お買い得 118円（税込127円）

いつもくん 雪国まいたけ
218 毎週
エリンギ
（新潟県産）
100g
1723278
いつもこの価格 98円（税込105円）

219 毎週
きくらげ
（鹿児島県・熊本県産）
75g
2203031
178円（税込192円）
国産の生きくらげです。炒め物に。

流水で軽く洗い、加熱調理してください
220 毎週 蔵
なめこ
（大分・長崎・長野県産）
100g
9521666
お買い得 88円（税込95円）
口当りの良さとぬめりが特長。ビタミンB・D・食物繊維を含んでいます。

舞茸と納豆のかき揚げ

作り方(4人分)
①舞茸100gを食べやすい大きさにほぐし、小ねぎ適宜は小口切りにする。
②❶をボウルに入れ、納豆1パックを加えて混ぜ、小麦粉小さじ1を全体にまぶす。
③溶き卵1/2個分、小麦粉1/2カップ、塩少々、水適宜を混ぜて❷に加えてさっくり混ぜる。
④揚げ油を約170℃に熱し、❸を木べらに1/4量ずつのせて平らにしてから滑らせるようにして揚げる。



毎週 221
雪国まいたけ「極」食べきりパック
（新潟県産）
70g
2355469
いつもこの価格 98円（税込105円）
大ぶり・肉厚で、歯ごたえの良い、食べきりサイズです。

毎週 222
徳用 雪国まいたけ「極」（新潟県産）
140g
2355477
くらし応援 138円（税込149円）
ボリュームたっぷりの徳用パックです。

ぶなしめじ（福岡）・エリンギ（福岡）・えのき茸（長崎・宮崎）のお徳用セットです
223 毎週
きのこセット
（福岡・長崎・宮崎県産）
1セット（3種）
2094045
いつもこの価格 248円（税込267円）

JA福岡大城
毎週 224
ぶなしめじ〈カット〉
（福岡県産）
100g
2023202
98円（税込105円）



226 毎週
不揃い生椎茸〈菌床栽培〉（宮崎・長崎・熊本県産）
150g
2295865
198円（税込213円）
大小混みの椎茸です。小さいものはそのまま茶碗蒸しなどにどうぞ。

さどわら浪漫倶楽部
毎週 227
生椎茸〈菌床栽培〉
（宮崎県産）
80g
1940601
いつもこの価格 188円（税込203円）
炒め物、てんぷら何でも使えて、風味や食感も味わえます。

いつもくん 雪国まいたけ
毎週 225
ぶなしめじダブルパック
（新潟県産）
110g×2
1816112
くらし応援 138円（税込149円）
お得な2個セットのぶなしめじです。（税込149円）

「花苗」は、消費税率10%です。

サイコロカットで食べやすい



228 次回予定 9月4週 凍
産直若鶏モモムネ サイコロカット（鹿児島県産） 9533753
250g(100g当り税込 164円)
賞 6カ月
【バラ凍結】
お買い得 **380円**（税込410円）

蒸してしっとり





産直若鶏ムネ肉（鹿児島県産） 9576541 ※写真は400gです
50 毎週 凍
400g(100g当り税込 87円)
お買い得 **320円**（税込345円）

229 毎週 凍 いつもくん 9519866
200g(100g当り税込 92円)
賞 120日
170円（税込183円）

素材のおいしさ味わう チキンソテー



いつもくん
230 毎週 凍
産直若鶏モモ肉（鹿児島県産） 9578919
450g(100g当り税込 120円)
賞 120日
お買い得 **498円**（税込537円）

231 毎週 凍 9570071
産直若鶏モモ肉（鹿児島県産）
250g(100g当り税込 125円)
賞 120日
お買い得 **288円**（税込311円）

産直若鶏モモ肉 一口カット（鹿児島県産） 9537160 ※写真は700gです
4 次回予定 9月4週 凍
700g(100g当り税込 141円)
【バラ凍結】
お買い得 **910円**（税込982円）

232 次回予定 9月4週 凍 9576975
350g(100g当り税込 154円)
賞 120日【バラ凍結】
お買い得 **498円**（税込537円）

マルイ食品
南国元気鶏若鶏もも肉（鹿児島県産） 1887009 ※写真は400g(2枚)です
233 毎週 蔵 いつもくん
400g（2枚）(100g当り税込 129円)
お買い得 **478円**（税込516円）

234 毎週 蔵 いつもくん 1887068
200g（1枚）(100g当り税込 156円)
賞 お届け日含め4～5日
お買い得 **288円**（税込311円）



235 毎週 凍
産直若鶏モモ・ムネ切身（鹿児島県産） 9570527
270g(100g当り税込 136円)
賞 120日
【バラ凍結】
340円（税込367円）



236 毎週 凍
産直若鶏肩小肉（鹿児島県産） 2187591
300g(100g当り税込 107円)
賞 120日
【バラ凍結】
298円（税込321円）

産直若鶏ササミ すじ無し（鹿児島県産） 9521760 ※写真は500gです
237 次回予定 9月3週 凍
500g(100g当り税込 136円)
【バラ凍結】
630円（税込680円）

238 毎週 凍 9570101
300g(100g当り税込 136円)
賞 120日【バラ凍結】
378円（税込408円）



239 次回予定 9月3週 凍
産直若鶏手羽元（鹿児島県産） 9525726
500g(100g当り税込 93円)
賞 120日
【バラ凍結】
428円（税込462円）



毎週
240 凍
産直若鶏ムネ肉一口切身（鹿児島県産） 9543708
500g(100g当り税込 104円)
賞 120日
【バラ凍結】
480円（税込518円）



241 次回予定 10月2週 凍
マルイ食品
南国元気鶏若鶏砂肝スライス（鹿児島県産） 1887131
300g(100g当り税込 136円)
賞 6カ月
【バラ凍結】
378円（税込408円）



フライパン
242 次回予定 10月2週 凍
ヨコオ
みつせ鶏のじゅうじゅう焼き甘辛味噌 1773844
170g（味付スライス肉 140g・たれ 30g）
賞 1年 ㋐ 小麦
下味付きみつせ鶏（九州産）スライス肉に、甘辛味噌の追いだれをセット。
398円（税込429円）
309kcal・食塩相当量 3.8g /1 包装（味付スライス肉 140g、たれ 30g）



フライパン
243 次回予定 10月2週 凍
京都フードパック
国産若鶏のチキン南蛮（タルタルソース付き） 2297515
240g（味付け肉 190g・たれ 35g・タルタルソース 15g）
賞 6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵
国産若鶏むね肉を食べやすくカットし甘酢たれとタルタルソースをセット。
398円（税込429円）
171kcal・食塩相当量 1.3g /100g
次回より値上げ予定



フライパン
244 凍
ヨコオ
みつせ鶏ふっくら肉だんごの甘酢炒め 1918559
220g（肉だんご 120g・甘酢タレ 50g × 2）
賞 6カ月 ㋐ 小麦 卵
みつせ鶏（九州産）のふんわりやわらかな鶏だんごと甘酢のタレをセット。
428円（税込462円）



国産（鶏肉・鶏皮・豚脂肪・れんこん）
フライパン
245 凍
コーシンフーズ
国産若鶏焼き用つくね 2344181
260g（7本入り）
賞 1年 ㋐ 小麦
国産れんこん入りの生つくねです。おかずやおつまみ、鍋や煮物に。
398円（税込429円）
252kcal・食塩相当量 1.2g /100g

ご飯もお酒もすすむ



国産（鶏はらみ・ねぎ）
フライパン
246 次回予定 10月2週 凍
プライフーズ
国産鶏ハラミのねぎ塩焼き用 2344173
195g
賞 1年 ㋐ 7品目無
鶏のハラミをねぎ塩たれで味付けした、おつまみにもご飯にも合う一品。
お買い得 **328円**（税込354円）
132kcal・食塩相当量 1.6g /100g
次回より値上げ予定

大葉の風味が爽やか



鶏肉（国産）
フライパン
247 次回予定 10月2週 凍
マルイ食品
大葉が香る彩り野菜の鶏つみれ 2098130
220g
賞 1年 ㋐ 小麦
8種の国産野菜が入った、大葉の香りが爽やかな生タイプの鶏つみれ。
お買い得 **298円**（税込321円）
195kcal・食塩相当量 1.3g /100g

親子丼で愉しむ みつせ鶏



3人前 無地パッケージでお届け
248 次回予定 10月2週 凍
ヨコオ
みつせ鶏親子丼セット 2098843
360g（タレ 70g × 3・切り身 50g × 3）
賞 6カ月 ㋐ 小麦
みつせ鶏のモモ・ムネ肉（九州産）を親子丼用にタレとセットにしました。
とらし応援 **528円**（税込570円）
150kcal・食塩相当量 2.5g /1 食分 120g（タレ 70g、切り身 50g）

2人前
249 次回予定 10月2週 凍
ヨコオ
みつせ鶏親子丼セット 1573438
240g（タレ 70g × 2・切り身 50g × 2）
賞 6カ月 ㋐ 小麦
みつせ鶏（九州産）のモモ・ムネ肉を親子丼用にタレとセットにしました。
とらし応援 **368円**（税込397円）
150kcal・食塩相当量 2.5g /1 食分 120g（タレ 70g、切り身 50g）

離島へのお届け後日数が表示より更に1日短くなります。

やきそば

ホットプレートで にぎやかに！



厚さ約2ミリ
250 毎週 凍
産直豚小間切
（鹿児島県産）
370g(100g当り税込 140円) 9511407
賞120日
【バラ凍結】
お買い得 480円（税込518円）

いつもくん 厚さ約2ミリ
251 毎週 凍
産直豚小間切
（鹿児島県産）
270g(100g当り税込 152円) 9571905
賞120日
【バラ凍結】
お買い得 380円（税込410円）

生姜をきかせて食欲全開！



厚さ約3.5ミリ
産直豚ロース生姜焼用（鹿児島県産）
※写真は300gです
252 次回予定9月4週 凍 9522158
300g(100g当り税込 238円)
お買い得 660円（税込712円）
253 毎週 凍 9522131
160g(100g当り税込 249円)
賞120日
お買い得 368円（税込397円）

冷しゃぶサラダで 野菜もしっかり



厚さ約1.5ミリ
254 次回予定9月4週 凍
産直豚ロースしゃぶしゃぶ用 9525483
（鹿児島県産）
150g(100g当り税込 259円)
賞120日
お買い得 360円（税込388円）

黒豚

厚さ約2ミリ
いつもくん
255 毎週 凍
産直黒豚小間切
（鹿児島県産）
200g(100g当り税込 215円) 9578366
賞120日
398円（税込429円）

厚さ約1.5ミリ
次回予定9月4週
256 凍
産直黒豚ロースしゃぶしゃぶ用（鹿児島県産）9535306
145g(100g当り税込 349円)
賞120日
468円（税込505円）

厚さ約2ミリ
257 次回予定9月4週 凍
産直豚ヒレブロック
（鹿児島県産）
190g(100g当り税込 293円) 9511377
賞120日
515円（税込556円）

厚さ約10ミリ
毎週
258 凍
産直豚ロステキカツ用
（鹿児島県産）
170g（2枚）
(100g当り税込 255円) 9579303
賞120日
400円（税込432円）

厚さ約2ミリ
259 次回予定9月4週 凍
産直豚バラうす切
（鹿児島県産）
180g(100g当り税込 234円) 9570632
賞120日
390円（税込421円）

産直黒豚のおいしさ味わう



厚さ約1.5ミリ
次回予定9月4週
260 凍
産直黒豚モモしゃぶしゃぶ用
（鹿児島県産）
150g(100g当り税込 214円) 9570560
お買い得 298円（税込321円）
賞120日

炒め物にかかせない！



厚さ約2ミリ
いつもくん
毎週
261 凍
産直豚外モモ・カタうす切
（鹿児島県産）
280g(100g当り税込 162円) 9570063
お買い得 420円（税込453円）
賞120日

次回予定9月4週
262 凍
産直豚うちもも赤身小間切れ
（鹿児島県産）
200g(100g当り税込 194円) 9567136
賞120日
360円（税込388円）

次回予定9月4週
263 凍
鹿児島県経済連
鹿児島産豚スペアリブ（カタ）
（鹿児島県産）
350g(100g当り税込 176円) 9609569
賞6カ月
570円（税込615円）

焼くだけで メインのおかず



フライパン
264 凍
ダイゼン
お肉屋さんの豚ロース生姜焼
※通常は190gです
228g
（豚ロース肉 174g・タレ 54g）
1774921
賞6カ月 ㋐ 小麦
国産豚ロース肉を厚さ約2.5ミリでスライスし、生姜たれで味付け。
251kcal・食塩相当量1.4g/100g
お買い得 448円（税込483円）

20%増量

フライパン
265 次回予定10月2週 凍
ダイゼン
チーズと大葉の豚肉巻き 2340020
120g（8本）
428円（税込462円）
賞6カ月 ㋐ 乳
豚肩ロース肉（デンマーク産）で、大葉とチーズを巻きました。
236kcal・食塩相当量0.5g/100g

フライパン
もやし1袋を準備してください。
次回予定10月2週
266 凍
コープミート千葉
もやしを加える厚切り豚肉のスタミナガーリック炒め用 2166326
240g
458円（税込494円）
賞6カ月 ㋐ 小麦
豚肩ロース肉（カナダ産）をもやしで仕上げるスタミナガーリック炒め。
217kcal・食塩相当量1.5g/100g

豚肉によく合う甘めのタレ



フライパン
268 次回予定10月1週 凍
大光食品
味付け豚ホルモン（味噌味）
260g
1518330
賞1年 ㋐ 小麦
香ばしくまろやかな味付けの柔らか豚ホルモン（国産）です。
168kcal・食塩相当量2.8g/100g
298円（税込321円）

国産（豚肉・ごぼう）
フライパン
269 次回予定10月1週 凍
京都フードパック
国産豚肉とごぼうの醤油炒め
250g
1593196
賞6カ月 ㋐ 小麦
醤油ベースの甘めの味付けとごぼうの食感が食欲をそそります。
403kcal・食塩相当量2.6g/1パック
お買い得 398円（税込429円）

豚肉（カナダ産）・りんご（国産）
フライパン
267 次回予定10月2週 凍
北日本ホーム食品
豚肉のすりおろしリンゴとハチミツ生姜焼き
200g
2209641
賞6カ月 ㋐ 小麦
すりおろしりんごにハチミツ、しょうがを加えて甘口のたれに漬けました。
230kcal・食塩相当量0.9g/100g
お買い得 398円（税込429円）

厚さ約2cm
フライパン
271 凍
ジョイ・ダイニング・プロダクツ
厚切りが旨い！国産豚カットステーキ（ごま醤油味）
250g
1802135
賞6カ月 ㋐ 小麦
国産豚肩肉をカットし、醤油ベースのタレに漬け込みました。
202kcal・食塩相当量1.3g/100g
お買い得 458円（税込494円）

厚さ約10ミリ
フライパン
272 次回予定10月2週 凍
みやこハム
国産豚ロースのガーリックペッパー焼
220g
2332591
賞6カ月 ㋐ 乳
ガーリックとペッパーのきいたオイルに漬け込みました。
184kcal・食塩相当量0.9g/100g
498円（税込537円）

カタログ初登場

おいしさの決め手は旨味噌だれ！



おすすめポイント
豚ロース肉を食べやすい一口サイズにカットし、信州善光寺門前みそをベースに、コチュジャンと焼肉だれを隠し味に加えたタレで味付けしました。

豚肉（カナダ産）
厚さ約12mm
フライパン
270 次回予定10月2週 凍
北日本ホーム食品
豚味噌ひとくちステーキ
（旨味噌だれ）
220g 2349329
賞10カ月 ㋐ 小麦
239kcal・食塩相当量1.6g/100g
お買い得 388円（税込419円）

きのこを入れて 秋のカレー



273 毎週 凍
産直牛小間切
（宮崎県産）
270g(100g当り税込352円)
置 120日
9547614
お買い得 880円（税込950円）

274 毎週 凍 いつもくん
産直牛小間切
（宮崎県産）
150g(100g当り税込358円)
置 120日
9547606
お買い得 498円（税込537円）

味染み肉じゃがにほっこり



オーシャンビーフ
全農ミートフーズ
牛肩切り落とし
（ニュージーランド産）
275 次回予定10月2週 凍
260g(100g当り税込332円)
340g→260gに変更しました
置 120日
2231359
※写真は260gです
お買い得 798円（税込861円）

276 次回予定10月2週 凍
180g(100g当り税込359円)
220g→180gに変更しました
置 120日
2356660
お買い得 598円（税込645円）

厚さ約5ミリ
277 毎週 凍
産直牛肩ロース焼肉用
（宮崎県産）
140g(100g当り税込718円)
置 120日
9547681
お買い得 930円（税込1,004円）

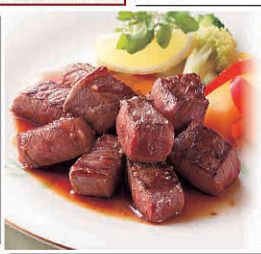
厚さ約2ミリ
278 毎週 凍
産直牛肩ロースすき焼用
（宮崎県産）
140g(100g当り税込695円)
置 120日
9547649
お買い得 900円（税込972円）

黒毛和牛



毎週
279 凍
Aコープ鹿児島
黒毛和牛小間切れ
（鹿児島県産）
130g(100g当り税込565円)
置 120日
9547401
680円（税込734円）

厚さ約1.8ミリ
毎週
280 凍
産直牛モモすき焼用
（宮崎県産）
180g(100g当り税込468円)
置 120日
2177871
780円（税込842円）

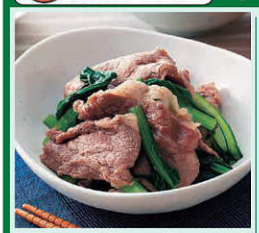


厚さ約10ミリ
次回予定9月3週
281 凍
産直牛モモ
サイコロステーキ
（宮崎県産）
180g
(100g当り税込509円)
置 120日
9570594
お買い得 848円（税込915円）

厚さ約1.8ミリ
毎週
282 凍
産直牛モモ・バラすき焼用
（宮崎県産）
200g(100g当り税込529円)
置 120日
2201674
980円（税込1,058円）

冷蔵肉コーナー

黒牛 Aコープ鹿児島との「協同組合間提携商品」黒毛和牛のマークです



次回予定9月4週
284 蔵
Aコープ鹿児島
黒毛和牛モモ肉
ミニステーキ（鹿児島県産）
140g
(100g当り税込910円)
冠 お届け日含め3日
9542302
1,180円（税込1,274円）

毎週
283 蔵
Aコープ鹿児島
黒毛和牛小間切れ
（鹿児島県産）
110g(100g当り税込510円)
冠 お届け日含め3日
9542311
お買い得 520円（税込561円）

次回予定10月1週
285 蔵
Aコープ鹿児島
黒毛和牛バラ肉焼肉用
（鹿児島県産）
130g(100g当り税込790円)
冠 お届け日含め4日
9542281
950円（税込1,026円）

ひとくちサイズで食べやすい

カルビ



柔らかく加工したお肉です
牛肉（オーストラリア産・ニュージーランド産）
フライパン
286 凍
ニッシン・グルメビーフ
牛やわらかカルビ
ひとくちステーキ
225g（肉200g・ソース25g）
次回より195gに変更予定
2183358
お買い得 548円（税込591円）
置 6カ月 ㋐ 乳小麦
牛カルビ肉に調味液をしみ込ませる加工をし、ひとくちサイズにカット。
334kcal・食塩相当量1.1g/100g

ハラミ



厚さ約10ミリ
ダイゼン
牛やわらか
ハラミひとくちステーキ
（ニュージーランド産）
※写真は250gです
287 次回予定10月2週 凍
250g
(100g当り税込410円)
270g→250gに変更しました
2356619
お買い得 948円（税込1,023円）
288 次回予定10月2週 凍
150g
(100g当り税込416円)
180g→150gに変更しました
2356627
お買い得 578円（税込624円）
置 6カ月

成型加工肉
フライパン
次回予定11月2週
289 凍
伊藤ハム
牛サイコロステーキ（ソース付）
320g（サイコロステーキ260g・ステーキソース30g×2）
2328191
748円（税込807円）
置 6カ月 ㋐ 小麦 卵
オーストラリア産の牛肉をスライス、調理しサイコロ状に成型しました。
334kcal・食塩相当量1.7g/100g



ラム肉（ニュージーランド産）・りんご（国産）
フライパン
次回予定10月1週
290 凍
アンズコフーズ
厚切りラム肉の
醤油タレ焼き
200g
置 1年 ㋐ 小麦
548円（税込591円）
しょうゆベースに果汁の甘味と香味野菜の風味が効いたタレを使用。
211kcal・食塩相当量1.9g/100g

ミンチ

休日ランチにミートソース



3等分に割れやすくなっています
次回予定9月3週
291 凍
コープかごしま産直センター
牛豚合挽ミンチ
（ニュージーランド産牛・国産豚）
300g(100g当り税込158円)
置 120日
9535870
お買い得 438円（税込473円）
ニュージーランド産牛肉50%・国産豚肉50%の合挽ミンチ。

ふっくら手作りハンバーグ



いつもくん
292 毎週 凍
全農ミートフーズ
牛豚合挽ミンチ
7：3（国産）
300g(100g当り税込215円)
置 120日
1255843
お買い得 598円（税込645円）
国産牛肉7：国産豚肉3。【バラ凍結】【チャックシール】

次回予定10月2週
293 凍
全農ミートフーズ
国産牛ミンチ
300g(100g当り税込251円)
置 120日
【バラ凍結】
1148591
698円（税込753円）



次回予定9月3週
294 凍
コープかごしま産直センター
豚ミンチ（国産）
250g(100g当り税込130円)
置 120日
9525424
300円（税込324円）
国産豚肉と産直豚が原料。

マーボーナスに



いつもくん
毎週
295 凍
コープかごしま産直センター
牛豚合挽ミンチ
250g(100g当り税込182円)
置 120日
9571949
お買い得 420円（税込453円）
国産牛50%・国産豚50%の合挽ミンチ。

彩り豊かなそぼろ丼



マルイ食品
南国元気鶏若鶏
ミンチ（鹿児島県産）
296 次回予定9月4週 凍 いつもくん
500g(100g当り税込129円)
【バラ凍結】【チャックシール】
1887491
※写真は500gです
598円（税込645円）

297 次回予定9月4週 凍 いつもくん
300g(100g当り税込143円)
置 6カ月
1887505
398円（税込429円）
食感と旨みを大切にするため、モモ肉1：ムネ肉1に配合しています。【バラ凍結】【チャックシール】

マークご案内 産直マーク：畜産品など コープ九州の産直基準を満たした産直品です 生協コープかごしまの産直二者認証委員会の認証を受けた産直品です

このページに掲載されているハム・ソーセージ・ベーコン類（生ハムを除く）は、発色剤を使用せず素材の色を生かした無塩せき製法でつくりました。

秋の味覚と一緒にかんたんおかず



きのこと一緒にソテーに

いつもくん 298 毎週 蔵
鹿児島産黒豚のあらびきウインナー
100g（標準7本）
冨 15日 ㋐ 乳
鹿児島県産黒豚100%使用。黒豚の旨みと甘み・食感が楽しめます。
256kcal・食塩相当量1.8g/100g
お買い得 208円（税込224円）
1647732

サラダのおいしさアップ！



いつもくん 豚ロース肉（鹿児島県産）
299 毎週 蔵
鹿児島産豚肉のスライスロースハム
67g（標準5枚）
1647741
お買い得 198円
冨 15日 ㋐ 乳
素材を生かす製法で、豚肉本来のおいしさが楽しめます。
122kcal・食塩相当量2.3g/100g
（税込213円）

あらびきでジューシー



豚肉（輸入）
次回予定 9月4週
300 蔵
信州ハム
焼いておいしいソーセージ
130g×2
2108097
くらし応援 388円
冨 20日 ㋐ 7品目無
ポーク&チキンのボロニアソーセージです。ジューシーな粗挽きタイプ。
251kcal・食塩相当量1.5g/100g
（税込419円）

朝ごはんの定番



いつもくん 豚ばら肉（輸入）
毎週 301 蔵
co・op ハーフベーコン使い切りパック
38g（標準4枚）×3
1724525
お買い得 288円
冨 15日 ㋐ 乳卵
さっぱりした塩味で、豚肉本来のおいしさが楽しめます。
130kcal・食塩相当量0.8g/1パック38g
（税込311円）

次回予定 9月3週
302 蔵
鹿児島産豚肉のあらびきウインナー
105g（標準7本）
2239230
218円
冨 15日 ㋐ 乳
鹿児島県産豚肉のおいしさ・食感を生かし香辛料をほどよくきかせました。
275kcal・食塩相当量2.2g/100g
（税込235円）

鶏肉（国産）
303 毎週 蔵
co・op 皮なしミニウインナー
255g（標準30本）
1783408
328円
冨 15日 ㋐ 7品目無
あらびきにしたチキンとポークをあっさり味のウインナーにしました。
250kcal・食塩相当量2.1g/100g
（税込354円）

豚肉（輸入）
次回予定 9月4週
304 蔵
米久
たっぷり使えるあらびきポークウインナー
226g（15本前後）
1774557
428円
冨 15日 ㋐ 卵
パリッとジューシーなあらびきウインナーです。
267kcal・食塩相当量1.9g/100g
（税込462円）

豚ロース肉（輸入）
毎週 305 蔵
co・op ロースハム使い切りパック
38g×3
2207770
298円
冨 21日 ㋐ 乳卵
肉の旨みを大切に、しっとりと仕上げた無塩せきロースハムです。
43kcal・食塩相当量0.8g/1パック38g
（税込321円）

豚ロース肉（輸入）
毎週 306 蔵
co・op ロースハム
86g
2207761
198円
冨 21日 ㋐ 乳卵
肉の旨みを大切に、しっとりと仕上げた無塩せきロースハムです。
97kcal・食塩相当量1.8g/1パック86g
（税込213円）

いつもくん 湯せん レンジ
307 毎週 蔵
co・op お弁当照焼ミートボール
（九州産鶏肉・国産たまねぎ使用）
60g（6個）×3袋
1766333
218円
冨 30日 ㋐ 小麦
温めずにそのままでも召し上がれます。
99kcal・食塩相当量1.1g/1袋60g
（税込235円）

鶏肉（国産）
毎週 308 蔵
米久
徳用あらびきウインナー
210g（標準14本）
1774548
328円
冨 15日 ㋐ 7品目無
徳用タイプのチキン&ポークウインナー。あっさりとした味わいです。
266kcal・食塩相当量1.9g/100g
（税込354円）

次回予定 9月3週
309 蔵
鹿児島協同食品
鹿児島県産豚肉使用小さなあらびきウインナー
140g
2245368
298円
冨 15日 ㋐ 乳
鹿児島県産豚肉を使用した無塩せきの小さいウインナーです。
275kcal・食塩相当量2.2g/100g
（税込321円）

豚ばら肉（輸入）
次回予定 10月3週
310 蔵
米久
薫りスモーク厚切りベーコン
（切り落とし）
108g
1775545
308円
冨 15日 ㋐ 7品目無
スモークの薫りをしっかり付け、味わい深く仕上げました。
300kcal・食塩相当量2.6g/100g
（税込332円）

豚肉（スペイン産等）
311 次回予定 9月4週 凍
co・op 料理用カットベーコン
180g
2238939
398円
冨 6カ月 ㋐ 乳
ベーコンを短冊状にカット。必要な分だけ使えます。【チャック】
222kcal・食塩相当量1.3g/100g
（税込429円）

お肉加工品

揚げる レンジ
312 凍
深川養鶏
長州どり鶏とごぼうのちぎり揚げ
300g
2245396
398円
冨 6カ月 ㋐ 小麦
長州どり（山口県産）に、ごぼう（国産）を混ぜ合わせ、油で揚げました。
168kcal・食塩相当量1.1g/100g
（税込429円）

みつせ鶏（九州産）
トースター レンジ
313 次回予定 11月1週 凍
ヨコオ
みつせ鶏レンコンはさみ焼き
175g(6個)
2321734
428円
冨 1年 ㋐ 小麦卵
ふわふわみつせ鶏つくねをシャキシャキ蓮根ではさみ、照焼きにしました。
239kcal・食塩相当量1.6g/100g
（税込462円）

ローストチキン（タイ製造）・ほうれん草（国産） 2食入り
レンジ
314 次回予定 10月2週 凍
フジ食品
紙包み ローストチキンのガーリックバター醤油味
290g（145g×2）
2260590
598円
冨 6カ月 ㋐ 乳小麦
ローストチキンにポテト、ほうれん草、コーン、人参をセット。
129kcal・食塩相当量1.2g/100g
（税込645円）

豚肉（カナダ産）
レンジ
315 次回予定 10月1週 凍
コンドウ食品
黒酢酢豚紙包み
240g（2袋）
1年 ㋐ 小麦
2332159
658円
揚げ豚肉、ブロッコリー、パプリカ、黒酢だれをセットしました。
188kcal・食塩相当量1.6g/100g
（税込710円）

とまらないおいしさ！



旨辛だれに香ばしいごまがアクセント
手羽中だから食べやすい！

レンジ
316 次回予定 10月4週 凍 鶏手羽中肉（ブラジル産）
トリゼン
ピリカラチキン〈手羽中唐揚げ〉
500g
1年 ㋐ 小麦
味付けした手羽中ハーフを揚げ、旨辛だれをからめて、ゴマを振りました。
269kcal・食塩相当量1.9g/100g
お買い得 858円（税込926円）
1806947

ご飯のおかずに最適



みつせ鶏（九州産）
レンジ
317 次回予定 10月1週 凍
ヨコオ
みつせ鶏のたれ焼き
（骨なし手羽）
200g
1900501
398円
冨 1年 ㋐ 小麦卵
みつせ鶏手羽肉（骨なし）をタレに漬込んで焼き、再度タレを絡めました。
267kcal・食塩相当量1.6g/100g
（税込429円）

お弁当やスナックに



鶏肉（国産）
揚げる レンジ
318 次回予定 10月2週 凍
ヨコオ
コロコロチキンチーズ味
170g
2336866
くらし応援 298円
冨 1年 ㋐ 乳小麦卵
チーズがほのかに香る、1個8～9gの一口サイズのスナックチキン。
286kcal・食塩相当量1.3g/100g
（税込321円）

数量限定企画

数に限りがあるため数量は、九州で3,600点限りとさせていただきます。
注文総数が限定数を上回った場合は⇒ ご注文は1点限り 抽選
抽選にもれた場合は、お届け明細書兼請求書にてご連絡します。



鶏肉（もも肉・むね肉）（九州産）
次回より値上げ予定
揚げる
319 凍
九州児湯フーズ
元祖中津からあげ もり山（もも・むねミックス）
560g（味付け肉 500g+ 唐揚げ粉 60g）
1948229
1年 ㋐ 7品目無
元祖中津からあげも り山の味をご家庭で。味付け肉とから揚げ粉のセット。
206kcal・食塩相当量 0.9g /100g
お買い得 698円（税込753円）

生パン粉使用で衣サクサク！



揚げる
320 次回予定 10月2週 凍
1848101
九州児湯フーズ
サクサク！やわらかぁ〜いチキンカツ（九州産若鶏）
800g（80g × 10 枚）
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
衣サクサク、お肉柔らかジューシー。九州産若鶏・生パン粉使用。
174kcal・食塩相当量 0.3g /100g
くらし応援 758円（税込818円）

コンソメスープで煮込むだけでとってもおいしい！

何より簡単！リピします！（エフコープの組合員さん）



8個
321 次回予定 10月1週 凍
全農ミートフーズ
国産豚で作ったロールキャベツ
480g（8 個） 1個当り 99円（税込）
1821971
6カ月 ㋐ 小麦 卵
国産キャベツと国産豚肉を使用。一つずつ手作業で巻いています。
140kcal・食塩相当量 0.3g /100g
お買い得 728円（税込786円）

4個
322 次回予定 10月1週 凍
全農ミートフーズ
国産豚で作ったロールキャベツ
240g（4 個） 1個当り 108円（税込）
1821750
6カ月 ㋐ 小麦 卵
国産キャベツと国産豚肉を使用。一つずつ手作業で巻いています。
140kcal・食塩相当量 0.3g /100g
お買い得 398円（税込429円）

揚げる トースター レンジ
※写真は700gです
co-op **和風若鶏竜田揚げ**
11 次回予定 10月2週 凍
700g【チャックシール】
2140209
くらし応援 748円（税込807円）
323 次回予定 10月4週 凍
250g
1年6カ月 ㋐ 小麦 卵
柔らかな若鶏も肉を使用。あっさりしたしょう油味です。原産国タイ。
230kcal・食塩相当量 1.2g /100g
くらし応援 298円（税込321円）

揚げる レンジ
324 次回予定 10月2週 凍
1648250
九州児湯フーズ
国産鶏竜田揚げ（一口サイズ肩小肉使用）
750g
1年 ㋐ 小麦
脂のりのよいブリッとした肉、パリッと皮が特徴の若鶏肩肉の小さな竜田揚げ。
240kcal・食塩相当量 1.0g /100g
998円（税込1,077円）

揚げる レンジ
325 次回予定 10月2週 凍
2347512
アクシーズ
薩摩ハーブ悠然どり 柚子胡椒ささみカツ
300g
1年 ㋐ 小麦
柚子胡椒の香りでさっぱりと食べられるささみカツです。
209kcal・食塩相当量 1.8g /100g
498円（税込537円）

トースター レンジ
326 次回予定 10月2週 凍
2091046
ヨコオ
ささ身スティック（国産鶏肉使用）
140g
1年 ㋐ 小麦 卵
ふっくら柔らか、お肉の旨みが生きたフライドチキンです。国産鶏肉使用。
223kcal・食塩相当量 0.9g /100g
348円（税込375円）

原産国タイ
レンジ
327 次回予定 10月1週 凍
2233916
マルハニチロ
レンジでジューシー 旨塩チキンスティック
250g
1年6カ月 ㋐ 小麦
鶏手羽中を塩麹の旨みと黒こしょうで香ばしく焼き上げました。
312kcal・食塩相当量 1.2g /(可食部 100g)
398円（税込429円）

原産国タイ 若鶏もも肉使用
※写真は700gです
レンジ
マルハニチロ
めっちゃうまいからあげ
328 次回予定 10月1週 凍
2016842
値上げしました 980円（税込1,058円）
700g
329 次回予定 10月1週 凍
2215152
値上げしました 458円（税込494円）
300g
1年6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵
生姜・にんにく・醤油・塩こうじに漬け込みました。冷めてもやわらか。
243kcal・食塩相当量 0.9g /100g

豚肉（アメリカ産等） 厚さ約1cm
レンジ
330 次回予定 10月2週 凍
1879341
co-op **銀座梅林のひとくちソースヒレカツ**
256g（8 個）
1年 ㋐ 小麦 卵
とんかつの老舗「銀座梅林」のオリジナルソース使用。肉厚でサクッと衣。
77kcal・食塩相当量 0.6g /1 個 32g
お買い得 478円（税込516円）

豚ロース肉（米国産）
揚げる
331 次回予定 10月2週 凍
1884077
ダイショク
2種チーズのミルフィーユカツ
260g（4 枚）
6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵
豚ロースうす切り肉を折り重ね、2種類のコクのあるチーズを挟みました。
207kcal・食塩相当量 0.4g /100g
498円（税込537円）

フライパン 揚げる
1枚増量
2 次回予定 10月2週 凍
2059991
マルイ食品
チキン南蛮
415g（チキン南蛮 5 枚・タレ 45g × 2）
※通常は4枚です
1年 ㋐ 小麦
国産若鶏ササミをサクサクの天玉衣で包みました。甘酢たれ付き。
191kcal・食塩相当量 1.5g /100g
お買い得 428円（税込462円）

みつせ鶏（九州産）
レンジ
332 次回予定 10月4週 凍
2154455
ヨコオ
みつせ鶏ごま南蛮（専用タルタルソース別添）
210g（チキン南蛮 190g・タルタルソース 20g）
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
みつせ鶏ささみのゴマ入り衣の唐揚げを、甘酢南蛮タレにくぐらせました。
503kcal・食塩相当量 2.8g /1 包装 210g
428円（税込462円）

豚バラ肉（スペイン産） 厚さ約1.2cm
湯せん レンジ
333 次回予定 10月1週 凍
2305194
co-op **骨なしスペアリブ黒胡椒焼き**
180g（2 〜 4 枚）
40日 ㋐ 小麦
にんにくと黒胡椒のきいたコク旨醤油タレで香ばしく仕上げました。
312kcal・食塩相当量 1.6g /100g
お買い得 478円（税込516円）

生協限定品
レンジ
334 次回予定 10月2週 凍
2252511
ニチレイフーズ
ソースのいらないコク旨ハンバーグ
320g（4 個）
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
隠し味にみそ等を使用。ソースをかけなくても美味しいハンバーグです。
132kcal・食塩相当量 1.1g /1 個
398円（税込429円）

国産肉の旨みがじゅわ〜



国産（牛肉・豚肉・鶏肉・牛脂・玉ねぎ）

フライパン
335 次回予定 10月3週 凍
伊藤ハム
国産肉で作ったふんわりジューシー生ハンバーグ
400g（4 個）
1782703
6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵
ふっくらお肉から、肉汁じゅわっ。専門店のような味わいをご家庭で。
168kcal・食塩相当量 0.9g /100g
お買い得 555円（税込599円）

厚切りでジューシー



厚さ約2cm

揚げる
鹿児島バッカー産業
九州産厚切りロースとんカツ
336 次回予定 10月2週 凍
2336715
360g（90g × 4 枚）
337 次回予定 10月2週 凍
2336707
180g（90g × 2 枚）
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
九州産豚肉を使用した、ジューシーで肉感のある厚切りのロースカツ。
191 kcal・食塩相当量 0.6g /(1 枚 90g)
お買い得 498円（税込537円）
お買い得 268円（税込289円）

野菜たっぷり！まろやか酢豚



フライパン
338 次回予定 10月1週 凍
国産豚肉でつくった酢豚セット
380g（フライ豚肉 180g・タレ 100g × 2）
6カ月 ㋐ 乳 小麦
フライ豚肉とタレ（ℓ白鶏ガラだし記合）をセット。お好みの野菜とどうぞ。
201 kcal・食塩相当量 2.2g /100g
1732579
お買い得 458円（税込494円）

砂糖（国内製造）
339 凍
山彦
酢豚のたれ
100g × 3 袋
1年 ㋐ 小麦
炒めた材料にからめるだけで簡単に酢豚ができるタレです。
145kcal・食塩相当量 3.6g /100g
1213458
お買い得 228円（税込246円）

登録募集中 黒潮BOXはいつでも登録できます。地元、枕崎・片浦等で水揚げされた新鮮な魚を生でお届けします。詳しくは、センターの配達担当までお気軽に問い合わせください。〈離島へはお届けできません〉 配達できない時期もあります。ご了承ください。 ㋕

炭火で炙って香ばしく



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 鰹の炭焼タタキ
2個（160g）、ゆずポン酢 10g × 2袋
2128144
賞 90日 ㋐ 小麦
鰹の表面を強火で焼き、甘みと香ばしさでおいしさを引き立てました。
（皿約19cm）
お買い得 378円（税込408円）

大粒いくらをたっぷりと



341 次回予定 10月2週 凍

CO・OP 大粒 いくら醤油漬
40g
2324075
賞 1年 ㋐ 小麦
アメリカ又はロシア産の粒の大きな白鮭卵を醤油漬けにしました。
97kcal・食塩相当量 0.7g /1カップ 40g
お買い得 578円（税込624円）

こだわりのタレに漬け込みました



かつお（太平洋）

自然解凍 342 次回予定 10月4週 凍

明神水産
明神自慢のかつお丼
70g × 2
2280430
賞 90日 ㋐ 小麦
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）

脂ののった寒ブリ漬け



ぶり(長崎県産)

343 次回予定 10月1週 凍

日本遠洋旋網漁業協同組合
長崎県松浦発 天然ぶり丼
80g
2334437
賞 6カ月 ㋐ 小麦
脂ののった寒ブリを使用し、胡麻がきいた醤油たれに漬け込みました。
146kcal・食塩相当量 1.3g /1袋
（皿約15cm）
お買い得 278円（税込300円）

自然解凍 次回予定 9月4週 344 凍

CO・OP 梅酢たこ
100g
2062411
賞 1年 ㋐ 7品目無
578円（税込624円）
梅しその風味でさっぱりした酢の味に仕上げています。

自然解凍 次回予定 10月2週 345 凍

CO・OP しめさば昆布じめ
1枚（100g）
2161646
賞 9カ月 ㋐ 7品目無
328円（税込354円）
国産のさばを使用して、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

養殖段階で椿の葉を餌に混ぜることで臭みがなくしっとり甘みがあるのが特徴です

次回予定 10月2週 346 凍

五島水産
五島列島産 つばき真鯛スライス（刺身用）
2309211
65g（7～9枚）
賞 6カ月
498円（税込537円）
活〆した新鮮な真鯛（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
（皿約15cm）

原産地（鳥取県境港市）

自然解凍 次回予定 10月4週 347 凍

CO・OP 境港サーモン 刺身用切り落とし
80g
2099675
賞 1年
値上げしました
428円（税込462円）
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】

次回予定 10月2週 348 凍

北海道漁連
北海道産 ほたて貝柱（小粒）
200g
2106035
賞 6カ月
値上げしました
1,180円（税込1,274円）
北海道の海で育ったほたて貝柱を急速冷凍しました。
（皿約15cm）

ふぞろいの刺身用まぐろ



自然解凍 次回予定 11月2週 349 凍

トライ産業
ふぞろいの 刺身用まぐろ
120g
賞 30日
台湾、韓国、日本、インドネシア、パヌアツ、セーシェル、オマーン産他
お買い得 478円（税込516円）
きはだまぐろを不揃いの冊にカットしました。スライスしてどうぞ。
（皿約15cm）

ぴんちょうまぐろ(日本、韓国、台湾、パヌアツ産、その他)

次回予定 10月2週 次回より値上げ予定 350 凍

東洋水産
魚河岸 まぐろ漬け丼の具
80g × 3袋
1506841
賞 120日 ㋐ 小麦
598円（税込645円）
びんちょうまぐろをスライスし、九州向けの甘めのたれで漬け込みました。
89kcal・食塩相当量 1.5g /1食(80g)

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

自然解凍 次回予定 10月1週 351 凍

クラレイ
サーモンハラス漬け丼の具（ごまだれ）
140g（70g × 2）
2280132
賞 2年 ㋐ 小麦
398円（税込429円）
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)
（皿約19cm）

自然解凍 次回予定 10月2週 352 凍

CO・OP 北海道 オホーツクの スモークサーモン 切り落とし
70g
1736477
賞 1年 ㋐ 7品目無
348円（税込375円）
カラフトマ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
（皿約15cm）

野菜（玉ねぎ、にんじん、ピーマン）

自然解凍 次回予定 10月2週 353 凍

ナカタ
キビナゴの南蛮漬け
140g
1803531
賞 1年 ㋐ 小麦
258円（税込278円）
長崎県産のきびなごと野菜を別々に調味液に漬け込んで仕上げました。
86kcal・食塩相当量 0.8g /製品 100g

湯せん レンジ 次回予定 10月1週 354 凍

日本水産
献立市場 いわしの梅煮
210g（6～7切）
1706861
賞 1年 ㋐ 小麦
値上げしました
358円（税込386円）
国産の真いわしを骨まで丸ごと伝統でじっくりと煮込んだ梅煮です。
361kcal・食塩相当量 4.9g /1袋(210g)

骨とり さば（ノルウェー） 湯せん レンジ 次回予定 9月3週 355 凍

CO・OP 骨取り さばの味噌煮
固形量 180g（3切）
2276003
賞 1年6カ月 ㋐ 小麦
498円（税込537円）
脂ののったさばの骨（腹骨・小骨）を取り、味噌煮に仕上げました。
274kcal・食塩相当量 1.3g /1袋 95g
（サル約25cm）

解凍してサラダの具材に



原産国タイ・ベトナム

自然解凍 次回予定 10月2週 356 凍

CO・OP そのまま食べられる プリッとむきえび
120g（22～30尾）
2059941
賞 1年6カ月 ㋐ えび
パナメイえびを産地で塩水処理、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）

国産の豆あじを使用



漁の時期により豆あじのサイズに若干大小があります

次回予定 10月4週 357 凍

海産物のきむらや
まるごと小あじの甘酢漬
180g
2334631
賞 6カ月 ㋐ 小麦
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）
（皿約15cm）

なめらかなしんじょう



里芋（中国産）

湯せん 次回予定 10月1週 358 凍

ナカシン冷食
里芋と海老のしんじょう
3袋（234g）
2178214
賞 1年 ㋐ 小麦 えび
海老・すり身・里芋のしんじょうを出汁のきいた和風あんと合わせました。
80kcal・食塩相当量 1.0g /1袋(78g)
（皿約19cm）
お買い得 398円（税込429円）

手軽にみぞれ煮



骨とり

赤魚(アメリカ)

湯せん レンジ 次回予定 9月3週 359 凍

CO・OP 骨取り 赤魚のみぞれ煮
3切（固形量 150g）
2269040
賞 1年 ㋐ 小麦
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個包装にしました。
97kcal・食塩相当量 1.0g /1袋 72g
お買い得 438円（税込473円）

㋐はアレルギー表示 原材料に含まれる食品表示法に定められた表示義務7品目「乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに」を表示します

乳…乳由来の原料使用 小麦…小麦由来の原料使用 そば…そば由来の原料使用 卵…卵由来の原料使用

※牛乳、卵、えび、かになど単体商品についてはアレルギー表示は行いません

たっぷりのえびとチーズ



えび（輸入、国産）
レンジ
360 次回予定 10月3週 凍
ナカシン冷食
レンジで えびたっぷりチーズカツ
8個（240g）
2205581
図 1年 ㋐ 乳 小麦 えび
えびとチーズをたっぷりと使い、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）

カニカマの旨みと磁の香り



自然解凍
レンジ
361 次回予定 10月1週 凍
極洋
カニカマ天ぷら
（磯辺揚げ）
8個（88g）
2140535
図 1年6カ月 ㋐ 小麦 卵 かに
ほぐれ感のあるカニカマを青さと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）

甘めのタレでご飯がすすむ！



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

かきの風味を堪能



炊き込み 2合用
363 次回予定 10月2週 凍
CO・OP
かき屋さんがつくった 広島県産かきめしセット
200g（かき 150g、たれ 50g）
2296977
図 9カ月 ㋐ 小麦
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。
428円（税込462円）

フライパン
レンジ
次回予定 10月2週
364 凍
今村さんちの うなぎ蒲焼き
1尾（150g）、たれ付
9586571
2,180円（税込2,354円）
図 90日 ㋐ 小麦
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。【養殖】



連せん
次回予定 9月4週
値上げしました
365 凍
CO・OP
鰻楽 うなぎめしの具
50g（うなぎ 30g、たれ 20g）×2袋
1336274
1,110円（税込1,198円）
図 1年 ㋐ 小麦
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。【養殖】
130kcal・食塩相当量 1.3g /1袋 50g



アトランティックサーモン（チリ・ノルウェー）
自然解凍
レンジ
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）
2102584
398円（税込429円）
図 1年 ㋐ 7品目無
脂ののったサーモンのハラスを過熱蒸気でジューシーに焼き上げました。
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
値上げしました
328円（税込354円）
図 6カ月 ㋐ 小麦
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
次回予定 10月4週
368 凍
姫生水産
大えび天丼の具（たれ入）
200g（えび天ぷら4尾（140g）、たれ 30g×2袋）
1958143
528円（税込570円）
図 1年6カ月 ㋐ 小麦 えび
大きめのバナメイえびを使用。天とじ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

まついか（アルゼンチン産）
フライパン
揚げる
次回予定 10月4週
369 凍
コープかごしま産直センター
いかの唐揚げ
170g
2300630
398円（税込429円）
図 6カ月 ㋐ 7品目無
まついかをリング状にカットし、下味をつけ薄く衣をつけました。
114kcal・食塩相当量 0.9g /100g



フライパン
次回予定 10月1週
370 凍
うお萬
フライパンで！ 小鯛フライ
180g
2354772
190g→180g に変更しました
398円（税込429円）
図 1年 ㋐ 乳 小麦
国産のレンコダイ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



さけ（日本またはロシア）
フライパン
次回予定 10月2週
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）
1726326
お買い得 518円（税込559円）
図 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
鮭の切身にチーズソースとプロセスチーズをのせたカツレツです。
90kcal・食塩相当量 0.4g /1個（40g）



組合員さんの声
何度も購入しています
揚げると身がふっくらで、そのままでもおいしいです。家族みんな大好きです。
（エフコープの組合員さん）



フライパン
揚げる
次回予定 10月2週
372 凍
シーサット
衣さっくりあじフライ
（開きタイプ）
240g（4～6枚）
2087561
398円（税込429円）
図 6カ月 ㋐ 乳 小麦
国産のマアジに唐揚げ粉の下味をつけ、食感の良いパン粉で包みました。
185kcal・食塩相当量 0.6g /100g



揚げる
次回予定 10月3週
次回より値上げ予定
373 凍
いか（ペルー）
日本水産
夕食用 いかフライ
8枚（320g）
2290405
448円（税込483円）
図 1年 ㋐ 小麦
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
揚げる
1 次回予定 10月2週 凍
CO・OP
衣サクサク まるごとえびカツ
240g（4個×2袋）
1443691
とうし応援 528円
図 1年6カ月 ㋐ 小麦 卵 えび
殻をむいたまるごとの生のえびを使った食感の良いえびカツです。
42kcal・食塩相当量 0.4g /1個 30g



フライパン
揚げる
骨とり
次回予定 10月1週
371 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）
1773330
次回より値上げ予定
お買い得 418円（税込451円）
図 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
アメリカ産黄金カレイを3枚におろして中骨を取り、唐揚粉を付けました。
111kcal・食塩相当量 0.7g /100g

海老の竜田揚げ風



原産国タイ
1尾約7.5～8.5cm
フライパン
揚げる
次回予定 10月2週 凍
374
東洋冷蔵
開き海老（竜田風）
14尾（126g）
1821295
お買い得 378円（税込408円）
図 1年6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵 えび
バナメイえび（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

甘鯛と野菜のお魚バーグ



甘鯛（長崎県産）
フライパン
揚げる
次回予定 11月1週 凍
375
野口商店
甘鯛うまかバーグ
28g×6個
2122715
お買い得 318円（税込343円）
図 6カ月 ㋐ 小麦 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

骨取りかれいを磁辺風に



骨とり
コガネガレイ（アメリカ、ロシア産）
フライパン
揚げる
次回予定 10月3週 凍
376
シーサット
骨取りかれいの唐揚（磁辺風）
200g
1908511
398円（税込429円）
図 6カ月 ㋐ 小麦
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粉で仕上げました。
114kcal・食塩相当量 0.7g /100g

どれから食べよう♪



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）
揚げる
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））
1716797
とうし応援 658円（税込710円）
図 1年 ㋐ 小麦 卵 えび
バナメイえび、ホタテ、白身魚（スケトウダラ）、アカイカの4種セット。
153kcal・食塩相当量 0.7g /100g

ピ…落花生（ピーナッツ）由来の原料使用　えび…えび由来の原料使用　か…かに由来の原料使用　7品目無…表示義務7品目は不使用
アレルギー疾患のある方は商品パッケージで原材料のご確認をお願いします。

左記7品目以外のアレルギー物質や、微量混入（コンタミネーション）については、ご案内しておりません。

重要 加工食品の原産国表示について ●カタログや商品パッケージに原産国表記のない加工食品の最終加工地は日本です。(カ)

いつもくん
自然解凍 毎週 378 凍
CO-OP 三陸産 細切りめかぶ（たれ付）
40g×4個 1867776
278円（税込300円）
1年 (チ) 小麦
シャキシャキ食感とヌメリが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（三杯酢）
60g×3 2074737
278円（税込300円）
21日 (チ) 小麦
沖縄県のもずくを塩分控えめの三杯酢で味付けしました。
19kcal・食塩相当量0.5g/1パック60g

いつもくん
自然解凍 毎週 凍 380
CO-OP 愛媛県産 釜あげしらす
30g×2 2213320
298円（税込321円）
6カ月 (チ) 7品目無
瀬戸内海いっ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/1袋30g

調味梅（国内製造）
381 次回予定 10月1週 凍
澤田食品 シャキット 梅ちりめん
55g 2019231
お買い得 278円（税込300円）
1年 (チ) 小麦
カリカリとした食感の良い梅にちりめん・野沢菜等の具材を合わせました。【チャックシール】
193kcal・食塩相当量9.7g/100g

沖縄県産もずくを使用

次回予定 10月2週 382 蔵
もずくセンター もずくスープ 2345552
30g×4食
お買い得 278円（税込300円）
30日 (チ) 小麦
沖縄県産のもずく使用。スープタレと薬味（乾燥ネギ、七味唐辛子）付き
12kcal・食塩相当量2.9g/1食

いつもくん
383 毎週 蔵
CO-OP 伊平屋村産 味付太もずく 1580621
80g×3個
お買い得 218円（税込235円）
21日 (チ) 小麦
沖縄県伊平屋村産のもずく使用。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/1パック80g

次回予定 9月4週 384 蔵
CO-OP 三陸産わかめ 1821318
100g
お買い得 278円（税込300円）
90日 (チ) 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。【チャックシール】
37kcal・食塩相当量30.0g/100g

385 次回予定 10月4週 蔵
日水加工 大分産 天日干しちりめん 2226090
40g
298円（税込321円）
15日 (チ) 7品目無
大分県で漁獲したいわしの稚魚を天日で干して仕上げました。
245kcal・食塩相当量6.1g/100g

いつもくん
食べやすいプチサイズにカットしています
386 毎週 凍
CO-OP CO・OP＆鮮鼓堂 パクッと食べられる 辛子明太子 2013592
100g
お買い得 358円（税込386円）
1年 (チ) 7品目無
ロシア産原料を着色料・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 9月4週 387 凍
かねふく 辛子めんたいこ 1503201
60g（2～3本）
298円（税込321円）
9カ月 (チ) 小麦
アメリカ又はロシア産の原料を着色料、発色剤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
長崎漁港水産加工団地協同組合 柚子いか 2147378
80g
お買い得 278円（税込300円）
6カ月 (チ) 7品目無
長崎県産のするめいかの耳をスライスして柚子風味の塩辛に仕上げました。
88kcal・食塩相当量5.1g/100g

背ワタを取り除いています
タイ、インドネシア産
1尾約3～4cm
次回予定 10月3週 389 凍
CO-OP 天然むきえび（大） 1953371
130g（13～18尾）
468円（税込505円）
1年6カ月
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

やりいか（ベトナム産）、えび（インドネシア産、マレーシア産）、ボイルほたて貝（国内製造）
390 凍
阪神低温 シーフードミックス（ほたて入） 2230771
150g
298円（税込321円）
1年 (チ) えび
やりいか、えび、ボイルほたて貝を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 1615831
70g×2袋
解凍せずにそのままお料理に
380円（税込410円）
1年
宍道湖産の大和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・ミャンマー産）
イカ（チリ産）ベビーホタテ（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 9586006
150g
くらし応援 268円（税込289円）
90日 (チ) えび
エビ・イカ・ベビーホタテの3種をミックス。エビは約5割入ってます。
84kcal・食塩相当量0.6g/100g

まさば（長崎県産）
次回予定 10月1週 393 凍
日本遠洋旋網漁業協同組合 生から作った 旬さばフィレ（無塩） 2280159
2枚（240g）
398円（税込429円）
6カ月
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。

骨とり
自然解凍 394 凍
CO-OP 骨・皮取り サーモンカット 2356023
6個（100g）
値上げしました 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】

次回予定 11月1週 395 凍
ケイアンドティ 大きな赤魚切身 2303965
3切（270g）
398円（税込429円）
1年6カ月
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）
次回予定 10月1週 396 凍
大新 いわしごぼうつみれ 1949000
180g
値上げしました 308円（税込332円）
120日 (チ) 小麦
いわしに、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
次回予定 10月2週 397 凍
オーニシ 真あじフィーレ 2348586
130g（6～12枚）
160g→130gに変更しました 298円（税込321円）
6カ月
小型の真あじを食べやすいようにゼイゴを取り除き三枚おろしにしました。

加熱調理用
次回予定 10月2週 398 凍
CO-OP 冷凍かき 1843281
150g
値上げしました 598円（税込645円）
10カ月 (チ) 7品目無
広島県産の冷凍かきです。パ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） 1802101
200g（約12尾）
930円（税込1,004円）
1年6カ月
スリランカ産殻付きブラックタイガー。鮮度にこだわった産地1回凍結品。【チャックシール】【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
次回予定 9月4週 400 凍
コープかごしま産直センター ヤリイカ輪切り 9534962
（下足なし）
200g
468円（税込505円）
90日
ベトナム産のヤリイ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

次回予定 10月2週 401 凍
オーニシ 真鯛のかま（塩焼・煮付用） 1476351
220g（3～5個）
380円（税込410円）
6カ月
熊本県で養殖された真鯛です。塩焼、煮付けなどでどうぞ。【推奨】

骨・皮をとった秋鮭

チャーハンにも

骨とり
無塩
次回予定 9月4週 402 凍
コープかごしま産直センター 骨とり秋鮭の切身 9526757
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。

000円…通常ご案内している価格
お買い得 000円…左記価格より安い価格
くらし応援 000円…お買い得価格より安い価格
期間お買い得 000円…掲載期間中は同一価格（くらし応援価格同等）
いつもこの価格 000円…掲載期間中は同一価格
2点以上で1点当り税込 000円 1点当り税込 00円
このマークのついている商品は複数点の注文による1点当りの個引き価格（税込）を案内します

淡塩味で使いやすい



毎週 403 凍
淡塩味 さばフィーレ
3枚（320g）


1069870
6カ月 ㋐ 7品目無
ノルウェー産の脂がのったさばを調理しやすい三枚におろしました。
お買い得 438円
273kcal・食塩相当量1.5g/100g （税込473円）

お弁当にもピッタリ



骨とり いつもくん
トラウトサーモン（チリ産）
404 毎週 凍
オーニシ
骨とりサーモン切身（甘塩味）
5切（90g）


2342073
6カ月 ㋐ 7品目無
サー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。【養殖】
お買い得 378円
234kcal・食塩相当量1.5g/100g （税込408円）

真あじの旨みがギュッ！



フライパン
405 次回予定10月2週 凍
森枝水産
ふっくら真あじ開き干し
3枚（210g）


1581827
120日 ㋐ 7品目無
食塩、清酒、本味醂、塩麹のみを使って、真あじの旨味を引き出しました。
お買い得 288円
191kcal・食塩相当量1.27g/100g （税込311円）

プチプチ食感がクセになる



原産国タイ
フライパン
次回予定10月3週
406 凍
キャビック
子持ちからふとししゃも
60g


2291321
1年6カ月 ㋐ 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。
お買い得 108円
176kcal・食塩相当量1.3g/100g （税込116円）

骨とり いつもくん
原産国ベトナム
407 毎週 凍
骨取りさばフィーレ（うす塩味）
3枚（270g）


2138786
458円
1年 ㋐ 7品目無 （税込494円）
ノルウェー産のさばを、ベトナムで骨を取りフィーレにしました。
274kcal・食塩相当量0.9g/100g

いつもくん
毎週 408 凍
福岡丸福水産
昔ながらのしょっぱい秋鮭
120g（40g×3入り）


2124122
358円
6カ月 ㋐ 7品目無 （税込386円）
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

次回予定10月1週
409 凍
次回より値上げ予定
コープかごしま産直センター
産直定塩秋鮭切身
3切（150g）

9522204
398円
90日 ㋐ 7品目無 （税込429円）
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

次回予定10月1週
410 凍
コープかごしま産直センター〈サル約14cm〉
定塩秋鮭切身（朝食・弁当用）
5切（125g）

1733770
398円
6カ月 ㋐ 7品目無 （税込429円）
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

きびなご（長崎県五島産）
フライパン トースター
次回予定10月2週 凍
411
天生水産
長崎県五島産きびなご丸干し
100g


2345561
298円
120日 ㋐ 7品目無 （税込321円）
きびなごを塩のみで味付けし遠赤外線乾燥機でふっくらと乾燥させました。
85kcal・食塩相当量1.6g/100g

骨とり
次回予定10月2週
412 凍
オーニシ
国内産真さばの一汐干し（骨とり）
3枚（200g）


2143844
398円
6カ月 ㋐ 7品目無 （税込429円）
国内産真さばの骨を取り除き、一汐干しに仕上げました。
245kcal・食塩相当量1.3g/100g

次回予定10月2週
413 凍
シーサット
山陰産宗八かれい一夜干
280g（3～4枚）


2205025
498円
6カ月 ㋐ 7品目無 （税込537円）
山陰に水揚げされる宗八かれいを、甘塩味で味付けし軽く干しました。
94kcal・食塩相当量1.7g/100g

次回予定10月3週
414 凍
ぜんざよれん八戸食品
するめいか一夜干し
2枚（200g）


2331870
498円
6カ月 ㋐ 7品目無 （税込537円）
国産のするめいかを薄い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

声 おかずにもおつまみにも♪

明太子の調味液に漬けてあるのでピリッとしています。ご飯にもお酒にも合います。（ララコープの組合員さん）



415 次回予定10月2週 凍
オーニシ
あじの博多干し
160g（5～6枚）
お買い得 288円
6カ月 ㋐ 小麦 （税込311円）
国産の無頭あじ開きを、明太子の調味液に漬け込み、冷風乾燥させました。
127kcal・食塩相当量1.1g/100g
1836571

鮭鮭（鳥取県境港市）
フライパン
416 凍


CO・OP 境港サーモンみそ漬け
2151332
428円
1年 ㋐ 7品目無 （税込462円）
値上げしました
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。【養殖】
162kcal・食塩相当量2.0g/1袋92g

次回予定9月4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）

2129752
398円
6カ月 ㋐ 小麦 （税込429円）
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

腹骨のみすいており、その他の骨取りは行っておりません
加工黒糖（沖縄・鹿児島県産）
次回予定10月3週 凍
418
酒元水産加工所
腹骨とった黒糖あじみりん
4枚（130g）


2038200
298円
6カ月 ㋐ 小麦 （税込321円）
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

まろやかに仕上げたみそ漬け



骨とり
原産国ベトナム
フライパン
次回予定10月2週 凍
419
CO・OP 骨取りさば信州みそ漬
3枚（210g）


2284928
1年2カ月 ㋐ 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 タレに漬込みました。
お買い得 398円
302kcal・食塩相当量1.4g/100g （税込429円）

しっとりした塩こうじ漬け



フライパン
420 凍
オーニシ
ぶりの塩こうじ漬け
2切（90g）×2パック


2327384
6カ月 ㋐ 小麦
長崎県産の天然ぶりをまろやかな塩こうじに漬込みしっとり仕上げました。
お買い得 378円
208kcal・食塩相当量1.7g/100g （税込408円）

カット済みで食べやすい



アトランティックサーモン（ノルウェー産・カナダ産・チリ産）
フライパン
421 次回予定9月4週 凍
オーニシ
サーモンはらすみりん
150g


2351340
398円
6カ月 ㋐ 小麦
食べやすくカットしたサーモンのはらすを甘めのみりん干しにしました。【養殖】
（税込429円）
231kcal・食塩相当量2.0g/100g

野菜と一緒に炒めても



まついか（アメリカ）
フライパン
422 次回予定10月2週 凍
CO・OP いかの生姜しょうゆ漬け
180g


2343827
1年 ㋐ 小麦
まついかの輪切りを粗びき生姜をいれたしょうゆダレで味付けしました。
お買い得 398円
82kcal・食塩相当量1.9g/100g （税込429円）



フライパン
レンジ
423 次回予定 10月2週 凍
豆腐（大豆を含む・遺伝子組み換えでない）（国内製造）

CO・OP 豆腐バーグ
320g（4枚）
お買い得 328円
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 卵 （税込354円）
豆腐を約30%、豆腐と鶏肉のふっくらとやわらかなハンバーグです。
143kcal・食塩相当量 0.9g／1枚 80g
2272601

北海道産男爵いも使用



レンジ
次回予定 10月2週
424 凍

CO・OP レンジで男爵コロッケ
400g（8個）
お買い得 378円
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 卵 （税込408円）
衣サクサク中はホクホク、関西風に味付けした甘めのコロッケです。
159kcal・食塩相当量 0.5g／1個 50g
2209459

2層仕立てでジューシーな味わい



生協限定品
豚肉（メキシコ産）
レンジ
次回予定 10月3週
425 凍
豚肉、牛肉、鶏肉使用

四国日清食品
レンジ厚旨ッ！！
メンチカツ
240g（4個）
お買い得 398円
圓 1年 ㋐ 小麦 （税込429円）
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）
2327376

カタログ初登場

国産長芋の食感とアオサの香り



おすすめポイント
輪切りの皮付き長芋にアオサと藻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
長芋（やまいもを含む）（国産）
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
お買い得 398円
圓 1年 ㋐ 小麦 卵
199kcal・食塩相当量 0.6g／100g （税込429円）
2335875

レンジ
次回予定 10月2週
427 凍



ばれいしょ（国産）
味のちぬや
レンジで簡単！！
むかしのコロッケ（カレー）
300g（5個）
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 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）
298円（税込321円）
1637065

揚げる
次回予定 10月2週
428 凍



ヤヨイサンフーズ
めちゃ美味！カニ入り
クリーミィコロッケ（かに4.0%入り）
630g（18個）
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 かに
国産のかにを使用したクリーミィコロッケです。玉葱・かに（国産）。
55kcal・食塩相当量 0.2g／1個 35g（平均重量）
528円（税込570円）
2126061

温ぜん
レンジ
次回予定 10月2週
429 凍



中村食肉
マキシマムハンバーグ
110g×2
圓 1年 ㋐ 小麦 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
678円（税込732円）
2090767

鶏肉（国産）
レンジ
次回予定 10月3週
430 凍



食研
レンジ DE チキンカツ
ボリュームパック
600g（20個）
値上げしました
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
サクッとした衣の手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）
798円（税込861円）
2341239

レンジ
次回予定 10月2週
431 凍



CO・OP レンジでサクッと
白身魚のフライ
240g（6個）
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 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
298円（税込429円）
2158469

レンジ
次回予定 10月2週
432 凍
さといも（国産）
生協限定品



四国日清食品
レンジで楽々！！
国産さといものから揚げ
140g
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 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
398円（税込429円）
2334712

トースター
レンジ
次回予定 10月3週
433 凍



ノースイ
なすの挟み揚げ
160g（7個）
圓 1年6カ月 ㋐ 小麦 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
298円（税込321円）
2259052

鶏肉（国産）
レンジ
次回予定 11月1週
434 凍



アイマックフーズ
レンジで簡単！とり天
200g
圓 1年 ㋐ 小麦
大分の郷土料理のとり天（鶏の天ぷら）です。
261kcal・食塩相当量 0.5g／100g
298円（税込321円）
1502077

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
レンジ
435 次回予定 9月3週 凍



CO・OP 枝豆がんも
240g（8個）
圓 1年 ㋐ 小麦
枝豆20%配合。にんじん、きくらげ入り。油抜き不要です。
75kcal・食塩相当量 0.2g／1個 30g
298円（税込321円）
2209306

揚げだし豆腐［植物油脂（国内製造）れんこん（国産）］
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）
圓 1年 ㋐ 小麦
豆腐と魚肉すり身でつくったなめ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）＞
298円（税込321円）
2334739



437 次回予定 9月4週 凍

CO・OP 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
子どもも食べやすい1個約10gの少し小さいタイプ
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
いわし（長崎県産）と、いとよりだいのすり身に九州産の青ねぎ・ごぼう。
18kcal・食塩相当量 0.1g／1個 10g
328円（税込354円）
2093596

鶏肉（国産）
レンジ
次回予定 10月3週
438 凍



CO・OP レンジで！ひとくち鶏こうや
150g（10個）
圓 1年 ㋐ 乳 小麦 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さみました。
25kcal・食塩相当量 0.2g／1個 15g
298円（税込321円）
2222167

メーカーだより

夕食の一品が簡単に完成♪



なめらかでふんわりした旨みのある生地に、たまねぎ・えだまめ・にんじん・やまいも・いかを配合しており、具材の食感や彩りを楽しめます。サッと煮込むだけなので時短にも役立ちます！
フジフレッシュフーズ
小林 吉美さん



レンジ
7 次回予定 10月1週 凍
豆腐（国内製造）
やまいも（北海道産）

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）
とろし応援
268円（税込289円）
圓 1年 ㋐ 小麦
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
2326080

クセになるもっちり食感



豆腐（国内製造）
フライパン
レンジ
次回予定 10月2週
439 凍

フジフレッシュフーズ
もっちり蓮根もち
160g（8個）
お買い得 278円
圓 1年 ㋐ 小麦 卵 えび （税込300円）
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））
2336316

揚げなす×肉味噌が食欲をそそる



自然解凍
原産国タイ
トースター
レンジ
次回予定 10月2週
440 凍

ノースイ
なすの肉味噌田楽
150g（4個）
お買い得 288円
圓 1年6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵 （税込311円）
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）
2289148

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

CO・OP 便利なクッキング
ミニ厚揚げスライス
280g（標準28個）
お買い得 298円
圓 1年 ㋐ 7品目無 （税込321円）
そのまま使える、料理に便利なスライスタイプの厚揚げです。
160kcal・食塩相当量 0.04g／100g
2328607

カロリー・食塩相当量表示のご案内
カタログのカロリー・食塩相当量表示は、商品パッケージに記載の成分表示に準じていますので、商品の規格（量目）と異なる場合があります。
カタログ掲載の情報はカタログ制作時点のものですので、ご利用の際には商品パッケージにてご確認ください。紙面の都合上、一部表示していない商品があります。ご了承ください。

半解凍でおいしく召し上がれます



ブルーベリー（カナダ）、いちご（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
CO・OP キウイの入った彩り果実のフルーツミックス 2209497
200g
お買い得 298円（税込321円）
冷 1年 ㋐ 7品目無
解凍後そのまま召し上がれます。【チャックシール】
64kcal・食塩相当量 0g／100g

甘さと歯ざわりのよさがたまらない♪



次回予定 10月2週
18 凍
CO・OP 北海道とうもろこしカット 1727067
375g（10個）
㋐ 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
258円（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
CO・OP 朝もぎえだまめあっさり塩味 1650553
300g
冷 1年6月月 ㋐ 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
くらし応援 188円（税込203円）

むき栗と白だしで栗ごはん



35ページの「CO・OP 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、冷凍むき栗160gを加えて普通に炊く。

29 次回予定 9月4週 凍
CO・OP むき栗 1839900
160g
お買い得 298円（税込321円）
冷 1年6月月 ㋐ 7品目無
そのまま栗ごはんや甘露煮等に。原産国中国。
160kcal・食塩相当量 0g／100g

次回予定 10月3週
443 凍
ジェイエイフーズみやざき
宮崎育ちのほうれんそう 1859196
500g
498円（税込537円）
冷 1年6月月 ㋐ 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

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 1833499
200g
328円（税込354円）
冷 1年6月月 ㋐ 7品目無
お好きな分だけさっと使えて便利です。
142kcal・食塩相当量 0.01g／100g

とうもろこし（北海道十勝）
次回予定 9月4週
445 凍
CO・OP 北海道のつぶコーン 1663993
300g
298円（税込321円）
冷 1年6月月 ㋐ 7品目無
北海道十勝産のコーンを収穫後すぐに凍結。【チャックシール】
110kcal・食塩相当量 0g／100g

約1.5cmのサイコロ状
次回予定 10月2週
446 凍
ぴえいフーズ
北海道産ダイスかぼちゃ 1857461
300g
288円（税込311円）
次回より値上げ予定
冷 1年6月月 ㋐ 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

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 2010267
200g
378円（税込408円）
冷 1年6月月 ㋐ 7品目無
九州産の小粒里芋を、皮ごと冷凍しました。
72kcal・食塩相当量 0g／100g

448 凍
CO・OP 九州のブロッコリー 2281856
180g
278円（税込300円）
冷 1年6月月 ㋐ 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

次回予定 10月2週
449 凍
エア・ウォーターアグリ＆フーズ
スライスアスパラ 2282550
150g
328円（税込354円）
冷 1年 ㋐ 7品目無
スライス済だからお料理にサッと使える。原産国（ペルー）。
25kcal・食塩相当量 0g／100g

自然解凍 レンジ 次回予定 10月2週
450 凍
日本水産
きざみオクラ 1956353
160g
198円（税込213円）
次回より値上げ予定
冷 1年6月月 ㋐ 7品目無
原産国タイ。
32kcal・食塩相当量 0.0g／100g

次回予定 10月1週
451 凍
ジェイエイフーズみやざき
香川県産カットねぎ 2271010
150g
248円（税込267円）
冷 1年 ㋐ 7品目無
香川県産、手絞にそのままご使用いただけます。
30kcal・食塩相当量 0g／100g

ペルー産
自然解凍 次回予定 10月1週
452 凍
CO・OP アボカドスライス 2066611
150g
298円（税込321円）
冷 1年 ㋐ 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

次回予定 10月2週
453 凍
CO・OP イタリア産5種の彩りグリル野菜 2113805
230g
298円（税込321円）
冷 1年 ㋐ 7品目無
ズッキーニ、黄・赤ピーマン、なす、赤玉ねぎ。
48kcal・食塩相当量 0g／100g

次回予定 10月2週
454 凍
マルハニチロ
ブルーベリー 2173875
420g
698円（税込753円）
冷 1年6月月 ㋐ 7品目無
原産国カナダ。
49kcal・食塩相当量 0.0g／100g

香ばしくて甘～い



かぼちゃ（北海道）
レンジ 次回予定 10月4週
455 凍
CO・OP ごまかぼちゃ 2271304
216g（8個）
お買い得 288円（税込311円）
冷 1年 ㋐ 乳小麦
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

自然解凍 レンジ 次回予定 10月2週
衣（パン粉）国内製造
456 凍
CO・OP プリッとしたえびカツ 2062283
105g（5個）
188円（税込203円）
冷 1年 ㋐ 小麦 卵 えび
ふんわりとしたすり身の中にプ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

コーン（タイ）
レンジ 次回予定 10月2週
457 凍
CO・OP コーンクリームコロッケ 2270102
184g（8個）
188円（税込203円）
冷 1年 ㋐ 乳小麦 卵
とろーりなめらかクリームとつぶつ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

たけのこ（中国）
自然解凍 レンジ 次回予定 10月2週
458 凍
CO・OP ミニ春巻 2204746
150g（6個）
188円（税込203円）
冷 1年 ㋐ 小麦 卵
パリパリの皮と中華の香味豊かなとろーりあんがよく合います。
74kcal・食塩相当量 0.4g／1個 25g

生姜とごまの風味がアクセント



自然解凍 レンジ 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 1724096
160g（8個）
お買い得 298円（税込321円）
冷 1年 ㋐ 乳小麦 卵
塩麹・味噌などで味付し、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）

豚肉・鶏肉（国産）、たまねぎ（国産）
蒸す レンジ 次回予定 10月2週
460 凍
CO・OP 肉しゅうまい 2127598
168g（12個）
188円（税込203円）
冷 1年 ㋐ 乳小麦 卵
国産の豚・鶏ひき肉・玉ねぎを使用したしゅうまいです。
33kcal・食塩相当量 0.2g／1個 14g

自然解凍 レンジ 次回予定 10月2週
パン粉（国内製造）
461 凍
CO・OP 白身魚とタルタルソースフライ 2272652
120g（6個）
188円（税込203円）
冷 1年 ㋐ 乳小麦 卵
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

いんげんごま和え、ひじきの煮つけ、きんぴらごぼう
自然解凍 レンジ 次回予定 10月2週
ひじき（韓国）、いんげん（アメリカ）、ごぼう（中国）
462 凍
CO・OP 3種の和風おかず 2164353
90g（3種×2カップ）
188円（税込203円）
冷 1年 ㋐ 乳小麦
凍ったままお弁当に入れるだけ。カップ入り和風おかずのセットです。

カタログ初登場
トマトの形が可愛い さつまあげ



レンジ 次回予定 10月3週
魚肉（アメリカ）
463 凍
マリン・プロフーズ
トマトさつまちゃん 2349264
140g
お買い得 298円（税込321円）
冷 1年 ㋐ 7品目無
トマトの形をしたさつま揚。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

鶏肉（国産）
湯せん レンジ 次回予定 9月4週
464 凍
CO・OP お弁当用肉だんご（甘酢あん） 1720139
462g（3個×7袋）
398円（税込429円）
冷 1年 ㋐ 乳小麦
鶏肉と豚肉を混合し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

レンジ 次回予定 9月4週
465 凍
CO・OP レンジでひとくちソースとんかつ 1773992
208g（8個）
378円（税込408円）
冷 1年 ㋐ 小麦 卵
肉厚で食べごたえのある食感、コクのあるまろやかな甘口ソース。
67kcal・食塩相当量 0.5g／1個 26g

生協でしか買えません
自然解凍 レンジ 次回予定 10月3週
466 凍
ニチレイフーズ
ミニスイートポテト 2045257
90g（6個）
次回より値上げ予定
218円（税込235円）
冷 1年 ㋐ 乳卵
九州産さつまいも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

加工食品の原産国表示について

●カタログや商品パッケージに原産国表記のない加工食品の最終加工地は日本です。 (カ)

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！（エフコープの組合員さん）

一品足りない時やお弁当にも使えてこれがあると楽チンです♪



レンジ
467 次回予定 10月1週 凍

CO・OP 9種の具材の焼ビーフン
200g×2袋
お買い得 428円（税込462円）
1年 ㋐ 小麦
電子レンジで手軽に、9種の具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
1499955

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、きくらげ）
ビーフン（米（タイ））

やわらかい麺と風味のよいまる天



次回予定 10月1週
468 凍
CO・OP 博多風やわらかうどん（まる天） 1803926
568g（めん 200g×2食、具・つゆ付）
お買い得 378円（税込408円）
1年 ㋐ 小麦 卵
柔らかい食感のめんに、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

天かすとあげ入り



次回予定 10月2週
469 凍
四国日清食品
讃岐たぬきときつねのうどん 2178958
492g（めん 200g×2食、具・つゆ付）
お買い得 288円（税込311円）
1年 ㋐ 小麦
たぬき（天かす）と、きつね（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）

つるっとした麺と後のせえび天の食感



次回予定 10月3週
470 凍
CO・OP えび天きつねそば 2350955
432g（めん 150g×2食、具・つゆ付）
お買い得 478円（税込516円）
1年
㋐ 小麦 そば 卵 えび
後のせできるえび天ぶらと、味付あげ、ねぎ入り。ダシのきいたつゆ付。
350kcal・食塩相当量 5.7g／1食 216g



レンジ
471 次回予定 10月2週 凍
CO・OP 冷凍うどん
540g（3食）
1年 ㋐ 小麦
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）
1692020



472 次回予定 10月4週 凍
アイマックフーズ
肉&ごぼう天うどん 1678833
528g（めん 180g×2食、具・つゆ付）
1年 ㋐ 小麦
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）



めん（小麦粉（小麦（国産））
レンジ
473 次回予定 10月2週 凍
CO・OP ぶっかけ牛肉うどん 2204665
536g（めん 200g×2食、具・つゆ付）
1年 ㋐ 小麦
甘めに味付けた牛肉をトッピングしたぶっかけうどん。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）



そば粉（国内製造）
474 凍
信越明星
茶そば（流水解凍）
600g（3食）
1年 ㋐ 小麦 そば 卵
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）
1748005



475 次回予定 10月1週 凍
アイマックフーズ
讃岐でつくった鍋焼きうどん 1704656
508g（めん 180g×2食、具・つゆ付）
値上げしました
1年 ㋐ 小麦
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）



豚肉、鶏つくね、油揚げ、6種類の野菜（もやし・白菜・白ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・にら）
小麦（国産）
水なしで調理
476 次回予定 10月3週 凍
CO・OP お鍋であたためるだけ 豚肉入りチゲ鍋 うどん入り 2237369
1人前（514g）
1人前
値上げしました
1年 ㋐ 小麦 卵 えび
凍ったままお鍋に入れて煮込むだけ。6種の野菜とうどん入り。
377kcal・食塩相当量 5.5g／1食 514g
428円（税込462円）



小麦粉（国内製造）、キャベツ（国産）
湯せん
レンジ
477 凍
昭和ミート
和風焼うどん 2242745
170g
1年 ㋐ 小麦 卵 えび
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）



小麦粉（国内製造）
478 次回予定 10月4週 凍
ニッキーフーズ
わかめどっさりそば 2260743
512g（めん 160g×2食、具・つゆ付）
1年 ㋐ 小麦 そば 卵
香り良いわかめときざみ揚げ、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）



1/3日分の国産野菜使用。6種の国産野菜（キャベツ、コーン、もやし、にんじん、ニラ、ねぎ）と豚ひき肉 ※厚生労働省「健康日本21」より
479 次回予定 11月1週 凍
CO・OP 国産野菜使用 7種具材のタンメン 2262576
303g×2食（具・スープ付）
1年 ㋐ 小麦 卵
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）



具材（小松菜、チャーシュー、メンマ、ねぎ）
480 凍
四国日清食品
ゆず塩ラーメン 1875221
462g（めん 160g×2食、具・スープ付）
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
国産のゆずを練りこんだ中華麺、塩味のスープです。
323kcal・食塩相当量 6.6g／1食（231g）
498円（税込537円）



ビーフン（米、でん粉）（タイ製造）
レンジ
481 次回予定 11月1週 凍
ケンミン食品
お米の平めんでつくったパッタイ（タイ風焼ビーフン） 2284740
180g×2袋
1年 ㋐ 小麦 卵 えび
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）



めん（デュラム小麦のセモリナ（国内製造））
レンジ
482 次回予定 10月2週 凍
ニッキーフーズ
有機トマトピューレを使ったクリーミーボロネーゼ 2245086
255g（めん 163g）
値上げしました
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
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）

特徴のある甘めの味付け



具材（豚肉・もやし・メンマ・ねぎ）
次回予定 10月2週
小麦粉（国内製造）
483 凍
アイマックフーズ
徳島風ラーメン 2331331
454g（めん 160g×2食、具・スープ付）
お買い得 398円（税込429円）
1年 ㋐ 小麦 卵
甘みある豚骨スープ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）

具だくさんちゃんぽん



1/3日分の国産野菜使用。具：野菜（キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きぬさや、コーン、ねぎ）といか、えび、さくらげ、揚げかまぼこ ※厚生労働省「健康日本21」より
いつもくん
484 毎週 凍
CO・OP ちゃんぽん（具付） 2209357
634g（めん 160g×2食、具・スープ付）
お買い得 438円（税込473円）
1年 ㋐ 乳 小麦 えび
鉄釜で香ばしく炒めた1／3日分の野菜とえび、いか等11種類の具材入。
429kcal・食塩相当量 5.7g／1食 317g

赤穂の天塩使用



海老、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ねぎ
レンジ
485 次回予定 10月3週 凍
CO・OP 海老と炒め野菜の香ばし塩焼そば 2272628
532g（めん 170g×2食）
お買い得 478円（税込516円）
1年 ㋐ 小麦 卵 えび
にんにくと胡椒をきかせた赤穂の天塩使用の塩だれで味付けしています。
373kcal・食塩相当量 3.0g／1食 266g

カタログ編集担当スタッフおすすめ！



麺が太めでもちもち♪として、とてもおいしいです！トレーのままレンジ調理できるので簡単ですし、お皿を洗う手間も省けます。休日のランチや忙しい時に助かる一品です。カタログ編集担当 鷲海（わしみ）



レンジ
45 次回予定 10月2週 凍
ニップン
充実のナポリタンスパゲッティ
300g×2食
くらし前進 398円（税込429円）
1年 ㋐ 乳 小麦 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）
1686411

簡単調理でパラッとふっくら

うるち米（国内産）

フライパン
レンジ
次回予定 10月2週
486 凍

テーブルマーク
めっちゃ旨い チャーハン
230g × 2
1個 1年 ㋐ 小麦卵
（税込408円）
パラッとふっくら。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
2330342

風味よく炒めた九州産高菜使用

フライパン
レンジ
次回予定 10月1週
487 凍

CO・OP 高菜ピラフ
250g × 2袋
お買い得 298円
1個 1年 ㋐ 小麦
（税込321円）
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 袋 250g
1657036

彩り鮮やかな甘めのチキンライス

鶏肉、たまねぎ、とうもろこし、いんげん、にんじん入り

フライパン
レンジ
次回予定 9月4週
488 凍

CO・OP チキンライス
250g × 2袋
お買い得 298円
1個 1年 ㋐ 小麦
（税込321円）
コクと旨みのバランスの良い味わい。国産米使用。九州産鶏肉使用。
420kcal・食塩相当量 3.0g /1 袋 250g
1623036

レンジで手軽に♪

お弁当にも！

フライパン
レンジ
次回予定 9月4週
489 凍

鶏肉、ごぼう、にんじん、いんげん、大麦、味付炒り卵入り

CO・OP 鶏ごぼうピラフ
250g × 2袋
お買い得 298円
1個 1年 ㋐ 小麦卵
（税込321円）
鶏肉とごぼうを風味良く炊き上げました。国産米、九州産鶏肉使用。
400kcal・食塩相当量 2.4g /1 袋 250g
1600052

直火炒め炒飯

にんにくと香味野菜で作ったマー油（香味油）

フライパン
レンジ
次回予定 10月2週
490 凍

ニッキーフーズ
マー油の香り広がる 直火炒め炒飯
210g × 2袋
1個 1年 ㋐ 乳 小麦卵
精白米（国産）
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袋（210g）
2343266
398円（税込429円）

瀬戸内風釜炊きたこめし

米（国産）、たこ（ベトナム）

フライパン
レンジ
次回予定 11月1週
491 凍

マルハニチロ
瀬戸内風釜炊きたこめし
230g × 2
1個 1年 ㋐ 小麦
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 袋（230g）
2293986
398円（税込429円）

いきなり！ステーキ ビーフガーリックピラフ

米（国産）

レンジ
次回予定 10月2週
492 凍

日本産
いきなり！ステーキ ビーフガーリックピラフ
250g × 2袋
1個 1年 ㋐ 乳 小麦卵 えび かに
ステーキ専門店監修。秘伝のソースで仕上げました。
442kcal・食塩相当量 3.9g /1袋（250g）
2347067
398円（税込429円）

CoCo 壱番屋 とろーりチーズのカレーピラフ

カレーハウス CoCo 壱番屋のオリジナルカレーピラフ。原料原産地名:米（国産）、たまねぎ（国産）、鶏肉（国産）

レンジ
次回予定 10月4週
493 凍

JA フーズさが
CoCo 壱番屋 とろーりチーズのカレーピラフ
200g × 2
1個 1年 ㋐ 乳 小麦
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
1415921
428円（税込462円）

べにはるかの芋おこわ

さつまいも（べにはるか）・もち米・うるち米（国産）

レンジ
次回予定 10月2週
494 凍

全国農協食品
べにはるかの芋おこわ
200g × 2袋
1個 1年 ㋐ 7品目無
さつまいも「べにはるか」をダイスカットし、赤飯おこわに入れました。
176kcal・食塩相当量 0.6g /100g
2239094
398円（税込429円）

いしの屋 韓国風海苔巻キンパ

香ばしい胡麻の風味がきいています

レンジ
次回予定 10月3週
495 凍

ポーラスター
いしの屋 韓国風海苔巻キンパ
230g（8切）
精白米（国産）、鶏卵（国産）、牛肉（国産）
1個 1年 ㋐ 小麦卵
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本（230g）
2314151
498円（税込537円）

いなり寿司

酢飯（うるち米（国産））

湯せん
レンジ
次回予定 10月4週
496 凍

ミツハシ
いなり寿司
200g（5個）
1個 1年 ㋐ 小麦
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包装（200g）
2152223
298円（税込321円）

柿安監修 牛しぐれ煮おにぎり

生協限定
米（国産）

レンジ
497 凍

ニチレイフーズ
柿安監修 牛しぐれ煮おにぎり
330g（6個）
1個 1年 ㋐ 小麦
三重の名店「柿安」の牛しぐれ煮を混ぜ込んだ、味わい深いおにぎりです。
93kcal・食塩相当量 0.7g /1個
2314851
398円（税込429円）

CO・OP 大きな焼おにぎり

レンジ
次回予定 10月2週
498 凍

450g（6個）
1個 1年 ㋐ 小麦
表面は香ばしいしょうゆ味、中は炊き込みご飯風の味。国産米使用。
130kcal・食塩相当量 0.8g /1個 75g
1625101
278円（税込300円）

CO・OP お子さまプレート ナポリタン&ハンバーグセット

スパゲッティ（デュラム小麦のセモリナ）（国内製造）

レンジ
次回予定 10月1週
499 凍

1人前（215g）
1個 1年 ㋐ 乳 小麦卵 かに
ハンバーグ、ポテト＋ブロッコリー、スパゲッティ、ほうれん草グラタン。
289kcal・食塩相当量 1.7g /1パック 215g
2234611
298円（税込321円）

CO・OP えびドリア

生乳（国産）、精白米（国産）

レンジ
次回予定 10月2週
500 凍

400g（2個）
1個 1年 ㋐ 乳 小麦 えび
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
2330296
328円（税込354円）
3種チーズ（コーダ、バルメザン、チェダー）

吉野家 牛丼の具

牛肉（米国又はカナダ又は豪州（5%未満））、玉ねぎ（国産又は米国）

湯せん
レンジ
次回予定 10月2週
501 凍

吉野家
牛丼の具
135g × 2袋
1個 1年1カ月 ㋐ 小麦
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（1袋・135g）
1778641
760円（税込820円）

簡単ランチにも！

カタログ初登場

おすすめポイント
鶏肉と（ごぼう・にんじん）のきんぴらをはさんだライスバーガーです。

レンジ
国産米使用
次回予定 10月3週
502 凍

全国農協食品
鶏肉ときんぴらのライスバーガー
260g（2個）
お買い得 398円
1個 1年 ㋐ 小麦
（税込429円）
218kcal・食塩相当量 1.6g /1個 130g
2338955

和風だしと卵でとじたカツ丼の具

レンジ
次回予定 10月1週
503 凍

CO・OP レンジでカツ丼の具
180g × 2食
お買い得 468円
1個 1年 ㋐ 乳 小麦卵
（税込505円）
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
2019699

すき家 お店の味をお手軽に

牛肉（アメリカ、メキシコ）

湯せん
レンジ
次回予定 9月4週
504 凍

トロナジャパン
すき家 牛丼の具
135g × 2
お買い得 700円
1個 1年 ㋐ 小麦
（税込756円）
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袋（135g）
2342952

最高ですよ！(^^)

組合員さんの声

レンジでOK！ 約4分30秒（500W）/1食あたり

レンジ調理でふわふわのオムライスができあがります。子どもたちにおいしいと褒められちゃいました（笑）
（生協コープかごしまの組合員さん）

レンジ
6 次回予定 9月4週 凍
精白米（国産）
国産のたまねぎ、にんじん、鶏肉使用

CO・OP ふっくら卵のオムライス
200g × 2食
ムラシル応援 358円
1個 1年 ㋐ 乳 小麦卵
（税込386円）
ふっくら焼き上げた卵シートで、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
2184648

韓国風の甘辛はるさめ



はるさめ（でん粉）（中国製造）

レンジ 次回予定 10月1週 48 凍

2321726

ケンミン食品

韓国風はるさめ炒め（チャプチェ）

170g×2袋



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
CO・OP 水いらず！うす皮の肉餃子
206g（ぎょうざ 192g（12個入）、たれ・添付油（各1袋入））
2346845
お買い得 188円
15日 ㋐ 小麦 卵 （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
CO・OP 酢の物ベース
180g
2119561
お買い得 148円
120日 ㋐ 7品目無 （税込159円）
緑豆春雨、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



ごま香るマヨネーズ味

いつもくん
毎週
523 蔵
CO・OP ごぼうサラダ
100g × 2袋
1950584
お買い得 278円
30日 ㋐ 小麦 卵 （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、すぐになくなります。カタログに載った時は、いつもまとめて注文します♪
（生協くまもとの組合員さん）



524 次回予定 10月2週 蔵 大豆（国産）
CO・OP ちりめん大豆
100g
2324113
くらし応援 268円
60日 ㋐ 小麦 （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



525 次回予定 10月2週
CO・OP 味付うずらのたまご
5個
1452967
値上げしました 118円
120日 ㋐ 小麦 卵 （税込127円）
国産のうずらのたまごをゆで、醤油ベースの食べやすい味付けにしました。
86kcal・食塩相当量 0.7g /1袋 40g

いつもくん
毎週
526 蔵
CO・OP 白あえベース
180g
2209853
184円
120日 ㋐ 7品目無 （税込198円）
こんにゃく、にんじん、しいたけが入った白あえベースです。
206kcal・食塩相当量 1.8g /1袋 180g

次回予定 10月2週
527 蔵
CO・OP 九州産じゃがいものポテトサラダベース
150g × 2袋
2164540
298円
30日 ㋐ 小麦 卵 （税込321円）
九州産のじゃがいもに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



昆布（北海道）
528 次回予定 10月2週 蔵
CO・OP わさび昆布
105g
2330069
265円
35日 ㋐ 小麦 （税込286円）
北海道産昆布をやわらかく炊き上げ、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



いつもくん
毎週
529 蔵
CO・OP しそ昆布
115g
2209879
185円
90日 ㋐ 小麦 （税込199円）
北海道産の昆布を細切りにし、しその風味をいかした昆布佃煮です。
201kcal・食塩相当量 8.1g /1袋 115g

おやつやおつまみに



すけそうだら（アメリカ又は国産）

太めタイプ 3本入り

次回予定 10月1週
530 蔵
CO・OP おさかなソーセージ
195g（3本入）
2237035
お買い得 188円
121日 ㋐ 小麦 かに （税込203円）
さかなの味がしっかりする、太めのタイプの魚肉ソーセージです。
107kcal・食塩相当量 1.2g /1本 65g

いわし（国産）
次回予定 10月2週
531 蔵
大和食品工業 梅いわし
150g
1241535
378円
120日 ㋐ 小麦 （税込408円）
素焼きしたいわしに梅肉を加えてさっぱりとした佃煮に仕上げました。
261kcal・食塩相当量 4.1g /100g



532 蔵
野津食品 わかさぎ佃煮 ごまわか
70g
9503616
284円
40日 ㋐ 小麦 （税込306円）
わかさぎを原料に、しょう油・みりんでソフトに炊き上げました。
281kcal・食塩相当量 2.0g /100g

しょうゆ（国内製造）
次回予定 10月2週
533 蔵
ヒロツク しそ風味きくらげ昆布
50g
1756915
値上げしました 138円
60日 ㋐ 小麦 （税込149円）
甘口に仕上げた佃煮に、ごまの風味とさわ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）

小麦粉（国内製造）
フライパン
次回予定 9月4週
534 蔵
CO・OP 焼そば
150g × 3食（粉末ソース付）
1338218
値上げしました 178円
15日 ㋐ 小麦 （税込192円）
口あたりの良いしなやかな麺に相性の良いスパイシーな粉末ソース付です。
270kcal・食塩相当量 3.6g / 単位量 160g1食

小麦粉（国内製造）
2人前
535 蔵
由布製麺 ゆふいんざる茶そば
320g（麺 220g、つゆ 50g × 2袋）
1693017
298円
30日 ㋐ 小麦 そば （税込321円）
抹茶を使用した風味豊かな茶そばです。
352kcal・食塩相当量 4.9g /栄養成分表示1食分（160g）

豆腐（国内製造）
次回予定 10月2週
536 蔵
CO・OP ほんのりおだしの白和え
160g（2個）
2330941
258円
22日 ㋐ 小麦 （税込278円）
かつおだしの風味と人参、蓮根、水くわいなどが入った彩りのよい白和えです。
105kcal・食塩相当量 0.8g /1個 80g



れんこん（中国）
次回予定 11月2週
537 蔵
CO・OP れんこんのきんぴら
75g
2012502
120円
150日 ㋐ 小麦 （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



次回予定 11月2週
538 蔵
CO・OP きんとき豆
130g
2299933
148円
91日 ㋐ 小麦 （税込159円）
北海道大正金時豆をあっさりとした甘味に仕上げました。
218kcal・食塩相当量 0.5g /1袋 130g

つるっとおいしい 冷し中華



風味豊かなごまだれ

さっぱり甘酢だれ

次回予定 9月3週
539 蔵
CO・OP 冷し中華
（ごまだれ）
320g（めん 110g × 2食、たれ 50g × 2袋）
2209829
お買い得 178円
14日 ㋐ 小麦 （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

次回予定 9月3週
540 蔵
CO・OP 冷し中華
（甘酢だれ）
320g（めん 110g × 2食、たれ 50g × 2袋）
2209811
お買い得 178円
14日 ㋐ 小麦 （税込192円）
さっぱりとした甘酢だれとコシのあるストレート麺の冷し中華です。
374kcal・食塩相当量 4.7g /1食 160g

ご飯のおともに



数の子（オランダ産又はイギリス）

541 蔵
中水食品工業 数の子入松前漬
100g
1715568
お買い得 378円
40日 ㋐ 小麦 （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

温めずにそのままでも

8種の具材入り



具材（鶏肉、えび、かまぼこ、たけのこ、椎茸、枝豆、ぎんなん、ひらたけ）

湿せん
次回予定 9月4週
542 蔵
CO・OP 具だくさん茶碗むし
200g × 2個
2238560
お買い得 288円
25日 ㋐ 小麦 卵 えび （税込311円）
8種の具材を入れた茶わんむしです。鶏卵（国産）。
81kcal・食塩相当量 1.8g /1個 200g

ふっくらやわらか



黒大豆（北海道）
次回予定 11月2週
543 蔵
CO・OP 北海道の黒豆たべきり 2個パック
180g（固形量 120g（2個））
2324121
お買い得 188円
120日 ㋐ 7品目無 （税込203円）
北海道産黒大豆を液入りでふっくらたき上げました。
142kcal・食塩相当量 0.3g /1個 60g

いつもくんに関して
①《いつもくんの登録方法》⇒「いつもくん」マークがついた商品が登録対象です。保存版チラシの登録番号を6桁記入欄へご記入ください。
②《いつもくんを今回のみ修正する方法》⇒注文書左上のいつもくん登録商品最下段の枠へ修正数量をご記入ください。
③《いつもくん登録商品を次週全てお休みする方法》⇒注文書右上のいつもくん登録商品欄の右端の『すべて1回休み』へ『0』をご記入ください。

漬物

メーカーだより
ひと口カットの大根に、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。

ゆず風味のさっぱりとした味わい

544 次回予定 10月2週 蔵
彩園
甘酢で仕上げたゆず大根
160g
お買い得 168円
15日 ㋐ 7品目無 (税込181円)
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
2096340

今回のみ
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
あっさり絹かわなす
100g
238円
8日 ㋐ 7品目無 (税込257円)
表皮の柔らかいなす（国産）を縦割りにしてあっさりと仕上げました。
31kcal・食塩相当量 1.5g /100g
1371991

チャーハンやおにぎりに

和歌山県（梅）
塩分約11%
次回予定 10月3週
546 蔵
中田食品
お料理用 カリカリ梅
60g
お買い得 218円
120日 ㋐ 7品目無 (税込235円)
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
2333993

カタログ 初登場
塩こうじ仕立ての甘めのたくあん

おすすめポイント
会津伝統の三五八（さごはち）漬（塩3・米糀5・蒸米8）ベースをアレンジした、糀の糖化床で仕上げました。

だいこん（国産）
547 次回予定 10月2週 蔵
会津天宝醸造
糀の恵 三五八たくあん
1個入り
お買い得 328円
90日 ㋐ 7品目無 (税込354円)
93kcal・食塩相当量 3.8g /100g
2357615

いつもくん
毎週
548 蔵
CO・OP 和風キムチ
370g
284円
14日 ㋐ 7品目無 (税込306円)
浅漬けタイプのあっさりした味の白菜キムチです。国産白菜使用。
45kcal・食塩相当量 2.9g /100g
1600591

次回予定 10月2週
549 蔵
香味小夜子
こだわりの大根キムチ
150g
330円
11日 ㋐ 小麦・えび (税込356円)
国産大根をキムチたれで味付けし、スルメ、貝柱、松の実を加えました。
105kcal・食塩相当量 3.62g /100g
1929381

国産（白菜、胡瓜、人参）使用
550 次回予定 10月2週 蔵
ミヤタ
長崎のお漬物 うまかばい
110g
288円
90日 ㋐ 7品目無 (税込311円)
長崎県産唐人菜と白菜、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
1884335

551 蔵
マルゼンフーズ
にらタレ
230g
368円
45日 ㋐ 小麦 (税込397円)
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
1476335

552 次回予定 9月4週 蔵
ナガノコーポレーション
博多漬匠 ゆず昆布白菜
180g
188円
9日 ㋐ 7品目無 (税込203円)
国産白菜の浅漬を使った、柚子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
1015109

練製品

玉ねぎ（輸入、国産）
5枚入りは生協限定
554 次回予定 10月2週 蔵
紀文食品
玉ねぎ天
190g（5枚）
228円
16日 ㋐ 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包装・190g(5枚)
2234467

魚肉（輸入、国産）
7枚→6枚に変更しました
555 蔵
西海食品
鶏なんこつ天
6枚
228円
8日 ㋐ 小麦・卵
魚肉に刻んだ鶏ヤゲン軟骨と玉ねぎを合わせました。唐辛子入り。
92kcal・食塩相当量 1.7g /100g
〈皿約15cm〉
2357933

小魚の旨みを味わう じゃこ天

サッと炙っておつまみに

556 次回予定 10月2週 蔵
おかた蒲鉾
愛媛八幡浜 じゃこ天ぷら
5枚
お買い得 358円
15日 ㋐ 小麦 (税込386円)
小魚を主原料とした、小魚の旨みそのままのじゃこ天です。あじ（国産）。
46kcal・食塩相当量 0.6g /1枚(35g)
〈皿約15cm〉
1764314

いつもくん
魚肉（輸入又は国産）
毎週
557 蔵
CO・OP ちくわ
104g（4本）
98円
10日 ㋐ 7品目無 (税込105円)
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
2343924

魚肉（輸入、国産）
次回予定 10月1週
558 蔵
小判さつま揚げ
250g（5枚）
278円
お届け日含め5日
㋐ 卵 (税込300円)
小判の形をした、ちょっと甘めの昔ながらのさつまあげです。
68kcal・食塩相当量 0.65g /1個（約50g）
9537554

いつもくん
魚肉（輸入、国産）
毎週
559 蔵
さつまあげ お徳用（棒天）
13個（234g）
246円
お届け日含め5日
㋐ 7品目無 (税込265円)
エソなどのすり身と豆腐、地酒を使い仕上げました。
22kcal・食塩相当量 0.29g /1個（約18g）
9576827

カタログ 初登場
温めるだけで簡単♪

輪切り大根、ゆで卵、三角こんにゃく、白身魚団子、結び昆布、スープ
2人前

おすすめポイント
5種類のおでん種の主原料に国産原材料を使用しています。

温せん
560 次回予定 10月1週 蔵
おかた食研
国産使用 調理済おでん
5種10品（740g（固形量340g））
お買い得 528円
30日 ㋐ 小麦・卵 (税込570円)
262kcal・食塩相当量 6.1g /1袋
2359634

プリッとして弾力のある食感

いつもくん
魚肉（アメリカ、ニュージーランド）
561 毎週 蔵
CO・OP かまぼこ
（赤）
90g
お買い得 128円
13日 ㋐ 卵 (税込138円)
しなやかでプリッとした食感の蒸しかまぼこです。
72kcal・食塩相当量 1.9g /1本 90g
2098983

そのまま食べてもおいしい

いつもくん
毎週
562 蔵
かに風味かまぼこ
（ハーフサイズ）
82g（5本）×2パック
298円
50日 ㋐ 小麦・卵・えび・かに (税込321円)
料理素材品としてサラダ・酢の物・スープにどうぞ。たら（アメリカ産）。
73kcal・食塩相当量 1.7g /1袋（82g）
1275765

ふっくらしなやか

チェダーチーズ入り

スケソウダラ（アメリカ）
563 蔵
CO・OP チーズ入り笹かま
130g（5枚）
お買い得 188円
9日 ㋐ 乳・小麦・卵 (税込203円)
しなやかな食感に焼き上げた、チェダーチーズ入りの笹かまぼこです。
29kcal・食塩相当量 0.7g /1枚 26g
2209868

野菜の旨みとさつまあげがよく合う

魚肉（輸入、国産）
次回予定 9月3週
564 蔵
立石食品
7品目の具だくさん さつまあげ
120g（6個）
お買い得 180円
お届け日
含め5日 ㋐ 7品目無 (税込194円)
ごぼう、玉ねぎ、にら、人参、蓮根、キャベツ、ごまのさつま揚げです。
197kcal・食塩相当量 1.4g /1包装（120g）
〈皿約10cm〉
9525335

賞味期間等の表示について
冷凍品・冷蔵品およびドライ加工品（缶詰等）はすべて、製造日からの賞味期間を表示します
週 「消費期間」を表します
買 「賞味期間」を表します
お届け日含め○日 お届けした日を含めて○日以内にお召し上がりください ※天候により、配達日が遅れた場合は期間が短くなります
遺伝子組換え食品の表示基準 農林水産省指定及び日本生協連が任意で表示する品目を主原料とした商品で、証明書等の裏付けができたものについては、輸入・国産原料に関わらず順次表示しています

納豆



565 次回予定 9月4週 蔵
カップこつぶ納豆 (たれ付) 957661
40g×3個 122円
10日 ㋮ 小麦 (税込131円)
北海道産大豆使用。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) 957191
40g×3個 122円
8日 ㋮ 小麦 (税込131円)
国産大豆にこだわって作りました。紙容器入り。



いつもくん
567 毎週 蔵
カップ麦入り納豆 (しそのりタレ付) 952894
40g×3個 いつもこの価格 103円
10日 ㋮ 小麦 (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。



いつもくん
毎週 569 蔵
CO・OP 国産小粒納豆 160726
40g×3個 (たれ付) 118円
10日 ㋮ 小麦 (税込127円)
国産の小粒大豆を使用した納豆です。だし感ととろみをきかせたタレ付。



いつもくん
毎週 570 蔵
CO・OP 国産大豆 ひきわり納豆 1351044
納豆80g(40g×2個入)、たれ2袋 118円
8日 ㋮ 小麦 (税込127円)
国産の大豆をむきわりにした納豆です。手巻き寿司の具材としてもどうぞ。



いつもくん
毎週 571 蔵
CO・OP 国産大豆 中粒納豆 1342517
40g×3個 (たれ・からし付) 110円
11日 ㋮ 小麦 (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。



いつもくん
568 毎週 蔵
CO・OP 納豆 (甘口たれ付) 952631
納豆160g(40g×4個入)、たれ4袋 お買い得 88円
10日 ㋮ 小麦 (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



いつもくん
40 毎週 蔵 凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用
CO・OP とうふ家族 (国産大豆使用) 1202031
320g(4個) お買い得 108円
22日 ㋮ 7品目無 (税込116円)
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



いつもくん 大豆(アメリカ)
572 毎週 蔵
CO・OP だいずたっぷりとうふ(ボブさんグループの大豆) 2276607
200g×2個 128円
16日 ㋮ 7品目無 (税込138円)
米国産指定大豆(ボブさんグループの大豆)を使用しました。
66kcal・食塩相当量0.06g/100g



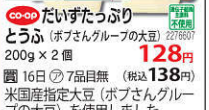
いつもくん 凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用
毎週 573 蔵
CO・OP 絹のとうふ (産地指定大豆) 1340549
150g×3個 100円
18日 ㋮ 7品目無 (税込108円)
ボブさんグループの大豆(米国産指定大豆)を使用した充填豆腐です。
91kcal・食塩相当量0.04g/1個150g



いつもくん 凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用
毎週 574 蔵
CO・OP 絹ごしとうふ 1812765
130g×3個 100円
11日 ㋮ 7品目無 (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。
77kcal・食塩相当量0g/1個130g



いつもくん 凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用
575 毎週 蔵 きぬ
きぬごしとうふ (国産大豆使用) 1576087
300g お届け日含め5日 108円
㋮ 7品目無 (税込116円)
国産大豆を使用。にがり使用で豆の風味を生かしました。
62kcal・食塩相当量0.05g/100g



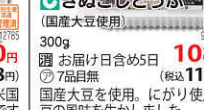
いつもくん 凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用
576 毎週 蔵 もめん
もめんとうふ (国産大豆使用) 1579073
300g お届け日含め5日 108円
㋮ 7品目無 (税込116円)
国産大豆を使用。にがり使用で豆の風味を生かしました。
80kcal・食塩相当量0.05g/100g



次回予定 9月4週
577 蔵 薩摩もめん
凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用
400g お届け日含め5日 119円
㋮ 7品目無 (税込128円)
鹿児島産大豆を使用したおとうふです。
78kcal・食塩相当量0.04g/100g



いつもくん 凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用
毎週 578 蔵 もめん
ボブさんのもめん (輸入大豆使用) 2359413
350g お届け日含め6日 80円
㋮ 7品目無 (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

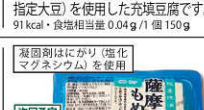


いつもくん 凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用
毎週 579 蔵 きぬごし
ボブさんのきぬごし(輸入大豆使用) 2359423
400g お届け日含め5日 80円
㋮ 7品目無 (税込86円)
ボブさんグループの大豆(米国産指定大豆)を使用。
56kcal・食塩相当量0.04g/100g

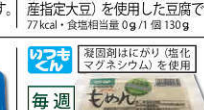
いつもくん 凝固剤はにがり(塩化マグネシウム)を使用
580 毎週 蔵 木綿
CO・OP 木綿とうふ 1812783
130g×3個 お買い得 95円
11日 ㋮ 7品目無 (税込102円)
ボブさんグループの大豆(米国産指定大豆)を使用した豆腐です。
100kcal・食塩相当量0g/1個130g



次回予定 9月4週
581 蔵
CO・OP あく抜き不要板こんにゃく 1725769
220g 91円
90日 ㋮ 7品目無 (税込98円)
あくを取り除いた国産こんにゃく粉を使用しました。あく抜き不要です。
5kcal・食塩相当量0.01g/100g



次回予定 9月4週
582 蔵
CO・OP ねじり糸こんにゃく 1774221
200g 118円
60日 ㋮ 7品目無 (税込127円)
国産こんにゃく芋、こんにゃく粉使用。味しみが良い糸こんにゃくです。
7kcal・食塩相当量0.07g/100g



こんにゃく芋(国産)
次回予定 9月4週
583 蔵
生芋こんにゃく 9571990
300g 132円
60日 ㋮ 7品目無 (税込142円)
生芋から作った芋こんにゃくです。
7kcal・食塩相当量0g/100g



584 毎週 蔵
揚げとうふ (国産大豆使用) 9528903
80g×3個 お届け日含め5日 118円
㋮ 7品目無 (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



いりごま(国内製造)
次回予定 9月4週
585 蔵
平川食品工業 濃厚胡麻豆腐 2145537
100g×2個 お買い得 198円
12日 ㋮ 7品目無 (税込213円)
深煎り焙煎胡麻を使用した、濃厚な味わいの胡麻豆腐です。
132kcal・食塩相当量0.33g/100g



こんにゃく粉(国産)
今季最後
586 蔵
CO・OP さしみこんにゃくのり 2267691
こんにゃく100g、たれ18g 98円
60日 ㋮ 小麦 (税込105円)
国産のりの香りとソフトな食感が特徴です。



いつもくん 1枚を半分にカットし16個分
587 毎週 蔵
CO・OP 味つけいなりあげ 1291629
4枚×2袋(いなり16個分) 208円
60日 ㋮ 小麦 (税込224円)
国産大豆の油あげを九州向けの味付にしました。



大豆(アメリカ)
588 次回予定 9月4週 蔵
三好食品工業 昔ながらの絹厚揚げ 2356635
4個 お買い得 138円
15日 ㋮ 7品目無 (税込149円)
懐か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



53 次回予定 10月2週 蔵
生あげ (国産大豆使用) 9577319
1枚 お買い得 79円
お届け日含め3日 ㋮ 7品目無 (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

主原料は、遺伝子組換えではありません
主原料は、遺伝子組換えでない不分別に使用しています
2023年4月より国の遺伝子組換え表示制度が変更となるのに伴い、右のマークを追加し、表示を開始します。※「分別生産流通管理済み」とは、「意図しない混入率がゼロ～5%以下で分別管理された原料」
主原料(大豆・トウモロコシ)は、遺伝子組換えのものと分けて管理したものを使用しています
主原料:食品に占める重量割合が多い順に3位までで、全体の5%以上含まれているもの

離島へのお届け後日数が表示より更に1日短くなります。 ㋕

牛乳

牛乳の表示の見方 ①生乳の産地 ②乳脂肪分 ③殺菌温度・殺菌時間 ④商品の特長



レンジで作るふんわりミニオムレツ



材料を混ぜ合わせたら、レンジ加熱してラップで巻くだけ

詳しくは さてと ふんわりミニオムレツ 検索



毎週 589 蔵
マルイ農協
高尾野のたまご 9543261
白10個・MS～LL 208円
㊐ 17日 (税込224円)
鹿児島県出水市高尾野地区に限定した卵です。



毎週 590 蔵
マルイ農協
高尾野のたまご 9543244
白6個・MS～LL 138円
㊐ 17日 (税込149円)
鹿児島県出水市高尾野地区に限定した卵です。



毎週 591 蔵
マルイ農協
高尾野のたまご 9543236
赤10個・MS～LL 248円
㊐ 17日 (税込267円)
鹿児島県出水市高尾野地区に限定した卵です。



毎週 592 蔵
マルイ農協
高尾野のたまご 9543252
赤6個・MS～LL 168円
㊐ 17日 (税込181円)
鹿児島県出水市高尾野地区に限定した卵です。



593 毎週 蔵
サンエッグ
産直知覧のたまご 2200422
白10個・MS～LL いつもこの価格 198円
㊐ 18日 (税込213円)
鹿児島県南九州市知覧の卵です。



594 毎週 蔵
サンエッグ
産直知覧のたまご 2200465
白6個・MS～LL いつもこの価格 128円
㊐ 18日 (税込138円)
鹿児島県南九州市知覧の卵です。



595 毎週 蔵
サンエッグ
産直知覧のたまご 2200457
赤10個・MS～LL いつもこの価格 218円
㊐ 18日 (税込235円)
鹿児島県南九州市知覧の卵です。



596 次回予定 9月4週 蔵
池端うずら園
うずらの恵 2274604
10個 115円
㊐ 14日 (税込124円)

詳しくは さてと ふんわりミニオムレツ 検索



コープ牛乳（おおすみ）1000mℓのいつもくん登録者は1パックにつき税込5円の値引きとなります

597 毎週 蔵
CO・OP コープ牛乳
（おおすみ）
1000mℓ 205円
㊐ 13日 (税込221円)
①大隅地域② 3.5%以上
③ 130℃ 2 秒間④成分無調整牛乳
138kcal・食塩相当量 0.2g／コップ 1 杯 200mℓ
1094891

598 毎週 蔵
デーリィ
草原の恵み
1000mℓ いつもこの価格 188円
㊐ 14日 (税込203円)
①九州産② 2.5%③ 130℃ 2 秒間④成分調整牛乳
110kcal・食塩相当量 0.2g／コップ 1 杯 1 杯 (200mℓ)
1414186

599 毎週 蔵
CO・OP コープ
低脂肪牛乳 1.0%
1000mℓ 188円
㊐ 13日 (税込203円)
①鹿児島・宮崎県② 1.0%
③ 130℃ 2 秒間④生乳 100%の低脂肪牛乳
87kcal・食塩相当量 0.2g／コップ 1 杯 200mℓ
2300532

600 毎週 蔵
CO・OP コープ牛乳
（おおすみ）
500mℓ 130円
㊐ 13日 (税込140円)
①大隅地域② 3.5%以上
③ 130℃ 2 秒間④成分無調整牛乳
138kcal・食塩相当量 0.2g／コップ 1 杯 200mℓ
1296078

601 毎週 蔵
CO・OP コープ牛乳ミニ
（おおすみ）
200mℓ×6個 345円
㊐ 13日 (税込372円)
①大隅地域② 3.5%以上
③ 130℃ 2 秒間④成分無調整牛乳
138kcal・食塩相当量 0.2g／1 パック 200mℓ
1558188

602 毎週 蔵
CO・OP コープ
低脂肪牛乳 1.4%
1000mℓ 195円
㊐ 13日 (税込210円)
①鹿児島・宮崎県② 1.4%
③ 130℃ 2 秒間④低脂肪牛乳
93kcal・食塩相当量 0.2g／コップ 1 杯 200mℓ
1537717

603 毎週 蔵
デーリィ
おいしい 低脂肪牛乳
1000mℓ 190円
㊐ 14日 (税込205円)
①九州産② 1.4%③ 130℃ 2 秒間④生乳 100%使用の低脂肪牛乳
93kcal・食塩相当量 0.2g／コップ 1 杯 (200mℓ)
1484091

604 毎週 蔵
CO・OP 低温殺菌牛乳
（阿蘇山麓）
1000mℓ
㊐ お届け日含め6日 238円 (税込257円)
①阿蘇山麓北部② 3.5%以上
③ 65℃ 30 分間④成分無調整低温殺菌牛乳
138kcal・食塩相当量 0.2g／コップ 1 杯 200mℓ
1841172

605 毎週 蔵
CO・OP カル鉄ライフ
1000mℓ 188円
㊐ 14日 (税込203円)
①指定なし② 0.7%
④ Ca・Mg・鉄分・葉酸入乳飲料
76kcal・食塩相当量 0.3g／コップ 1 杯 200mℓ
2290294

606 次回予定 9月4週 蔵
九州乳業
特濃ミルク
1000mℓ 230円
㊐ 15日 (税込248円)
①指定なし② 4.0%③ 130℃ 2 秒間
④コクのある濃厚タイプの乳飲料
142kcal・食塩相当量 0.3g／コップ 1 杯 (200mℓ)
1435039

「まごころ便」不可商品 1パック当り90円(税込)
次回予定 10月2週
607
南日本酪農協同
おなかにやさしいミルク
200mℓ×24パック 1,980円
㊐ 90日 (税込2,138円)
①九州産② 3.5%③ 145℃ 4 秒間
④消化吸収しやすく処理した乳飲料
130kcal・食塩相当量 0.2g／1 本 (200mℓ)
9576781

チーズ・乳製品

608 次回予定 9月4週 蔵
ナチュラルチーズ（外国製造又は国内製造）
CO・OP スライスチーズ
126g（7 枚） 208円
㊐ 1年 ⑦ 乳 (税込224円)
チェダーチーズ、ゴーダチーズをブレンドしくせのない味に仕上げました。
58kcal・食塩相当量 0.5g／1 枚 18g
1074809

609 次回予定 10月2週 蔵
ナチュラルチーズ（オーストラリア製造、ニュージーランド製造、その他）
六甲バター
チーズ DE カルシウム
160g（30 粒以上） 348円
㊐ 9カ月 ⑦ 乳 (税込375円)
おいしく手軽にカルシウムが摂取できます。
329kcal・食塩相当量 2.83g／100g
1356931

1個約15g
次回予定 9月4週
610 蔵
CO・OP ベビーチーズ
（北海道産チーズ 20%以上使用）
240g（16 個） 460円
㊐ 9カ月 ⑦ 乳 (税込496円)
北海道産チーズを 20%以上配合、ほどよい柔らかさとコクのあるチーズ。
51kcal・食塩相当量 0.4g／1 個 15g
1726307

次回予定 10月2週
611 蔵
マリンフード
ホテルバター
300g（50 個入） 1,528円
㊐ 8カ月 ⑦ 乳 (税込1,650円)
使い勝手のよい個包装にしています。原産国ニュージーランド。
45kcal・食塩相当量 0.1g／1 個（標準 6g）
1293991



生乳（鹿児島県種子島）



612 次回予定 9月4週 蔵
種子島バター 9575693
200g 398円
㊐ 6カ月 ⑦ 乳 (税込429円)
種子島産の牛乳を使った香りの高いバターです。
752kcal・食塩相当量 1.3g／100g

声 ピザパンにかかせない!!

枚数が多くて助かっています♪
（コープおおいたの組合員さん）



14枚入り!

ナチュラルチーズ（オーストラリア製造又はアイルランド製造又はその他）
613 次回予定 9月4週 蔵
六甲バター
QBB お徳用 とろける スライスチーズ
182g（14 枚入） お買い得 328円
㊐ 8カ月 ⑦ 乳 (税込354円)
薄切りタイプで使いやすい、とろけるスライスチーズです。
43kcal・食塩相当量 0.18g／1 枚標準 13g
1203875

プラス

合わせてどうぞ! 32ページ掲載
655
CO・OP 6 枚切食パン
6 枚 お買い得 168円 (税込181円)

ゴシュレッドチーズ（オーストラリア産、エグモントチーズ（ニュージーランド産）

614 毎週 蔵
CO・OP ミックスチーズ
180g 398円
㊐ 100日 ⑦ 乳 (税込429円)
コクのあるエグモントチーズとマイルドなゴシュレッドチーズを使用。
380kcal・食塩相当量 1.7g／100g
2043435

やわらかくて使いやすい



次回より値上げ予定



次回予定 10月2週
615 蔵
CO・OP 北海道モッツァレラチーズ
100g 308円
㊐ 23日 ⑦ 乳 (税込332円)
北海道産生乳 100%使用。そのままサラダやカプレーゼに。
250kcal・食塩相当量 0.3g／1 袋 100g
2021897

616 蔵
明治
チューブでバター 1/3
160g お買い得 288円
㊐ 9カ月 ⑦ 乳 (税込311円)
原料油脂中、バターを 1/3、植物油脂を 2/3 使用しています。
食塩相当量 0.16g／食パン 1 枚の標準使用量 (10g)
2182840

カタログ初登場

グラスフェッド（牧草飼育）で育った乳牛のミルクから作られたチーズ



バラ凍結だから使いたい分だけ使える!

一部補助飼料が含まれます
原産国ニュージーランド
617 次回予定 10月1週 凍
グローバル・チーズ
モッツァレラ シュレッドチーズ
（グラスフェッド）
300g
㊐ 6カ月 ⑦ 乳
292kcal・食塩相当量 1.3g／100g
とろし応援 578円 (税込624円)
2358298

30 離島でご利用の方はお届けできません

卵のおいしさを生かしたプリン

乳製品（国内製造、オーストラリア製造）
香料・着色料・保存料不使用

618 次回予定 10月2週 蔵
栄屋乳業
こだわり 極プリン 1956668
105g
お買い得 98円
15日 乳卵 (税込105円)
卵で固めたなめらかなプリンです。ほろ苦いカラメルソース入りです。
167kcal・食塩相当量 0.1g/1個

ふんわりチーズスフレ&なめらかチーズクリーム

異なるパッケージでお届けする場合があります
加糖卵黄（国内製造）、生乳（北海道）、小麦（北海道）

619 次回予定 10月1週 蔵 次回より値上げ予定
栄屋乳業
北海道チーズケーキ 1812807
1個
お買い得 98円
13日 乳小麦卵 (税込105円)
北海道産の乳製品と小麦粉を使用した、スフレとクリームの2層仕立て。
187kcal・食塩相当量 0.4g/1個

砂糖（国内製造）

620 次回予定 9月4週 蔵
ルナ物産
カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン 2288230
80g×6個
225円
18日 乳 (税込243円)
1個(80g)にカルシウム104mgと鉄分1.7mg入り。卵不使用。
86kcal・食塩相当量 0.1g/1個(80g)

次回予定 9月4週
623 蔵
徳島産業
金沢兼六庵 黒わらび餅 2167864
120g、きなこ5g
198円
6月月 7品目無
和三盆糖を使用し、上品な甘さに仕上げた黒わらび餅です。きな粉付。
150kcal・食塩相当量 0.1g/1食

ぷるぷる食感♪

果糖ぶどう糖液糖（国内製造）
異なるパッケージでお届けする場合があります

次回予定 10月3週
621 蔵 次回より値上げ予定
安曇野食品工房
珈琲ゼリー 2073196
190g
お買い得 115円
31日 乳卵 (税込124円)
珈琲ゼリーに北海道産生クリーム使用のクリーミーソースと合わせました。
136kcal・食塩相当量 0.2g/1個(190g)

マイルドな風味の蒸しプリン

国産卵と生クリーム使用

622 蔵
大山乳業
白バラ カスタード蒸しプリン 1577972
90g×3個
お買い得 168円
15日 乳卵 (税込181円)
卵（国産）と生クリームを使った、マイルドな風味の蒸しプリン。
116kcal・食塩相当量 0.10g/1個(90g)

毎日の習慣に

低脂肪タイプ
乳酸菌 L.カゼイ431入り
食物繊維配合
さっぱり白ぶどう味

無果汁
生乳（国産）
630 次回予定 10月1週 蔵
チチヤス
毎朝快調ヨーグルト 白ぶどう味（低脂肪） 2284492
80g×8個
くらし応援 248円 (税込267円)
22日 乳
白ぶどう味のヨーグルト。生きて腸まで届くLカゼイ菌入り。
59kcal・食塩相当量 0.08g/1個(80g)

毎週
624 蔵
CO・OPプレーンヨーグルト 生乳100% 2288176
450g
198円
21日 乳 (税込213円)
九州産生乳100%使用。生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12配合。
65kcal・食塩相当量 0.1g/100g

生乳（大分県）
毎週
625 蔵
CO・OPプレーンヨーグルト 2333457
470g
158円
18日 乳 (税込170円)
大分県産の生乳を使用したプレーンヨーグルトです。
70kcal・食塩相当量 0.1g/100g

生乳（国産）
626 毎週 蔵
CO・OPプレーンヨーグルト ビフィズス 2333406
400g
いつもこの価格 145円
15日 乳 (税込156円)
ビフィズス菌BB536を使用したほどよい酸味のヨーグルトです。
64kcal・食塩相当量 0.1g/100g

脱脂粉乳（国内製造）
627 毎週 蔵
CO・OPプレーンヨーグルト 脂肪0（ゼロ） 2333621
450g
いつもこの価格 135円
15日 乳 (税込145円)
酸味を抑えたヨーグルト。生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12配合。
44kcal・食塩相当量 0.1g/100g

果肉（パイン、もも、マンゴー ピューレ）、果汁（パッション、りんご、レモン）
628 毎週 蔵
CO・OPフルーツヨーグルト 2288222
450g
270円
14日 乳 (税込291円)
九州産生乳使用。生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12使用。
99kcal・食塩相当量 0.1g/100g

砂糖（外国製造）
毎週
629 蔵
CO・OPプレーンヨーグルト 脂肪0（ゼロ） 2288184
75g×6個
208円
21日 乳 (税込224円)
生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12配合。脂肪ゼロタイプ。
52kcal・食塩相当量 0.09g/1個 75g

生乳（大分県）
毎週
631 蔵
CO・OPヨーグルトe 1733711
75g×6個
208円
18日 乳 (税込224円)
大分県産生乳35%使用。甘さと酸味のバランスが良いヨーグルトです。
60kcal・食塩相当量 0.08g/1個 75g

生乳（大分県）
果汁1%
毎週
632 蔵
CO・OPヨーグルトeブルーベリー味 1885294
75g×6個
208円
18日 乳 (税込224円)
大分県産生乳を使用した、甘さと酸味のバランスが良いヨーグルトです。
58kcal・食塩相当量 0.09g/1個 75g

633 毎週 蔵
CO・OPのむヨーグルト 2200900
900g
258円
15日 乳 (税込278円)
鳥取県で生産した生乳（生乳44%使用）及び無脂肪牛乳を使用しました。
150kcal・食塩相当量 0.2g/コップ1杯 200g



異なるパッケージでお届けする場合があります
634 毎週 蔵
県酪
こーひー飲料 2578206
1ℓ
120円 (税込129円)
13日
鹿児島県産の乳製品を原料にしたコーヒー飲料です。
51kcal・食塩相当量 0.13g/100mℓ

牛乳（国産）
635 次回予定 9月4週 蔵
ダノンジャパン
ダノンビオ（旬摘みブルーベリー&完熟ストロベリー） 1951271
(75g×3個)×2種
280円
34日 乳 (税込302円)
ストロベリー果肉入りとブルーベリー果肉入りのヨーグルトです。

生乳（国産）
636 次回予定 10月3週 蔵
ダノンジャパン
ダノンビオ（白桃・黄桃&芳醇マンゴー・マンダリン） 2325926
(75g×3個)×2種
280円
34日 乳 (税込302円)
白桃・黄桃入りとマンゴー・マンダリン果汁入りのヨーグルトです。
食塩相当量 0.1g/1カップ(75g)

ぶどう糖果糖液糖（国内製造）
毎週
637 蔵
CO・OPすくすくこども乳酸菌 1129023
65mℓ×10本
160円
16日 乳 (税込172円)
子どもの発育に大切なカルシウムと鉄分が入ったさわやかな乳酸菌飲料。
48kcal・食塩相当量 0.03g/1本 65mℓ

毎週
638 蔵
チチヤス
毎朝快調ヨーグルト（低脂肪） 2204835
80g×8個
268円
22日 乳 (税込289円)
生きて腸まで届くLカゼイ菌入り。食物繊維配合。生乳（国産）。
59kcal・食塩相当量 0.08g/1個(80g)

毎週
639 蔵
チチヤス
毎朝快調ヨーグルト 低糖質（低脂肪） 2204843
80g×8個
268円
22日 乳 (税込289円)
毎朝快調ヨーグルトに比べて、糖質60%カットしました。生乳（国産）。
35kcal・食塩相当量 0.09g/1個(80g)



ビフィズス菌BB-12使用
次回予定 9月4週
640 蔵
CO・OPアロエヨーグルト 2288249
80g×6個
お買い得 308円
16日 乳 (税込332円)
九州産の生乳使用のヨーグルトにアロエ葉肉を入れました。
62kcal・食塩相当量 0.08g/1個 80g

葉酸配合
次回予定 10月2週
641 蔵
雪印メグミルク
ブルーンFe1日分の鉄分のむヨーグルト 2275261
190g×6本
580円
18日 乳 (税込626円)
1本（190g）に1日分の鉄分とビタミンB12が含まれています。
129kcal・食塩相当量 0.18g/1本(190g)

乳製品（国内製造又は外国製造）



明治
R-1ドリンクタイプ
ケース 647 次回予定 9月4週 蔵
112mℓ×12本
1本当り133円(税込)
お届け日 含め9日 乳 1776421
1,476円 (税込1,594円)
1本 648 次回予定 9月4週 蔵 1671464
112mℓ
129円 (税込139円)
17日 乳
1073R-1乳酸菌を使用した、ドリンクタイプのヨーグルトです。
76kcal・食塩相当量 0.12g/1本(112mℓ)

乳製品（国内製造、外国製造）

642 毎週 蔵
日本ルナ
バニラヨーグルト 2057918
（生クリーム入り）
100g×6個
378円
25日 乳卵 (税込408円)
長時間はっ酵による、まろやかで口当たりなめらかなヨーグルトです。
123kcal・食塩相当量 0.1g/100g

乳製品（国内製造、外国製造）



643 次回予定 10月2週 蔵
日本ルナ
バニラヨーグルト 福岡あまおう苺（生クリーム入り） 2040590
100g×6個
378円
25日 乳卵 (税込408円)
バニラヨーグルトに甘く香りのよい福岡産あまおう苺果汁を使用しました。
111kcal・食塩相当量 0.1g/100g

香料・安定剤無添加
1歳未満の乳児には、食べさせないようにしてください
生乳（国産）



644 次回予定 10月1週 蔵
チチヤス
無添加ハニーヨーグルト 2301644
80g×4個
198円
22日 乳 (税込213円)
素材の持ち味を大切にした、はちみつのやさしい甘さのヨーグルトです。
67kcal・食塩相当量 0.08g/1個(80g)

生乳（国産）
毎週
645 蔵
明治
プロビオヨーグルト LG21 1341693
112g
129円 (税込139円)
17日 乳
LG21乳酸菌入りのヨーグルトです。
89kcal・食塩相当量 0.12g/1個(112g)

1本当り133円(税込)
乳製品（国内製造又は外国製造）
646 毎週 蔵
明治
R-1ドリンクタイプ 低糖低カロリー（ケース） 1826561
112mℓ×12本
1,476円 (税込1,594円)
お届け日 含め9日 乳
明治R-1ドリンクタイプよりカロリー33%カット、糖類44%カット。
50kcal・食塩相当量 0.12g/1本(112mℓ)

ご注意 離島へのパン類は、お届け後日数が表示より更に1日短くなります。 ㊊

649 毎週 小麦粉(国内製造)
CO・OP スライス食パン 6枚 1923137
お届け日 含め4日 ㋮ 乳小麦 (税込138円)
毎日食べても飽きのこない、軽い食感の食パンです。
160kcal・食塩相当量0.8g/1枚 62g
128円

650 毎週 小麦(アメリカ)
CO・OP ボブさんの小麦食パン(生クリーム入り) 6枚 1957720
お届け日含め3日 ㋮ 乳小麦 (税込224円)
生クリーム入りでしっとり柔らかな食感。ボブさんの小麦で作りました。
180kcal・食塩相当量0.8g/1枚 63g
208円

651 毎週 小麦粉(国内製造)
CO・OP バターロール 6個 1518311
お届け日含め4日 ㋮ 乳小麦卵 (税込181円)
バターを配合した風味の良いテーブルロールです。
100kcal・食塩相当量0.3g/1個 31g
168円

652 粒あん(国内製造)
大田ベーカリー 抹茶あんサンドパン 1個 2309668
お届け日 含め3日 ㋮ 乳小麦卵 (税込135円)
あんを折り込んだやわらかい生地と抹茶クリームが相性抜群。
438kcal・食塩相当量0.4g/1個
お買い得 125円

653 メロンパン 3個セット 9519734 次回より値上げ予定
3個 お届け日 含め3日 ㋮ 乳小麦卵 (税込189円)
コープかごしま一番人気のメロンパンを3個セットにしました。
328kcal・食塩相当量0.39g/100g
お買い得 175円

654 次回予定10月3週 フラワーペースト(国内製造) 直径約6.5cm 9637678 次回より値上げ予定
ミニモゼクリームパン 3個
お届け日 含め3日 ㋮ 乳小麦卵 (税込105円)
なめらかクリームをしっとり生地で包みました。
128kcal・食塩相当量0.1g/1個約38g
くらし応援 98円

655 毎週 小麦粉(国内製造)
CO・OP 6枚切食パン 6枚 1775308
お届け日 含め4日 ㋮ 乳小麦 (税込181円)
湯種(ゆだね)を配合して、もちもちしっとりとした食感に仕上げました。
160kcal・食塩相当量0.7g/1枚 63g
お買い得 168円

656 毎週 小麦粉(国内製造)
CO・OP 5枚切食パン 5枚 1760184
お届け日含め4日 ㋮ 乳小麦 (税込192円)
湯種(ゆだね)を配合して、もちもちしっとりとした食感に仕上げました。
190kcal・食塩相当量0.9g/1枚 76g
178円

657 毎週 小麦粉(国内製造)
CO・OP レーズンバターロール 5個 2105926
お届け日含め4日 ㋮ 乳小麦卵 (税込181円)
バターを配合した風味の良いレーズンロールです。
110kcal・食塩相当量0.3g/1個 35g
168円

658 次回予定10月2週 小麦粉(国内製造)
フランソア 宇治抹茶と小豆のツイスト (カゴ約21cm) 2323010
5個 お届け日含め3日 ㋮ 乳小麦卵 (税込199円)
しっとり宇治抹茶ケーキ生地に蜜漬け小豆を練りこみました。
141kcal・食塩相当量0.16g/1個
お買い得 185円

659 次回予定10月3週 小麦粉(国内製造)
大田ベーカリー ミルクくるみあんぱん 1個 2320011 (カゴ約17cm)
お届け日 含め3日 ㋮ 乳小麦卵 (税込129円)
口どけのよいミルクあんを包んで平焼きにしました。
247kcal・食塩相当量0.20g/1個
お買い得 120円

660 次回予定10月4週 小麦粉(国内製造)
リョーユーパン デニッシュ小倉 4個 2344742 (カゴ約21cm)
お届け日 含め4日 ㋮ 乳小麦卵 (税込149円)
デニッシュ生地に小倉あんを包み、焼き上げました。
132kcal・食塩相当量0.25g/1個
お買い得 138円

661 毎週 小麦(国産)
CO・OP 国内麦食パン「恵」 6枚 9579524
お届け日 含め3日 ㋮ 乳小麦卵 (税込196円)
国内小麦を使用。米麹、酵母、卵、マーガリンを練りこみ焼き上げました。
174kcal・食塩相当量0.7g/1枚(約65g)
お買い得 182円

662 毎週 小麦粉(国内製造)
小麦粉に大豆、ライ麦粉、オートミール、ひまわりの種をブレンドし、焼き上げました。
モルト食パン 5枚 9579579
お届け日 含め3日 ㋮ 乳小麦 (税込213円)
6種類の穀物を入れた食パンです。
155kcal・食塩相当量0.6g/1枚約52g
198円

663 毎週 小麦粉(国内製造)
ホームパン 1.5斤 9570110
お届け日 含め3日 ㋮ 乳小麦 (税込267円)
お好みの厚さでスライスしてお召し上がりください。
269kcal・食塩相当量1.3g/100g
248円

664 次回予定10月2週 小麦粉(国内製造)
大田ベーカリー デニッシュ小豆あん 1斤 2213195 (カゴ約27cm)
お届け日 含め6日 ㋮ 乳小麦卵 (税込420円)
デニッシュ食パン生地に小豆のことこしあんを折り込み焼きました。
1736kcal・食塩相当量4.0g/1斤
お買い得 389円

665 次回予定10月2週
山崎製パン チーズ蒸しケーキmini 4個 2264835
お届け日 含め3日 ㋮ 乳小麦卵 (税込210円)
北海道チェダーチーズ入りのチーズクリームを使用しています。
114kcal・食塩相当量0.2g/1個
お買い得 195円

666 次回予定10月3週 小麦粉(国内製造)
リョーユーパン 牛乳サンド 1個入 9537741 (カゴ約21cm)
お届け日 含め3日 ㋮ 乳小麦卵 (税込149円)
ソフトなパンにミルク風味クリームをサンドしました。
食塩相当量1.10g/1個
お買い得 138円

冷凍パンなど

667 トースター レンジ 次回予定10月2週 蔵 小麦粉(国内製造)
日本ハム リコッタチーズのパンケーキ 6枚 2105540 (皿約23cm)
冒 18日 ㋮ 乳小麦卵 (税込397円)
メレンゲで仕上げたふわふわ食感です。リコッタチーズを使用しています。
79kcal・食塩相当量0.2g/1枚
お買い得 368円

668 レンジ 2個入 次回予定10月2週 トレー長辺約16cm 蔵 小麦粉(国内製造)
CO・OP ふんわりレンジピザ 2個 2175592
冒 14日 ㋮ 乳小麦 (税込354円)
電子レンジで簡単調理。4つにカットされているので、ナイフ不要です。
250kcal・食塩相当量1.4g/1個 99g
328円

669 トースター 次回予定10月2週 蔵 小麦粉(国内製造)
CO・OP ブラウンサーブロール全粒粉入り (半焼きタイプ) 8個 2342111
冒 14日 ㋮ 乳小麦 (税込321円)
小麦を粗びきと挽いた全粒粉を配合した、香ばしく風味豊かなパンです。
98kcal・食塩相当量0.3g/1個 32g
298円

670 自然解凍 トースター 生協でしか買えません 次回予定9月4週 凍 小麦粉(国内製造)
タカキベーカリー 石窯レーズン&クランベリーロール (ボブさん小麦使用) 230g(4個) 2149176 (皿約23cm)
冒 6月目 ㋮ 小麦 (税込473円)
甘酸っぱいレーズンとクランベリーを練り込みました。
272kcal・食塩相当量0.9g/100g
値上げしました 438円

671 レンジ 次回予定10月3週 凍 小麦粉(国内製造)
デルソーレ 手づつみピザ (トマト&チーズ) 2本 2344424 (皿約19cm)
冒 1年 ㋮ 乳小麦卵 (税込483円)
ふんわりもちもち食感のスティックタイプピザです。
206kcal・食塩相当量1.3g/1本(91g)
448円

672 トースター 次回予定10月2週 凍 小麦粉(国内製造)
山崎製パン ミニバゲット 4個 2095335 (皿約23cm)
冒 6月目 ㋮ 小麦 (税込300円)
シンプルな味の小型フランスパンです。
182kcal・食塩相当量1.0g/1個
278円

673 生協でしか買えません レンジ 次回予定10月2週 凍 小麦粉(国内製造)
日本ハム ピザ味のもちもちしたパン 200g(8個) 2132176 (皿約19cm)
冒 1年 ㋮ 乳小麦卵 (税込451円)
もちもちした食感のパンにチーズ入りピザソースを入れました。
65kcal・食塩相当量0.4g/1個(標準25g)
418円

ジャム

678 ぶどう糖(国内製造)
CO・OP 甘さをおさえたオレンジマーマレード 160g 1941721
冒 1年 ㋮ 7品目無 (税込235円)
オレンジ果皮のほろにがさと、さわやかな風味のジャム。糖度45度。
35kcal・食塩相当量0.005g/1食 20g
218円

679 次回予定10月4週 さくらんぼ(チリ)
CO・OP 大きな果肉のチェリージャム 360g 2165554
冒 1年 ㋮ 7品目無 (税込462円)
大粒ダークチェリーの風味・食感と、さわやかな甘さ。糖度43度。
34kcal・食塩相当量0.01g/1食 20g
428円

香ばしいくるみを入れました
生協でしか買えません
43 自然解凍 トースター 次回予定9月4週 凍 小麦粉(国内製造)
タカキベーカリー 石窯くるみロール (ボブさん小麦使用) 208g(4個) 2075547 (皿約23cm)
冒 6月目 ㋮ 小麦 (税込419円)
香ばしいくるみを入れました。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

給食の人気メニューを再現
674 レンジ 次回予定10月2週 凍 小麦粉(国内製造)
白鳥製パン 懐かしい給食の味ミニ揚げパン (きなこ味) 235g(8本) 2161192
冒 1年 ㋮ 乳小麦 (税込386円)
懐かしい給食の味揚げパンのきなこ味を冷凍で再現しました。
383kcal・食塩相当量0.5g/100g
お買い得 358円

電子レンジで外パリッ 中ふんわり
牛乳・卵不使用 675 小麦粉(国内製造) 自然解凍 レンジ 次回予定10月4週 凍
武双庵 生おからパン (まる) 5個 2226715 (皿約19cm)
冒 6月目 ㋮ 小麦 (税込429円)
生おからをパン生地に練りこみ、もっちり、しっとりと仕上げました。
143kcal・食塩相当量0.31g/1個
お買い得 398円

676 自然解凍 次回予定10月2週 凍 小麦粉(国内製造)
永田パン クロワッサンドーナツ 4個 2118548 (皿約23cm)
冒 90日 ㋮ 乳小麦卵 (税込397円)
クロワッサン風のドーナツです。
222kcal・食塩相当量0.4g/1個
368円

677 トースター レンジ 次回予定10月2週 凍 小麦粉(国内製造)
山崎製パン ブルーベリーベーグル 3個 2174910 (皿約23cm)
冒 9月目 ㋮ 乳小麦 (税込375円)
ベーグル生地にブルーベリーをたっぷりと練りこみました。
241kcal・食塩相当量0.8g/1個
348円

国産のくりを使用
12か月のジャムシリーズ
680 全国農業協同組合連合会
9月のジャム くり 155g 2244036
冒 1年6月目 ㋮ 7品目無 (税込516円)
国産のくりを使用したジャム。砂糖(国内製造)、糖度60度。
48kcal・食塩相当量0.007g/1食分(20g)
お買い得 478円

ふわっとろっがたまらない



表紙の「産直若鶏モモ肉一口カット(鹿児島県産)」と合わせてどうぞ

新米 4年産
54 毎週
鹿児島パールライス
(BG無洗米)
鹿児島県産 コシヒカリ
5kg
とらし応援 1,780円
(税込1,922円) 9507442
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。

新米 4年産
681 毎週
鹿児島パールライス
鹿児島県産 コシヒカリ
5kg
とらし応援 1,680円
(税込1,814円) 9507434
鹿児島県産こしひかり100%。早期米。

手軽に釜めし



3ページの「松茸釜めしの素」と合わせてどうぞ

いつもくん 毎週
682
鹿児島パールライス
(BG無洗米)
よかど
5kg
お買い得 1,680円
(税込1,814円) 9504478
複数原料米(国内産)100%。とがんまいと同じ製法の無洗米。

毎週
683
鹿児島パールライス
よかど
5kg
お買い得 1,580円
(税込1,706円) 9589155
複数原料米(国内産)100%。



新米 4年産
毎週
684
鹿児島パールライス
(BG無洗米)
なつほのか
(鹿児島産)
5kg
とらし応援 1,680円
(税込1,814円) 9544160
鹿児島の新品種で食味が良いのが特徴のBG無洗米です。

新米 4年産
毎週
685
鹿児島パールライス
なつほのか
(鹿児島産)
5kg
とらし応援 1,580円
(税込1,706円) 9588264
鹿児島の新品種で、食味が良いのが特徴です。

3年産
686 毎週
鹿児島パールライス
(BG無洗米)
あきほなみ
5kg
お買い得 2,080円
(税込2,246円) 9507078
鹿児島県オリジナルの品種で、香り・光沢・粘りともに自信のお米です。

3年産
鹿児島パールライス
あきほなみ
687 毎週
5kg
お買い得 1,980円
(税込2,138円) 9520705
688 次回予定 9月4週
2kg
お買い得 880円
(税込950円) 9539647
鹿児島県オリジナルの品種で、香り・光沢・粘りともに自信のお米です。

いつもくん 3年産
5 毎週
とがんまい
(ひのひかり)
5kg
伊佐・薩摩・姶良を産地指定。とがなくてよい環境に配慮したお米。
とらし応援 1,880円
(税込2,030円) 9504392

3年産
ひのひかり
689 毎週
5kg
とらし応援 1,780円
(税込1,922円) 9504303
690 次回予定 9月4週
2kg
お買い得 830円
(税込896円) 9504311
伊佐・薩摩・姶良産ひのひかり100%。光沢と粘りがあるお米です。

毎日のお弁当に



3ページの「鮭フレーク」と合わせてどうぞ

新米 4年産
毎週
691
鹿児島パールライス
(BG無洗米)
鹿児島県産 イクヒカリ
5kg
とらし応援 1,680円
(税込1,814円) 9524363
鹿児島県産イクヒカリです。洗米不要で節水、環境に配慮したお米です。

新米 4年産
毎週
692
鹿児島パールライス
鹿児島県産 イクヒカリ
5kg
とらし応援 1,580円
(税込1,706円) 9524355
鹿児島県産イクヒカリ100%です。早期米。

3年産
毎週
693
産直 とがんまい もち米(無洗米)
1kg
いつもこの価格 522円
(税込563円) 9504435
薩摩川内市だけで作られている「さつま雪もち」です。

宮城県産 ひとめぼれ
3年産
694 次回予定 10月1週
鹿児島パールライス
(BG無洗米)
銀しゃりだより
5kg
とらし応援 1,780円
(税込1,922円) 9532153
日本の産地から選りすぐられたお米です。

3年産
次回予定 9月4週
695
産直姶良 あきほなみ 玄米
2kg
800円
(税込864円) 2350645
姶良市産あきほなみ10割使用した玄米。

3年産
毎週
696
産直姶良 とがんまい
(あきほなみ)
3kg
お買い得 1,400円
(税込1,512円) 9504451
姶良市産あきほなみのBG無洗米。粒の大きさと良食味が特長のお米。

3年産
毎週
697
東洋ライス
(BG無洗米)
金芽 ロウカット 玄米
2kg
お買い得 1,080円
(税込1,166円) 9533999
玄米と同等の栄養価で白米のように簡単に炊くことができます。

カタログ初登場 3年産
698 次回予定 9月4週
鹿児島パールライス
(BG無洗米)
姶良あきほなみ
5kg
いつもこの価格 1,980円
(税込2,138円) 2355965
産直米の姶良産あきほなみ10割使用。

3年産
次回予定 9月4週
699
鹿児島パールライス
新潟魚沼 こしひかり
2kg
1,180円
(税込1,274円) 9527109
日本を代表する米どころ、新潟県魚沼産の高級銘柄こしひかりです。

3年産
次回予定 9月4週
700
鹿児島パールライス
(BG無洗米)
金芽米 あきほなみ
4.5kg
お買い得 1,880円
(税込2,030円) 2345994
金芽米製法によってうまみと栄養素を残して精米。鹿児島県産。

ロングライフパン

いつもくん 小麦粉(国内製造)
701 毎週
コープ バターが薫るふんわりクロワッサン
10個
賞味 45日(製造後10日前後分をお届け)
原 乳小麦卵
発酵バター入りマーガリンを配合。
176kcal・食塩相当量0.3g/1個42g
2007509
580円
(税込626円)

小麦粉(国内製造)
702 次回予定 10月2週
コープ デニッシュクリームパン
10個
賞味 36日(製造後10日前後分をお届け)
原 乳小麦卵
しっとりしたタイプのデニッシュ生地で甘いミルククリームを包みました。
230kcal・食塩相当量0.2g/1個57g
1719882
628円
(税込678円)

小麦粉(国内製造)
703
コモ
デニッシュレモンヨーグルト
6個
賞味 60日(製造後10日前後分をお届け)
原 乳小麦卵
レモンピール入り、ヨーグルト風味のデニッシュ。
297kcal・食塩相当量0.40g/1個
1R24325
780円
(税込842円)

707 次回予定 9月4週
オーツ麦フレーク(外国製造)
コープ アーモンドグラノーラ
280g
賞味 10カ月 原 乳小麦
アーモンドと2種類のフルーツが入ったグラノーラ。【チャックシール】
2129434
398円
(税込429円)

いつもくん
704 次回予定 9月4週
コープ モーニングクロワッサン
8個
賞味 55日(製造後10日前後分をお届け)
原 乳小麦卵
ほんのりした甘さ。小麦粉(国内製造)。
160kcal・食塩相当量0.2g/1個38g
2209705
428円
(税込462円)

小麦粉(国内製造)
705 次回予定 10月2週
KOUBO
板チョコクロワッサン スイートチョコ
6個
賞味 75日(製造後10日前後分をお届け)
原 乳小麦卵
国内産米粉を使ったクロワッサンに板チョコを包みました。
231kcal・食塩相当量0.3g/1個
2190940
598円
(税込645円)

小麦粉(国内製造)
706 次回予定 10月2週
コモ
デニッシュマロン
6個
賞味 60日(製造後10日前後分をお届け)
原 乳小麦卵
イタリア産マロンのペースト入りマロンシート使用。
303kcal・食塩相当量0.37g/1個
2286899
780円
(税込842円)

ナッツ(アーモンド・カシュー・くるみ)
708 次回予定 10月2週
日清シスコ
ごろグラ チョコナッツ
360g
賞味 8カ月 原 乳小麦
オーツ麦フレーク(オーストラリア製造又はイギリス製造又はその他)
コク深いチョコで味付けしたシリアルに3種のナッツをたっぷり配合。【チャックシール】
180kcal・食塩相当量0.23g/1食分(40g)
2345463
538円
(税込581円)

お知らせ みそ類は冷蔵庫での保管をおすすめします。

サラダといえばコレ！



食用植物油脂（国内製造）

709 次回予定 9月4週

CO・OP **和風ドレッシング**

300mℓ







チキンベースのふんわりたまごのスープ

鶏卵（国産）
フリーズドライ
10袋

738 次回予定 11月2週
たまご スープ
7g×10袋
お買い得 498円
1袋 1年 ㋐ 小麦 卵 かに （税込537円）
30kcal・食塩相当量 1.3g/1食 7g

鶏卵（国産）
フリーズドライ
いつもくん 5袋

739 毎週
たまご スープ
7g×5袋
お買い得 258円
1袋 1年 ㋐ 小麦 卵 かに （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 次回予定 9月4週
コーンクリーム スープ・カップ
スイートコーンパウダー（国内製造又はアメリカ製造又はニュージーランド製造）
8袋入
お買い得 238円
1袋 1年 ㋐ 乳 小麦 （税込257円）
甘さたっぷりのスイートコーンの風味を生かした、クリーミーなスープ。
75kcal・食塩相当量 1.0g/1袋 17.5g

具材にあわせた味噌とだし

炒め野菜 なめこ 長ねぎ とうふ なす

フリーズドライ
741 次回予定 9月4週
アサヒグループ本社
愛情いっぱいおみそ汁
10袋入（5種×各2袋）
1袋 1年 ㋐ 小麦 かに
具材にあわせた味噌とだし。お湯を注ぐだけのフリーズドライみそ汁。
お買い得 1,028円（税込1,110円）
なす（揚げなす）外国製造、とうふ（国内製造）、長ねぎ（米みそ）国内製造、なめこ（国産）、炒め野菜（キャベツ）国産

里いものおみそ汁

742
アサヒグループ食品
アマノ いつものおみそ汁 里いも
90g（9g×10袋）
フリーズドライ
次回より値上予定
お買い得 880円（税込950円）
1袋 1年 ㋐ 7品目無
やさしい甘さの合わせみそとかつおと昆布だし。米みそ（国内製造）。
33kcal・食塩相当量 1.4g/1食分（9g）

いつもくん
しょう油（国内製造）
743 毎週
料理用白だし
1ℓ
398円
1袋 1年 ㋐ 小麦 （税込429円）
本醸造うす口醤油に鰹だしを加えた濃縮タイプ白だし。
54kcal・食塩相当量 17.0g/100mℓ

しょうゆ（国内製造）
開栓後要冷蔵
744 次回予定 10月2週
つゆ3倍濃縮
（調味料（アミノ酸）不使用）
1ℓ
495円
1袋 1年 ㋐ 小麦 （税込534円）
かつお節、さば節、昆布を使い、だしのうまさをきかせたつゆ。
120kcal・食塩相当量 10.0g/100mℓ

しょうゆ（国内製造）
745 次回予定 9月4週
かぼすのぽん酢
360mℓ
235円
1袋 1年 ㋐ 小麦 （税込253円）
大分県産のかぼすを使用してつくったぽん酢です。
9kcal・食塩相当量 1.3g/大さじ1杯 15mℓ

746 毎週
味パック合わせだし
30袋（10.5g×6袋×5パック）
598円
1袋 6カ月 ㋐ 7品目無 （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。

食塩（国内製造）、韓国製造）
747 次回予定 10月2週
かつお風味だしの素顆粒
120g（60g×2袋）
188円
1袋 1年6カ月 ㋐ 7品目無 （税込203円）
旨みのあるかつおの香りが特長の顆粒タイプ。
9kcal・食塩相当量 1.8g/4g

次回予定 10月2週
748
チキンコンソメ
5g×20個
198円
1袋 1年 ㋐ 乳 小麦 （税込213円）
チキン風味の洋風だし。スープの他、様々なお料理に。食塩（国内製造）。
12kcal・食塩相当量 2.3g/1個 5g

食塩（国内製造）
749 次回予定 9月4週
CO・OP & YOUKI 顆粒ガラスープ
130g
370円
1袋 2年 ㋐ 乳 （税込399円）
顆粒タイプの便利な万能調味料です。
6kcal・食塩相当量 1.4g/小さじ1杯 3g

次回予定 10月2週
750
エスビー食品
特製エスビーカレー
84g
475円
1袋 3年 ㋐ 7品目無 （税込513円）
30数種類のスパイス&ハーブを絶妙に調合。

米みそ（国内製造）、麦みそ（国内製造）、豆みそ（国内製造）
あげなす、チンゲン菜、ねぎ、まいたけ、ワカメ

751
即席みそ汁 お味噌いろいろ具材よりどり
30食
828円
1袋 6カ月 ㋐ 小麦 （税込894円）
日本各地の名産みそ（仙台、信州、加賀、赤だし、麦）と5種の具材。

米麦あわせみそ（国内製造）
752 次回予定 9月4週
あわせみそマイルド 減塩使用 即席みそ汁
20食
598円
1袋 6カ月 ㋐ 小麦 （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。

豚肉（スペイン又は国産）
フリーズドライ
753 次回予定 9月4週
豚汁（米麦合わせみそ）
10食入
1,028円
1袋 1年 ㋐ 小麦 （税込1,110円）
熟成を活かす手間に本格的なおいしい豚汁が楽しめます。
57kcal・食塩相当量 1.8g/1食 13g

フリーズドライ
もずく（沖縄県）
754 毎週
沖縄県産 もずくスープ
3.6g×5袋
360円
1袋 1年 ㋐ 小麦 （税込388円）
沖縄県もずく、国産ネギ・ゆずを使用した風味豊かなスープです。
10kcal・食塩相当量 1.1g/1袋 3.6g

鶏肉（国産）、豚肉（国産）
レトルト
755 毎週
麻婆豆腐の素（甘口）
（国産ひき肉入り）
200g（3～4人前）×3袋
378円
2袋 ㋐ 小麦 （税込408円）
国産ひき肉入りの麻婆豆腐の素です。豆腐と合わせて温めれば出来上がり。
278kcal・食塩相当量 5.5g/1袋 200g

鶏肉（国産）、豚肉（国産）
レトルト
756 毎週
麻婆豆腐の素（中辛）
（国産ひき肉入り）
200g（3～4人前）×3袋
378円
2袋 ㋐ 小麦 （税込408円）
国産ひき肉入りの麻婆豆腐の素です。豆腐と合わせて温めれば出来上がり。
226kcal・食塩相当量 5.4g/1袋 200g

揚げなす（ベトナム製造）
フリーズドライ
757 次回予定 10月2週
揚げなすと生姜のスープ
5食入
368円
1袋 1年 ㋐ 乳 小麦 （税込397円）
揚げなす・チンゲン菜・生姜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

いつもくん レトルト 鶏がらスープ（国内製造）
758 毎週
ふかひれスープ
200g（4人前）
230円
2袋 ㋐ 小麦 （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。

北海道の契約農家で作られたとうもろこしを使用

とうもろこしの甘みと風味を生かして仕上げたコーンスープ

レトルト
759 次回予定 9月3週
日本のコーンスープ
250g
お買い得 248円（税込267円）
1袋 1年 ㋐ 乳 小麦
北海道の大地で育ったコーンを使用しました。つぶコーン入り。
同量の牛乳を加えて温めるだけ

大花芸豆（中国産）
くらこん
760 次回予定 11月1週
おまめ亭 白花豆
105g
115円
1袋 90日 ㋐ 7品目無 （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

日本（具入りソース）、中国（春雨）
761 次回予定 10月3週
麻婆春雨
3人前（春雨50g・具入りソース90g）
198円
1袋 1年 ㋐ 小麦 （税込213円）
フライパンひとつで簡単調理。ほどよい辛さでコクのある味。
117kcal・食塩相当量 2.4g/1食 46.7g

レトルト
中辛を51ページでご案内
762 次回予定 10月2週
国産具材のビーフカレー 甘口
200g×4食
くらし応援 478円
2食 ㋐ 乳 小麦 （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袋 200g

いつもくん レトルト
763 毎週
おいしいご飯
（山形県産はえぬき使用）
200g×3食
いつもこの価格 308円
8カ月 ㋐ 7品目無 （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

ちょっとリッチな4種のカップスープ

4種のチーズポタージュ
まいたけのポタージュ
オニオングラタンスープ
海老のビスク

4種のチーズポタージュ：チーズ（デンマーク製造）、海老のビスク：デキストリン（国内製造）、オニオングラタンスープ：オニオンエキスパウダー（国内製造）、まいたけのポタージュ：クリーミングパウダー（国内製造）

764 次回予定 10月3週
ちょっと贅沢な4種のスープバラエティーセット
16食
くらし応援 628円（税込678円）
1袋 1年 ㋐ 乳 小麦 えび かに

そのままおやつやお菓子作りに

原料原産地名：北海道産（小豆）

765
マルヤナギ小倉屋
ほの甘 蒸しあずき
50g
くらし応援 98円
1袋 60日 ㋐ 7品目無 （税込105円）
北海道産の小豆を風味豊かにほんのりとした甘さに仕上げました。
102kcal・食塩相当量 0.0g/1袋（50g）

黒大豆（北海道産）

766
マルヤナギ小倉屋
ほの甘 蒸し黒豆
45g
くらし応援 98円
1袋 60日 ㋐ 7品目無 （税込105円）
北海道の黒大豆を風味豊かにほんのりとした甘さに仕上げました。
112kcal・食塩相当量 0.1g/1袋（45g）

にんじん、ごぼう、鶏肉、油揚げ、こんにゃく入り
鶏ごぼう釜めし
レトルト

767 次回予定 10月4週
国産具材の鶏ごぼう釜めしの素
2合用
くらし応援 198円
1袋 2年 ㋐ 小麦 （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

ひじき、たけのこ、にんじん、こんにゃく、油あげ入り
ひじき五目まぜご飯
レトルト

768
簡単ひじき五目まぜご飯の素
2合用（2～3人前）
くらし応援 178円（税込192円）
1袋 2年 ㋐ 小麦
食塩相当量 1.4g/半合分 35g

生協コープかごしまで開発した商品です
エフコープまたはコープ九州で開発したりんごマーク商品です
コープさが生協またはララコープで開発した商品です
コープおおいたで開発した商品です

カタログ初登場

焼えびと焼のりの香りが広がります

えび風味顆粒（国内製造）

769 次回予定 11月1週
日本海水
贅沢　焼えびふりかけ
40g
Ⓒ 1年 Ⓐ 乳小麦卵えび
国産えび使用。焼えびの芳ばしい香りと旨味に焼のりをブレンド。【チャックシール】
154kcal・食塩相当量 4.5g /1袋 40g
2251561
とろし応援 298円（税込321円）

食欲そそるゴマ油の風味

770 次回予定 9月4週
CO・OP 卓上パック
味付韓国産のり
8切 48枚
Ⓒ 6カ月 Ⓐ 7品目無
韓国産のりにゴマ油を塗り、赤穂の天塩を振って、味付加工しました。【チャックシール】
2kcal・食塩相当量 0.03g /1枚 0.42g
1478419
とろし応援 288円（税込311円）

いりこだしでおいしい味噌汁を

771 次回予定 9月4週
ヤマジョウ
長崎県産　煮干いりこ
500g
Ⓒ 6カ月 Ⓐ 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。【チャックシール】
313kcal・食塩相当量 2.8g /100g
2048931
とろし応援 978円（税込1,056円）

お徳用40袋入り

772 次回予定 9月4週
ヤマキ
カツオパック
100g（2.5g×40袋）
Ⓒ 1年6カ月 Ⓐ 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
2131871
とろし応援 578円（税込624円）

金いりごま（国内製造）

773 次回予定 10月2週
CO・OP いりごま金
50g
Ⓒ 6カ月 Ⓐ 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。【チャックシール】
674kcal・食塩相当量 0g /100g
1673469
128円

大豆（カナダ又はアメリカ又はその他）

774 毎週
CO・OP ひとくちこうや豆腐
（粉末だし付）
86g×2袋
Ⓒ 1年 Ⓐ 小麦（税込321円）
植物性タンパク質が豊富な食材。もと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
1011854
298円

わかめ（中国）

次回予定 10月3週
775
CO・OP みそ汁の具
60g
Ⓒ 1年 Ⓐ 小麦（税込246円）
わかめ、こうや豆腐、きざみ麸、ねぎ、豆腐がミックスされたみそ汁の具。【チャックシール】
7kcal・食塩相当量 0.3g /大さじ1杯 2g
2019124
228円

次回予定 10月2週
776
浜産業
味のり　伝承
10切 130枚
Ⓒ 9カ月 Ⓐ 小麦えび（税込505円）
国産海苔を使用。手軽にたっぷりと使える卓上味付のりです。
155kcal・食塩相当量 1.8g /1缶（約43g）
2040263
468円

乾のり（国産）

毎週
777
CO・OP 味付のり
板のり 9枚（10切90枚）
Ⓒ 9カ月 Ⓐ 小麦（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付のり。【チャックシール】
1kcal・食塩相当量 0.02g /1枚 0.3g
2301989
428円

いつもくん
乾のり（国産）

778 毎週
CO・OP 味付のり
板のり 8枚（10切80枚）
Ⓒ 9カ月 Ⓐ 小麦（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付のり。
1kcal・食塩相当量 0.02g /1枚 0.3g
2301971
428円

779
CO・OP きざみのり
12g
Ⓒ 9カ月 Ⓐ 7品目無（税込235円）
おそば、五目寿司、パスタ、サラダ、丼ものなどに便利な国産きざみのり。【チャックシール】
4kcal・食塩相当量 0.05g /1食 2g
2099972
218円

780 次回予定 10月2週
CO・OP 花かつお
70g
Ⓒ 1年 Ⓐ 7品目無（税込286円）
鹿児島・枕崎製造のかつお節、だしを取っても、ふりかけでもよしの商品。【チャックシール】
243kcal・食塩相当量 1.1g /1袋 70g
2261141
265円

いつもくん
白いりごま（国内製造）

781 毎週
CO・OP すりごま
（二度焙煎）
85g
Ⓒ 1年 Ⓐ 7品目無（税込203円）
香ばしさと旨みを引き出すため二度焙煎し、しっとりとすりあげました。【チャックシール】
672kcal・食塩相当量 0g /100g
2035941
188円

次回予定 9月4週
782
ヤマナカフーズ
三陸産肉厚カットわかめ
20g
Ⓒ 1年 Ⓐ 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。【チャックシール】
138kcal・食塩相当量 24.1g /100g
1917709
368円

次回予定 10月2週
783
ヤマトタカハシ
おにぎり用味付昆布
10枚
Ⓒ 8カ月 Ⓐ 小麦（税込267円）
北海道道南産昆布の旨みが活きた、おにぎり用の味付け昆布です。【チャックシール】
256kcal・食塩相当量 7.2g /100g
1585762
248円

次回予定 10月2週
784
CO・OP 焼のり
板のり 10枚
Ⓒ 9カ月 Ⓐ 7品目無（税込321円）
形状等は不揃いですが、味重視で選んだ国産のりです。
5kcal・食塩相当量 0.03g /1枚 3g
1340709
298円

いつもくん
もち米（国産）
レトルト

785 毎週
CO・OP おいしい赤飯
160g×3食
Ⓒ 8カ月 Ⓐ 7品目無（税込334円）
国産もち米と北海道産小豆を使用し、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
1823124
310円

もち精米（国産）、小豆（北海道）

次回予定 10月2週
786
CO・OP 炊くだけおこわ
赤飯小豆おこわ
2合用
Ⓒ 8カ月 Ⓐ 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
2352982
378円

レトルト

次回予定 11月2週
787
CO・OP 小盛りご飯
（富山県産こしひかり使用）
120g×2食×3
Ⓒ 1年 Ⓐ 7品目無（税込386円）
富山県こしひかり100%使用。多くのご要望を形にした小容量タイプ。
170kcal・食塩相当量 0g /1食 120g
1769502
358円

梅肉（和歌山県製造）

次回予定 10月1週
788
CO・OP 梅おかか
（無着色）
90g
Ⓒ 1年 Ⓐ 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
2018152
218円

789 次回予定 9月4週
CO・OP とりそぼろ
60g×2個
Ⓒ 1年 Ⓐ 小麦（税込321円）
鶏肉を甘辛く味付けをしてそぼろに仕上げました。
160kcal・食塩相当量 2.3g /1個 60g
1712837
298円

鶏卵（国産）、うるち米（国産）

790
はくばく
玉子がゆ
250g×8袋
Ⓒ 1年6カ月
Ⓐ 小麦卵（税込926円）
ふっくら粒立ちとだしの旨味。ふんわり玉子
96kcal・食塩相当量 1.1g /1食（250g）
2331781
858円

お弁当応援！
いつもくん

32 毎週
鮭フレーク
55g×2
Ⓒ 1年 Ⓐ 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
1855506
お買い得 398円

まだら卵（国産、アメリカ）

791
CO・OP ひとくちたらこ（無着色）
65g
Ⓒ 1年 Ⓐ 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 3.9g /100g
1056379
とろし応援 258円

そのまま料理に使えます

792 次回予定 9月4週
CO・OP 大豆ドライパック
140g×3缶
Ⓒ 3年 Ⓐ 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缶 140g
1821199
お買い得 378円

サラダにトッピング

きはだまぐろ（輸入又は国産）

次回予定 10月2週
793
CO・OP ライトツナフレークまぐろ
（油無添加）
70g×3缶
Ⓒ 3年 Ⓐ 7品目無（税込354円）
きはだまぐろを使用した国内製造のツナ缶です。
52kcal・食塩相当量 0.5g /1缶 70g
1123274
とろし応援 328円

米2合に30g が目安

次回予定 9月4週
794
種商
お徳用国内産十六穀米
（九州産雑穀 50%以上使用）
500g
Ⓒ 1年 Ⓐ 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。【チャックシール】
355kcal /100g
1810515
お買い得 900円

大麦（国産）

次回予定 10月2週
795
はくばく
五穀ブレンド
1kg
Ⓒ 1年 Ⓐ 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上がります。
348kcal・食塩相当量 0g /100g
2324415
お買い得 908円

大麦（国産）

796
CO・OP 押麦
800g
Ⓒ 1年 Ⓐ 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
1551655
280円

次回予定 9月4週
797
CO・OP 秋田県産
あきたこまちの発芽玄米
（ドライタイプ）
700g
Ⓒ 1年 Ⓐ 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。ほのかな甘みにプチプチ食感。【チャックシール】
346kcal・食塩相当量 0g /100g
2205734
648円

取り扱い商品のお届け日基準 賞味期間が270日未満の商品は賞味期間の1/2以上、270日以上の商品は賞味期間の1/3以上あるものをお届けします。（一部例外の商品もあります。）

生換算120gのキャベツ入り



※写真はイメージです



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 1576145
126g
冒 6カ月 ㋐ 乳小麦卵
2つのか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
くらし応援 108円（税込116円）

いそべもち





52 次回予定 9月4週 1231081
CO・OP 切り餅
1kg
冒 2年 ㋐ 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
くらし応援 648円

799 2187477
CO・OP 有明海産焼のり おにぎり・おもち用
3切 24枚
冒 1年1カ月
㋐ 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。【チャック シール】
2kcal・食塩相当量 0.02g /1 枚 1g
くらし応援 298円

季節限定 この時期だけの新蕎麦





800 2209244
霧しな そば湯まで美味しい 信州新蕎麦
180g
冒 1年 ㋐ 小麦そば （税込365円）
318kcal・食塩相当量 0～0.04g /1 食（90g）
くらし応援 338円

801 2209251
霧しな そば湯まで美味しい 信州新蕎麦
540g（180g × 3）
冒 1年 ㋐ 小麦そば （税込1,023円）
318kcal・食塩相当量 0～0.04g /1 食（90g）
くらし応援 948円



802 次回予定 10月2週 1732234
CO・OP コープヌードル しょうゆ
71g（めん 62g）
冒 6カ月
㋐ 乳小麦卵えび （税込124円）
コシとツルミを出した麺と、ベーシックなしょうゆ味の組合せ。
310kcal・食塩相当量 4.8g /1 食 71g
115円



803 次回予定 10月3週 2272903
CO・OP コープヌードル 海鮮キムチ
68g（めん 60g）
冒 6カ月
㋐ 乳小麦卵えび （税込124円）
組合員の声に応えて、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
115円



804 2057069
CO・OP ミニヌ～ドルミニ しょうゆ味
97g（めん 20g × 4 食）
冒 8カ月 ㋐ 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
198円



805 2057263
CO・OP ミニうどんミニ きざみきつね
96g（めん 20g × 4 食）
冒 8カ月 ㋐ 乳小麦卵 （税込213円）
マグカップで食べる小さなおうどんです。お湯を注いで 2 分で OK。
104kcal・食塩相当量 1.4g /1 食 24g
198円



806 1821571
マルタイ 長崎ちゃんぽん
65g（めん 52g）
冒 6カ月
㋐ 乳小麦えび （税込149円）
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）
値上げしました 138円



807 次回予定 10月2週 2182255
CO・OP コクと旨みの中華そば みそ味
88g（めん 80g）× 5 食
冒 8カ月 ㋐ 小麦 （税込246円）
のどご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
いつもの価格 228円

はちみつは高温加熱殺菌しておりません。1 歳未満の乳児は抵抗力が弱いのでお与えないでください



808 次回予定 9月3週 1937464
CO・OP はちみつ
500g
冒 1年6カ月
548円
㋐ 7品目無（税込591円）
中国産の百花蜜をコクのある味に仕上げました。
65kcal・食塩相当量 0g /1 食 20g



809 2299941
イチビキ 甘さすっきりの栗ぜんざい
150g
冒 2年 ㋐ 7品目無 （税込127円）
小豆（十勝産）100%使用の甘さすっきりの栗ぜんざいです。
173kcal・食塩相当量 0.3g /1 袋 150g
お買い得 118円



810 1805045
CO・OP 国産みかん
140g（固形量 80g）× 3 缶
冒 3年 ㋐ 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。食べきりサイズです。
55kcal・食塩相当量 0.05g /1 缶 80g
398円



811 2187418
CO・OP レンジでできる 国内麦むしパンミックス
100g
冒 1年 ㋐ 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 袋 100g
値上げしました 238円



812 次回予定 10月1週 1934776
CO・OP カリフォルニア プルーンエキス
280g
冒 2年 ㋐ 7品目無 （税込861円）
カリフォルニア産プルーンエキスを 5 倍に濃縮。砂糖や水飴は不使用。
56kcal・食塩相当量 0g /1 食 20g
798円



813 次回予定 10月2週 2254315
CO・OP 国内麦のどごし なめらかうどん
400g（100g × 4 食）
冒 2年 ㋐ 小麦 （税込235円）
北海道産小麦使用。平麺でつるつるとすすりやすいうどん麺。
321kcal・食塩相当量 5.3g /1 束 100g
218円

1 歳未満の乳児は抵抗力が弱いのではちみつを与えないでください



814
CO・OP アルゼンチン産 純粋はちみつ
750g
冒 1年6カ月
㋐ 7品目無（税込1,045円） 2129019
アルゼンチン産 100%の純粋はちみつ。コクのある豊かな風味。
66kcal・食塩相当量 0g /1 食 20g
お買い得 968円



次回予定 9月4週
815 2291509
CO・OP ホットケーキミックス
800g（200g × 4 袋）
冒 1年
㋐ 乳小麦 （税込321円）
ふっくら焼きあがる、やさしい甘さ。小麦粉（国内製造）。
362kcal・食塩相当量 1.6g /100g
298円



次回予定 9月4週
816 2007631
伊藤食品 あいこちゃん いか味付け
135g（固形量 65g）
冒 3年 ㋐ 小麦 （税込300円）
国内水揚げしたいかを丸大豆醤油で味付け。
103kcal・食塩相当量 1.7g /100g
278円



817 次回予定 11月1週 2268337
CO・OP ナポリタンソース
220g（2 人前）× 3 袋
冒 1年 ㋐ 乳小麦 （税込343円）
ダイスカットトマトのフレッシュ感をいかした、さわやかな味わい。
92kcal・食塩相当量 1.9g /1 食 110g
318円



次回予定 11月1週
818 2268388
CO・OP カルボナーラ
220g（2 人前）× 3 袋
冒 1年 ㋐ 乳小麦卵 （税込343円）
ベーコンの風味をいかしたクリーミーでまろやかなソース。
91kcal・食塩相当量 1.9g /1 食 110g
318円

缶詰で手軽に魚を食べよう





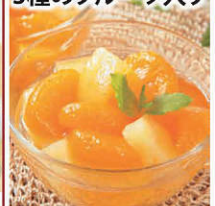


819 1774667
CO・OP さばみそ煮
190g（固形量 140g）
冒 3年 ㋐ 7品目無 （税込181円）
国産のさばを使用した、さばみそ煮です。
170kcal・食塩相当量 1.0g /100g
くらし応援 168円



820 1774832
CO・OP さば水煮
190g
冒 3年 ㋐ 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 /100g
くらし応援 168円

3種のフルーツ入り





821 1229494
CO・OP フルーツミックス
190g（固形量 110g）× 3 缶
冒 3年 ㋐ 7品目無 （税込440円）
みかん・黄桃・パインのライトシラップづけ。原産国中国。
71kcal・食塩相当量 0g /100g
お買い得 408円



822 次回予定 9月3週 2268272
CO・OP イタリア スパゲッティ
1kg（1.3mm）
冒 3年 ㋐ 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
328円



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） 2324601
100g × 5 束
冒 3年 ㋐ 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
228円

1人前×4種類 うれしいお試しセット



食用植物油脂（国内製造）
次回企画予定／各 180ml
バジル・トマトガーリック 10月 3 週
ごま醤油ガーリック・ペペロンチーノ 10月 4 週

824 2357486
ビエトロ 使い切りおうちパスタアソート
30ml × 4 袋
冒 6カ月 ㋐ 乳小麦
簡単パスタソースのフレーバー 4 種の使い切りセット。
くらし応援 298円（税込321円）

いつもの商品をあの人へ 生協コープかごしまがお届けします

コープまごころ便専用注文用紙 申し込み番号 5808 専用注文用紙 記入して → 配達担当へ

緑茶（国産）、抹茶（国産）

825
お湯出しでもおいしい
CO・OP 宇治抹茶入り水出し緑茶
52袋
1年
7日前無
(税込386円)
くらし応援 358円
2324954
ティーバック1個に約1Lの水を注ぎ冷やすだけ。【チャックシール】

829
CO・OP 水出し麦茶スティックパック
(国産大麦使用)
3.7g×72パック
1年
7日前無
(税込365円)
くらし応援 338円
1728792
スティックタイプの麦茶。水出し専用。【チャックシール】

OC
小川珈琲
生豆生産国：エチオピア、ブラジル他

細挽き レギュラーコーヒー
826 次回予定 10月2週
小川珈琲
オリジナルブレンド
(ドリップコーヒー)
10g×50杯(粉)
1年 7日前無
エチオピアモカの甘い香りとやわらかいコクの味わい。
1928490
くらし応援 2,180円(税込2,354円)

1本当り144円(税込)
毎週
89
CO・OP ハト麦入りさわやかブレンド茶
(ノンカフェイン)
2ℓ×6本
1年 7日前無 (税込861円)
くらし応援 798円
1986262
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

ラベルがないから
ココがラク 剥がす手間がかからず、分別しやすくなりました。
ココがエコ 1ケース24本でレジ袋約2枚分の削減♪
※ラベル24枚分、レジ袋1枚9gとして換算。

次回予定 10月1週 1本当り63円(税込)
827
CO・OP ラベルのないハト麦入りさわやかブレンド茶
ノンカフェイン
600mℓ×24本
1年
7日前無 (税込1,509円)
くらし応援 1,398円
2286671
香ばしい大麦(カナダ)、はと麦に、風味豊かな黒豆と玄米をブレンド。
0kcal・食塩相当量0.03g/100mℓ

次回予定 10月3週 1本当り71円(税込)
828
CO・OP ラベルのない麦茶
(国産六条大麦使用)
600mℓ×24本
1年
7日前無 (税込1,682円)
くらし応援 1,558円
2286680
ラベルがないのでちょっぴりエコ。大麦(国産)。
0kcal・食塩相当量0.02g/100mℓ

いつもくん
830 毎週
CO・OP 抹茶入り玄米茶
200g
9月1日
7日前無 (税込297円)
275円
1130340
鹿児島県産緑茶、宇治抹茶使用。【チャックシール】

831 毎週
CO・OP 春摘み知覧茶
80g
9月1日
7日前無 (税込699円)
648円
1765141
鹿児島県南九州市知覧町産の一番茶のみ使用。

832 次回予定 9月4週
CO・OP 深むし茶
100g
9月1日
7日前無 (税込410円)
380円
1589717
鹿児島県産茶葉のみを使用。

はと麦、大麦、ハブ茶、とうもろこし、青じそ、あまちゃつる、浜茶、どくだみ、柿(葉・茎)、みかん(皮)、クマザサ
833 次回予定 9月4週
CO・OP はと麦茶ブレンドパック
7.5g×28袋
1年 7日前無 (税込399円)
370円
2061902
国産のはと麦をベースに11種の素材をブレンド。【チャックシール】

煮出し(水1.5ℓに1袋) 水出し(水1ℓに1袋)
大麦(国産)
834 次回予定 10月2週
八女茶業本舗
Ca・Fe入の麦茶大作くん
10g×32袋
1年 7日前無 (税込300円)
278円
1801424
毎日、飲みながらカルシウムと鉄分が摂れる麦茶です。

値上げしました 80本→60本に変更しました
835 次回予定 10月2週
CO・OP スティックカフェオレ
6g×60本
1年6カ月
乳 (税込972円)
900円
2353245
スティックタイプのカフェオレ。原産国：韓国。
32kcal・食塩相当量0.02g/1本6g

生豆生産国名：ベトナム、ブラジル他
レギュラーコーヒー
836 次回予定 10月3週
ユーシーシー上島珈琲
職人の珈琲 あまい香りのリッチブレンド
350g(7g×50袋)
1年 7日前無 (税込1,185円)
くらし応援 1,098円
2332451
あまい香りと、やわらかな口当たりが特徴。細挽。

生豆生産国名：エチオピア、ブラジル、ベトナム、ラオス
中細挽き レギュラーコーヒー
837 次回予定 9月4週
CO・OP コーヒーバッグ モカブレンド
8g×50杯(粉)
1年 7日前無 (税込1,188円)
1,100円
2169256
甘い香り、コクとさわやかな酸味のやさしい味わい。

中細挽き 1袋当り503円(税込)
レギュラーコーヒー
生豆生産国：エチオピア、ブラジル他
838 次回予定 10月2週
小川珈琲
オリジナルブレンド
180g×3袋(粉)
1年 7日前無 (税込1,509円)
1,398円
1928732
エチオピアモカを活かしたやわらかいコクが特徴。

いつもくん 1本当り147円(税込)
839 毎週
CO・OP 緑茶
2ℓ×6本
9月1日 7日前無 (税込880円)
いつもこの価格 815円
1832295
スッキリ飲みやすい緑茶。国産茶葉使用。
0kcal・食塩相当量0.02g/100mℓ

いつもくん 1本当り153円(税込)
840 毎週
CO・OP 麦茶
(国産六条大麦使用)
2ℓ×6本
1年 7日前無 (税込915円)
848円
1948008
国産の六条大麦を使用。ノンカフェイン。
0kcal・食塩相当量0g/100mℓ

1本当り102円(税込)
841 次回予定 10月1週
伊藤園
健康ミネラルむぎ茶
650mℓ×24本
お買い得 2,250円
2224021
1年 7日前無 (税込2,430円)
ミネラルと水分を補給できる麦茶。カフェインゼロ。
0kcal・食塩相当量0.2g/1本(650mℓ)

大麦(国産) 1本当り81円(税込)
842 次回予定 9月4週
CO・OP 麦茶
(国産六条大麦使用)
600mℓ×24本
1年 7日前無 (税込1,944円)
1,800円
1861264
国産の六条大麦を使用。ノンカフェイン。
0kcal・食塩相当量0.02g/100mℓ

緑茶・抹茶：日本 1本当り112円(税込)
843 次回予定 10月1週
伊藤園
濃い茶 お～いお茶
600mℓ×24本
9月1日
7日前無 (税込2,687円)
2,488円
2332434
ガレート型カテキンが体脂肪を減らす。
0kcal・食塩相当量0.2g/2本(1200mℓ)

1缶当り58円(税込)
844 毎週
CO・OP ただの炭酸水
(天然水使用)
200mℓ×24缶
1年 7日前無 (税込1,380円)
1,278円
1066536
ノンカロリーの炭酸飲料。福岡県甘木の天然水使用。
0kcal・食塩相当量0g/1缶200mℓ

果糖ぶどう糖液糖(国内製造) 1本当り70円(税込)
845
CO・OP スポーツドリンク
500mℓ×24本
10カ月
7日前無
くらし応援 1,548円(税込1,671円)
2134870
汗として失われた水分や電解質をスムーズに補給。
4kcal・食塩相当量0.1g/100mℓ

硬度約59mg/ℓ(軟水) 1本当り126円(税込)
次回予定 9月4週
846
キリンビバレッジ
アルカリイオンの水
2ℓ×6本
2年 7日前無 (税込753円)
698円
1947494
天然水をアルカリイオン化。採水地静岡県御殿場市(富士山の伏流水)。
0kcal・食塩相当量0.002g/製品100mℓ

いつもくん 1本当り95円(税込)
硬度約40mg/ℓ(軟水)
847 毎週
CO・OP おいしい水
(志布志)
2ℓ×6本
2年 7日前無 (税込570円)
528円
1256165
ナチュラルミネラルウォーター。採水地鹿児島県。
0kcal・食塩相当量0g/100mℓ

硬度約40mg/ℓ(軟水) 1本当り126円(税込)
次回予定 9月4週
848
アサヒ飲料
おいしい水 六甲
2ℓ×6本
2年 7日前無 (税込753円)
698円
1619288
ナチュラルミネラルウォーター。採水地兵庫県神戸市。
0kcal・食塩相当量0.002～0.013g/100mℓ

いつもくん 1本当り117円(税込)
硬度約22mg/ℓ(軟水)
次回予定 9月3週
849
CO・OP ミネラルウォーターあずみ野の水
2ℓ×6本
2年 7日前無 (税込699円)
648円
1719050
ミネラルウォーター。採水地長野県安曇野市。
0kcal・食塩相当量0g/100mℓ

パッケージはイメージです。屏風・南アルプス・北アルプス・奥大山の何れかの商品をお届けします。 1本当り103円(税込)
850 次回予定 10月4週 次回より値上げ予定
サントリー
サントリー天然水
550mℓ×24本
1年 7日前無 (税込2,462円)
2,280円
2257955
軟水のナチュラルミネラルウォーター。

カタログ編集スタッフが試してみました
トマトの甘酸っぱさとカルピスの優しい甘みが絶妙にマッチ！トマトジュースとカルピスのいいとこどりができる商品です。ぜひ試していただきたいです！
シュワッとおいしく！
カタログ初登場
851 5倍にうすめてコップ(1杯約150mℓ)約15杯分 5倍希釈時トマト果汁5%
アサヒ飲料
カルピス完熟トマト
470mℓ
お買い得 278円
2351099
9月1日 乳 (税込300円)
真っ赤に完熟したカゴメ社のトマトをブレンド。
49kcal・食塩相当量0～0.03g/〔希釈時100mℓ(原液20mℓ)〕

いつもくん 1本当り78円(税込)
10 次回予定 9月3週
CO・OP ただの炭酸水
(天然水使用)
500mℓ×24本
6カ月
7日前無 (税込1,866円)
くらし応援 1,728円
1196847
ノンカロリーの炭酸飲料。福岡県甘木の天然水使用。
0kcal・食塩相当量0g/100mℓ

コーヒー(国内製造) 1本当り104円(税込)
852
ユーシーシー上島珈琲
職人の珈琲 無糖
900mℓ×12本
1年 7日前無
くらし応援 1,148円(税込1,239円)
2331305
すっきりとした味わいの無糖コーヒー。
0kcal・食塩相当量0.001～0.08g/100mℓ

コーヒー(国内製造) 次回予定 9月4週
853
ユーシーシー上島珈琲
職人の珈琲 無糖
900mℓ
1年 7日前無 (税込105円)
くらし応援 98円
すっきりとした味わいの無糖コーヒー。
0kcal・食塩相当量0.001～0.08g/100mℓ
2331284

緑茶 伊右衛門
緑茶本来の色・味・香り

緑茶(国産) 1本当り90円(税込)
57
サントリー
緑茶 伊右衛門
600mℓ×24本
10カ月
7日前無
次回より値上げ予定
くらし応援 1,998円(税込2,157円)
2348632
期間限定の増量タイプです。
0kcal・食塩相当量0.02g/100mℓ

緑茶(国産) 1本当り166円(税込)
854 次回予定 10月2週
サントリー
緑茶 伊右衛門
2ℓ×6本
10カ月
7日前無
次回より値上げ予定
くらし応援 918円(税込991円)
2218247
緑茶本来の色・味・香り。緑茶(国産)。
0kcal・食塩相当量0.02g/100mℓ

カタログ初登場

1000億個の乳酸菌入り!

1000億個のフェカリス菌含有菌で作った、ヨーグルト味の清涼飲料水です。脂肪ゼロ、人口甘味料不使用。

果糖ぶどう糖液糖(国内製造)

855

伊藤園
朝のYOO 濃い乳酸菌
200mℓ×24本
買 9カ月 ㋐ 乳
43kcal・食塩相当量0.04g/100mℓ

1本当り94円(税込)
とくし応援 2,080円 (税込2,246円)
2357496

季節限定

にんじん(輸入)
1本当り84円(税込)

35

カゴメ
野菜生活100 高知和柑橘ミックス
195mℓ×12本
買 9カ月 ㋐ 7品目無 (税込1,002円)
高知県産ゆず・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／195mℓ

とくし応援 928円
2345922

にんじん(輸入)

856

カゴメ
野菜生活100 高知和柑橘ミックス
195mℓ
買 9カ月 ㋐ 7品目無 (税込91円)
高知県産ゆず・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／195mℓ

とくし応援 85円
2349752

トマト(輸入)

857 次回予定 9月4週

CO・OP **濃いトマトジュース**(食塩無添加)
200mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無
トマト4個分を1本に濃縮。糖度7度。濃縮還元。
60kcal・食塩相当量0.05g/1パック200mℓ

1本当り71円(税込)
お買い得 788円 (税込851円)
1942425

858 次回予定 10月2週

ゴールドパック
信州・安曇野りんごジュース
190g×30缶
買 1年6カ月 ㋐ 7品目無
信州・安曇野地域のりんごを搾りました。ストレート100%
105kcal・食塩相当量0g/1缶(190g)

1缶当り90円(税込)
スチール
2023539
とくし応援 2,480円 (税込2,678円)

りんご(国産)
果汁20%

859 次回予定 11月2週

ジェイエイフーズおおいた
つぶらなリンゴ
190g
買 1年1カ月 ㋐ 7品目無
リンゴの甘味・酸味と、果粒のシャキシャキ食感を楽しめます。
49kcal・食塩相当量0.06g/100g

お買い得 115円 (税込124円)
2311909

1本当り76円(税込)

860 毎週

CO・OP **りんごカル**
125mℓ×12本
買 120日 ㋐ 7品目無 (税込907円)
国産りんご果汁のみを使用。濃縮還元。
58kcal・食塩相当量0g/1パック125mℓ

840円
1559435

1本当り81円(税込)
加糖タイプ

861 毎週

CO・OP **みかんカル**
125mℓ×12本
買 120日 ㋐ 7品目無 (税込969円)
国産みかん果汁のみを使用。濃縮還元。
59kcal・食塩相当量0g/1パック125mℓ

898円
1559451

1本当り72円(税込)
にんじん(国産)

862 毎週

CO・OP **ミックスキャロット**
125mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込861円)
にんじんに7種の果汁をミックス。
46kcal・食塩相当量0.03g/1パック125mℓ

798円
2203626

いつもくん
1本当り98円(税込)
にんじん(国産)

863 毎週

CO・OP **ミックスキャロット**
200mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込1,166円)
にんじんに7種の果汁をミックス。
74kcal・食塩相当量0.04g/1パック200mℓ

1,080円
2203669

にんじん(アメリカ、国産)

864 次回予定 9月4週

CO・OP **彩果菜園フルーティーアップル**(一食分の野菜)
200mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込861円)
21種の野菜と4種の果実を使用。食物繊維、ビタミンC配合。
82kcal・食塩相当量0.09g/1パック200mℓ

798円
2324245

トマト(輸入)
1本当り84円(税込)

865 毎週

CO・OP **野菜がおいしい1日分**
200mℓ×12本
買 9カ月 ㋐ 7品目無 (税込1,002円)
30種500g分の原料野菜を使用。
72kcal・食塩相当量0.2g/1パック200mℓ

928円
1948551

トマト:輸入又は国産(5%未満)
1本当り102円(税込)

866 毎週

カゴメ
野菜一日これ一本
200mℓ×12本
買 9カ月 ㋐ 7品目無 (税込1,215円)
栄養のバランスに配慮して野菜350g分を使用。
66kcal・食塩相当量0～0.6g/1本／200mℓ

1,125円
1564927

にんじん:輸入又は国産(5%未満)
1本当り102円(税込)

867 次回予定 10月2週

カゴメ
野菜生活100 アップルサラダ
200mℓ×12本
買 9カ月 ㋐ 7品目無 (税込1,218円)
1食分の野菜を使用し、ビタミンCがたっぷり摂れます。
85kcal・食塩相当量0.007～0.4g/1本／200mℓ

1,128円
2131820

1本当り95円(税込)

868 次回予定 9月3週

CO・OP **グリーンスムージー**
125mℓ×12本
買 150日 ㋐ 7品目無 (税込1,131円)
野菜汁60%+果汁40%のキウイ風味のスムージー。
59kcal・食塩相当量0.03g/1パック125mℓ

1,048円
1942441

いつもくん
コーヒー豆(コロンビア、ブラジル)

869 毎週 蔵

CO・OP **アイスコーヒー無糖**
1ℓ
買 40日 ㋐ 7品目無 (税込124円)
コーヒー本来の味が楽しめます。コロンビアブレンド。
8kcal・食塩相当量0.02g/コップ1杯200mℓ

115円
2203852

いつもくん
コーヒー豆(コロンビア、ブラジル)

870 毎週 蔵

CO・OP **アイスコーヒー甘さひかえめ**
1ℓ
買 40日 ㋐ 7品目無 (税込124円)
甘さひかえめで飲みやすい。コロンビアブレンド。
38kcal・食塩相当量0.02g/コップ1杯200mℓ

115円
2270031

871 毎週 蔵

CO・OP **チルドオレンジジュース**
1ℓ
いつもこの価格
買 15日 ㋐ 7品目無 (税込149円)
100%濃縮還元。
94kcal・食塩相当量0g/コップ1杯200mℓ

138円
2142490

872 毎週 蔵

CO・OP **チルドアップルジュース**
1ℓ
いつもこの価格
買 15日 ㋐ 7品目無 (税込138円)
100%濃縮還元。
94kcal・食塩相当量0g/コップ1杯200mℓ

128円
1930648

にんじん(中国)

3701 毎週 蔵

CO・OP **野菜・果実ジュース**
1ℓ
買 40日 ㋐ 7品目無 (税込181円)
すっきりとした後味で飲みやすいジュースです。
75kcal・食塩相当量0.2g/コップ1杯200mℓ

168円
2304406

いつもくん
トマト(アメリカ)

3702 毎週

CO・OP **トマトジュース食塩無添加**
900g
いつもこの価格
買 9カ月 ㋐ 7品目無 (税込199円)
濃縮還元。
47kcal・食塩相当量0～0.16g/コップ1杯200g

185円
2131453

いつもくん
パインアップル(コスタリカ又はメキシコ)
1本当り87円(税込)

3703 次回予定 10月2週

CO・OP **世界の果実ゴールデンパイン**
125mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込1,042円)
バランスの取れた甘みと酸味。濃縮還元。
65kcal・食塩相当量0g/1パック125mℓ

値上げしました
965円
1682004

青森県産りんご、福島県産もも
1本当り95円(税込)

3704 次回予定 10月1週

CO・OP **福島のももと青森りんごのストレートジュース**
200mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込1,131円)
ストレートのりんご果汁にもも果汁の風味がアクセント。果汁100%
101kcal・食塩相当量0g/1パック200mℓ

1,048円
2169053

いつもくん
4～5倍に薄めてどうぞ

3705 毎週

CO・OP **りんご酢**(濃縮タイプ)
りんご酢(国内製造)
1ℓ
買 1年 ㋐ 小麦 (税込1,166円)
水や炭酸水で割って飲む、りんご酢飲料です。
44kcal・食塩相当量0.05g/1杯分40mℓ

1,080円
1101617

りんご(輸入)
1本当り62円(税込)

3706 毎週

CO・OP **鹿児島の黒酢ドリンク**
125mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込739円)
つぼ造り純米黒酢とりんご果汁をおいしくブレンド。
49kcal・食塩相当量0g/1パック125mℓ

685円
2203731

りんご(輸入)
1本当り62円(税込)

※鹿児島の黒酢ドリンク125mℓは比べて、カロリー75%オフ

3707 次回予定 10月3週

CO・OP **鹿児島の黒酢ドリンクガロリーオフ**
125mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込739円)
鹿児島県産つぼ造り純米黒酢にりんご果汁を配合。
10kcal・食塩相当量0g/1パック125mℓ

685円
1646516

いつもくん

3708 毎週

CO・OP **国産大豆の無調整豆乳**(フクユタカ)
1ℓ
いつもこの価格
買 120日 ㋐ 7品目無 (税込232円)
国産のフクユタカ大豆と水だけで作りました。
97kcal・食塩相当量0g/コップ1杯200mℓ

215円
2023583

いつもくん

3709 次回予定 10月1週

ふくれん
九州産ふくゆたか大豆成分無調整豆乳
1ℓ
いつもこの価格
買 120日 ㋐ 7品目無 (税込232円)
九州産大豆の旨味を引き出し飲みやすく仕上げました。
100kcal・食塩相当量0.03g/コップ1杯(200mℓ)

215円
2211386

1本当り78円(税込)

3710 次回予定 10月2週

CO・OP **国産大豆の豆乳飲料青汁抹茶**
200mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込926円)
国産大豆を使用した豆乳に国産の抹茶、ケール、大麦若葉をブレンド。
81kcal・食塩相当量0.4g/1本200mℓ

858円
2126543

大豆(カナダ)
1本当り77円(税込)

3711 次回予定 10月1週

マルサンアイ
豆乳飲料麦芽
200mℓ×24本
買 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込1,836円)
豆乳と麦芽エキスをブレンドし、コーヒー風味に仕上げました。
128kcal・食塩相当量0.4g/1パック(200mℓ)

1,700円
2276682

かわいいリラックマデザインボトル(全4種)



©2022 San-X

3712 大麦(六条大麦(カナダ、国産))
※1ケースに全てのデザインが入っていることはお約束できません

ダイドードリンコ
リラックマの麦茶
600mℓ×24本
買 1年 ㋐ 7品目無
かわいい4種のリラックマデザイン。
0kcal・食塩相当量0.02g/100mℓ

1本当り77円(税込)
お買い得 1,698円 (税込1,833円)
2335093

シュワッとおいしくリフレッシュ!

6種のビタミン、鉄を配合
香り華やかなピンクグレープフルーツ風味。カロリー控えめ。

※カロリーハーフ(CO・OPリフレッシュレモンと比べ)

鉄、食物繊維、6種のビタミン配合
爽やかなレモンの風味。



果糖ぶどう糖液糖(国内製造)

3713 次回予定 11月1週

CO・OP **リフレッシュピンクグレープフルーツ**
(カロリーハーフ)
190mℓ×20缶
買 1年 ㋐ 7品目無
6種のビタミンと鉄を配合。果汁1%。微炭酸。
24kcal・食塩相当量0g/1缶190mℓ

1缶当り54円(税込)
とくし応援 998円 (税込1,077円)
2271494

果糖ぶどう糖液糖(国内製造)

3714 次回予定 10月2週

CO・OP **リフレッシュレモン**
190mℓ×20缶
買 1年 ㋐ 7品目無
鉄、食物繊維、6種のビタミン配合。果汁1%。
64kcal・食塩相当量0g/1缶190mℓ

1缶当り54円(税込)
とくし応援 998円 (税込1,077円)
2271451



いつもくん

3715 毎週

CO・OP **国産大豆の調製豆乳**(フクユタカ)
1ℓ
とくし応援
買 120日 ㋐ 7品目無 (税込210円)
国産フクユタカ大豆使用。スッキリと飲みやすい。
99kcal・食塩相当量0.4g/コップ1杯200mℓ

195円
2022575

パッケージ変更により、カタログと異なる場合があります。ご了承ください。

ご注文は注文書の「注文番号記入欄」にご記入ください。

食べやすいミニサイズ



コーングリッツ（国内製造）

次回予定 10月2週

3751

CO・OP&東ハト

ミニキャラメルコーン

2271508

15g × 10袋

お買い得 **478円**

(税込516円)

8カ月 ㋐ 乳

キャラメルコーンの食べやすいミニサイズ。カルシウム入り。

84kcal・食塩相当量 0.06g /1袋 15g



えんどう豆グリッツ（カナダ）

次回予定 10月2週

3752

CO・OP

ビーノうましお味（Ca入り）

2033429

13g × 10袋

お買い得 **488円**

(税込527円)

8カ月 ㋐ 7品目無

えんどう豆100%を使用。

79kcal・食塩相当量 0.1g /1袋 13g



3種類の味は均等に入らない場合があります

あおりんご・ぶどう・みかん味

砂糖（国内製造）

次回予定 10月2週 蔵

3755

カンロ

ピュレリングアソートパック

2330652

130g

お買い得 **288円**

(税込311円)

8カ月 ㋐ 7品目無

楽しく美味しくワクワクするハートのリング型ピュレグミ。約9袋。

11kcal・食塩相当量 0.008g /1粒 3.0g



カタログ 初登場

目安24枚 小麦粉（国内製造）

3753 蔵

ブルボン

アルフォートマロンチョコ&ミルクチョコ

2853776

252g（個装紙込み）

お買い得 **398円**

(税込429円)

1年 ㋐ 乳㊟

マロン風味とミルクチョコの2種の味わい。



カカオマス（国内製造、外国製造） 標準45粒

3756 蔵

明治

チョコレート効果カカオ72%素焼きアーモンド

2278952

166g

お買い得 **598円**

(税込645円)

9カ月 ㋐ 乳

素焼きアーモンドとカカオ分72%のチョコレートの組み合わせ。

22kcal・食塩相当量 0g /1粒 (3.7g)

さっくりほろほろ



小麦粉（国内製造）

発酵バター5.1%、バター0.3%、ゲランドの塩 13%使用(食塩中)

3754

東ハト

ソルティバター

2139185

10枚

とろし価格 **158円**

(税込170円)

9カ月 ㋐ 乳㊟卵

発酵バターとフランスブルターニュ産ゲランドの塩を使ったサブレ。

48kcal・食塩相当量 0.1g /1枚



りんご味6個、みかん味6個、もも味6個

次回予定 10月2週

3757

CO・OP 国産果汁100%

ミニカップゼリー

2212611

15g × 18個

298円

120日 ㋐ 7品目無 (税込321円)

国産果汁100%配合。りんご・みかん・ももの3種類の味。



ぶどう糖果糖液糖（国内製造）

次回予定 9月4週

3758

CO・OP

わいわいスティックゼリー

1941666

32本

380円

7カ月 ㋐ 7品目無 (税込410円)

グレープ味・オレンジ味・青りんご味の3種。果汁 20%



小麦（北海道） 値上げしました

次回予定 10月2週 蔵

3759

CO・OP

全粒粉ミルクチョコビス

2300923

3枚×4袋×2パック

368円

9カ月 ㋐ 乳小麦 (税込397円)

ザクザク食感の全粒粉ビスケットにほのかなリビターなミルクチョコレート。

152kcal・食塩相当量 0.2g /1袋 30g



カカオ約27%

3760 蔵

CO・OP

ファミリーチョコレート

2239980

200g

278円

1年 ㋐ 乳 (税込300円)

ミルクの風味が口いっぱいに広がる、一口タイプのチョコレート。約37個。

32kcal・食塩相当量 0.005g /1個 5.4g



アーモンド（アメリカ）

3761

CO・OP

アーモンドリーフエスプレッソ仕立て

1983253

8枚

298円

6カ月 ㋐ 乳小麦 (税込321円)

濃厚なコーヒー風味のキャラメル掛けアーモンドが香ばしい。

48kcal・食塩相当量 0.02g /1枚 8.6g



砂糖（外国製造、国内製造） 値上げしました

次回予定 10月2週 蔵

3762

グリコ

ポッキー贅沢仕立てミルクショコラ

2244373

2本×10袋

338円

1年 ㋐ 乳小麦 (税込365円)

ミルクチョコレートをたっぷりまとわせました。

65kcal・食塩相当量 0.072g /1袋（標準 12g）



生地（小麦粉、コーンスターチ、食塩）（国内製造）

次回予定 10月2週

3763

ぼんち

ポンスケのり味

2335077

125g

218円

6カ月 ㋐ 小麦卵 (税込235円)

あまから風味のタレで味付け。5袋。



全てのデザインが入っているとは限りません

次回予定 10月2週

3764

森永製菓

ベジタブルおっとっとおやつパックコンソメ味

2333878

10g × 5袋

160円

6カ月 ㋐ 乳小麦 (税込172円)

おいしく野菜がとれるスナック。

44kcal・食塩相当量 0.16g /1袋 (10g)



小麦粉（国内製造） 標準13枚

3765

不二家

カントリーマアムじわるバター

2345005

122g

278円

9カ月 ㋐ 乳小麦卵 (税込300円)

バターをたっぷり使用したコクと香りが引き立つカントリーマアム。

46kcal・食塩相当量 0.095g /1枚（標準 9.6g）



3766

小麦粉（国内製造）

ギンビス

ミニアスパラガス

2189992

150g（25g × 6袋）

248円

7カ月 ㋐ 小麦 (税込267円)

黒ごまが香ばしいスティックビスケット。

119kcal・食塩相当量 0.2g /1袋 (25g)



小麦粉（国内製造） 次回予定 10月2週

3767

ギンビス

たべっ子どうぶつバター味

2349299

25g × 10袋

498円

6カ月 ㋐ 乳小麦 (税込537円)

食べきりサイズのどうぶつ型ビスケット。

131kcal・食塩相当量 0.2g /1袋 (25g)



次回予定 10月2週

3768

グリコ

ビスコミニパック

2254832

5枚×20袋

798円

1年 ㋐ 乳小麦 (税込861円)

おなかにやさしい乳酸菌入り。小麦粉（国内製造）。

108kcal・食塩相当量 0.11g /1パック（標準 21.5g）



次回予定 10月2週

3769

湖池屋

スティックポテトのり塩

2345592

48g（12g × 4袋）

148円

6カ月 ㋐ 7品目無 (税込159円)

風味豊かな青のりがおいしいのり塩味。馬鈴薯（日本）。

65kcal・食塩相当量 0.17g /1袋 12g



小麦粉（国内製造） 値上げしました

次回予定 10月2週

3770

おやつカンパニー

ベビースターラーメン丸チキン味

2356431

132g（22g × 6袋）

268円

8カ月 ㋐ 小麦 (税込289円)

ベビースターを一口サイズに食べやすく固めました。

108kcal・食塩相当量 0.65g /1個包装 22g



小麦粉（国内製造）

3771

カルビー

サッポロポテトバーベQあじ

1920057

24g × 24袋

1,100円

150日 ㋐ 小麦 (税込1,188円)

チキン&ビーフと野菜のおいしさ。

122kcal・食塩相当量 0.5g /1袋 24g



コーングリッツ（国内製造）

次回予定 10月2週

3772

ハウス食品

とんがりコーン焼とうもろこし

2413490

21g × 20袋

1,198円

6カ月 ㋐ 乳小麦 (税込1,293円)

香ばしいコーンの風味とカリッとした軽い食感。

114kcal・食塩相当量 0.31g /栄養成分表示1袋分(21g)



じゃがいも（国産又はアメリカ） 値上げしました

次回予定 10月2週

3773

カルビー

ポテトチップスうすしお味イツデモBOX

2339811

336g（28g × 12袋）

788円

6カ月 ㋐ 7品目無 (税込851円)

じゃがいものおいしさを生かし、塩味効かせたポテトチップス。

157kcal・食塩相当量 0.28g /1袋 28g



しまあじ（ベトナム） 32枚→28枚に変更しました

商品の特性上大きさにばらつきがあります

次回予定 10月2週

3774

一榮食品

おばあちゃんの焼こあじ

2352993

28枚

498円

150日 ㋐ 7品目無 (税込537円)

素材を生かした調味で、香ばしく焼き上げました。

334kcal・食塩相当量 5.24g /可食部 100g

食べきりサイズのハッピーターン



うるち米（アメリカ・日本産）、もち米粉（タイ産）

次回予定 11月2週

3775

亀田製菓

ハッピーターン

1835602

32g × 10袋

お買い得 **488円**

(税込527円)

150日 ㋐ 7品目無

167kcal・食塩相当量 0.47g /1袋 (32g)



数量限定企画

数に限りがあるため数量は、九州で **3,200点** 限りとさせていただきます。

ご注文は **1点限り**

注文総数が限定数を上回った場合は ↓

抽選

抽選にもれた場合は、お届け明細書兼請求書にてご連絡します。

カタログ 初登場

約55個 砂糖（外国製造）

3779 蔵

フルタ製菓

柿の種チョコメガパック

2337792

335g（個装紙込み）

598円

10カ月 ㋐ 乳小麦 (税込645円)

ピリッと辛い柿の種とまろやかなミルクチョコレートが絶妙抜群。

32kcal・食塩相当量 0.021g /1個（標準 5.6g）

3776

マスヤ

おにぎりせんべいハロウィンパック

2242486

2枚×16袋

お買い得 **288円**

(税込311円)

120日 ㋐ 小麦卵

ハロウィン限定パッケージ。うるち米（国産・アメリカ産）。

46kcal・食塩相当量 0.17g /1個包装（2枚）



別れやすいお菓子です

小麦粉（国内製造）

3777

三立製菓

お徳用源氏パイ

2325781

26枚（2枚包×13個）

お買い得 **348円**

(税込375円)

10カ月 ㋐ 小麦

甘さをおさえた味わいと、サクッとした歯ざわり。

116kcal・食塩相当量 0.28g /2枚（標準 21g）



食塩無添加

3780 次回予定 10月2週

東洋ナッツ食品

素焼きミックスナッツ

2339331

350g

お買い得 **998円**

(税込1,077円)

1年3カ月 ㋐ ピ

落花生（アメリカ合衆国）、アーモンド、カシューナッツ、クルミ、ピカン、ピスタチオ、マカデミアナッツ

それぞれのナッツに適した焙煎方法で仕上げました。

645kcal・食塩相当量 0.01g /100g



手軽にとれるマグネシウム&カルシウム

3778 次回予定 10月2週

CO・OP

フィッシュ&ナッツ

2125435

10g × 8袋

お買い得 **388円**

(税込419円)

6カ月 ㋐ ピ

国産カタクチイワシにアーモンド、ピーナッツを加えています。

51kcal・食塩相当量 0.2g /1袋 10g

40 マークご案内 (お届け含め○日) お届けした日を含めて○日以内にお召し上がりください ※天候により、配達日が遅れた場合は期間が短くなります スチール 容器はスチールです

予約 ROYCE'



配達日が異なります
お届けは、9月3週
9月19日(月)～9月23日(金)

包装してお届け



9 蔵
ロイズ
ロイズ バラエティパック 1,090円
27個 (税込1,177円)
賞 90日 ㋐ 乳小麦
ロイズのチョコレート9種類の詰合せです。

カタログ 初登場



3781
寿製菓
栗入りどら焼 378円
5個 (税込408円)
賞 50日 ㋐ 乳小麦卵
丁寧に蜜漬けした小豆の粒餡をはさみました。
201kcal・食塩相当量 0.13g/1個
2352915



砂糖(国内製造)
※1歳未満の乳児には与えないでください

カタログ 初登場



3784
サンラヴィアン
国産栗使用のカステラ 298円
5切 (税込321円)
賞 30日 ㋐ 乳小麦卵
ふくよかな国産栗の風味を生かしたふんわりカステラ。
90kcal・食塩相当量 0.04g/1切
2353211



液卵(国内製造)



3782 次回予定 10月2週 蔵
ママ
ふんわりロールケーキ 北海道ミルク 298円
10個 (税込321円)
賞 90日 ㋐ 乳小麦卵
北海道ミルク入りクリームをふんわり生地で包みました。2275538

ミルククリーム(国内製造)
※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください





3785 次回予定 10月2週
CO・OP **大山乳業の特選牛乳を使ったふんわりドーナツ** 288円
8個 (税込311円)
賞 60日 ㋐ 乳小麦卵
牛乳と豆乳で練り込んで甘さ控えめ。
134kcal・食塩相当量 0.3g/1個 32g
2027291

小麦粉(国内製造)



予約 ヘーゼルナッツの香ばしいラスク



配達日が異なります
お届けは、9月3週
9月19日(月)～9月23日(金)

3783 小麦粉(国内製造)
グランバー東京ラスク
東京ラスク ヘーゼルナッツカフェプラリネ 524円
8枚 (税込565円)
賞 90日 ㋐ 乳小麦
コーヒーを練り込んだパンにヘーゼルナッツをトッピング。
65kcal・食塩相当量 0.1g/1枚
2265596

自然解凍 トースター レンジ



3786 次回予定 9月3週 凍 値上げしました
CO・OP **ふんわり今川焼**
(北海道小豆の小倉あん) 2071215
5個(370g) 358円 (税込386円)
賞 1年 ㋐ 乳小麦卵
はちみつを使用のふんわり皮で程よい甘さの粒あんを包みました。
167kcal・食塩相当量 0.4g/1個 74g

次回予定 10月2週



3787
CO・OP **厚切りバナナバウム** 328円
9個 (税込354円)
賞 60日 ㋐ 乳小麦卵
バナナ味のしっとり食感のバウムクーヘン。鶏卵(国産)。
132kcal・食塩相当量 0.09g/1個 32g
2247194

小麦粉(国内製造)



3788
三菱食品
ハーシー チョコオールドファッション 320円
8個 (税込345円)
賞 90日 ㋐ 乳小麦卵
冷やしてもおいしい、しっとりタイプのドーナッツです。
107kcal・食塩相当量 0.2g/1個
2211129

小麦(国産)



次回予定 10月2週
3789
大坪製菓
ふわふわどうぶつボーロ 198円
(緑黄色野菜入り) 1759483
12枚 (税込213円)
賞 90日 ㋐ 小麦卵
5種類の緑黄色野菜入り♪九州産野菜入り。
41kcal・食塩相当量 0.04g/1枚 12g

次回より240gに変更予定



3790
CO・OP **種ぬきプルーン** 398円
280g (税込429円)
賞 1年 ㋐ 7品目無
カリフォルニア産プラムを乾燥させ柔らかくしました。原産国アメリカ。
242kcal・食塩相当量 0g/100g
1727214

うるち米(国産)



次回予定 10月2週
3791
岩塚製菓
岩塚の黒豆せんべい 630円
30枚 (税込680円)
賞 150日 ㋐ 7品目無
丸粒の黒豆が入った、あっさり塩味のかた焼おせんべいです。
2234017

アイス



チョコレートコーティング(国内製造)



3792 凍
名糖
徳用チョコボール 380円
10ml×24粒 (税込410円)
㋐ 乳
チョコレートに包まれた、ひとくちタイプのアイスです。【アイスクリーム】
31kcal・食塩相当量 0.01g/1粒(10ml)
2307557

粉乳調製品(砂糖、脱脂粉乳、デキストリン)(豪州製造又は韓国製造)





3793 凍
セイカ食品
クッキー&クリームバー 値上げしました 278円
40ml×7本 (税込300円)
㋐ 乳小麦卵
なめらかなバニラアイスに粒感のあるブラッククッキーを混ぜ込みました。【アイスミルク】
85kcal・食塩相当量 0.1g/1本(40ml)
2245901

準チョコレート(国内製造)



3794 次回予定 10月2週 凍
セイカ食品
バキチョコ 値上げしました 278円
42ml×6本 (税込300円)
㋐ 乳
バニラアイスにチョコレート(準チョコレート規格)をたっぷり充填。【ラクトアイス】
139kcal・食塩相当量 0.05g/1本(42ml)
2215538





3795 凍
大山乳業
大山おいしいチョコ 380円
35ml×8本 (税込410円)
㋐ 乳卵
鳥取県産生乳使用のバニラアイスをチョコレートコーティングで包みました。【ラクトアイス】
82kcal・食塩相当量 0.04g/1本(35ml)
2338616

加糖練乳(国内製造)



3796 今季最後 凍
CO・OP **南国白くま** 368円
120ml×4個 (税込397円)
㋐ 乳
練乳風味のかき氷にみかん、パイン、小豆をトッピングしました。【ラクトアイス】
117kcal・食塩相当量 0.06g/1個 120ml
2337649

白桃果汁11%、黄桃果汁11%



砂糖(国内製造)



3797 凍
フタバ食品
ももの季節 白桃&黄桃 お買い得 278円
55ml×3本×2種 (税込300円)
㋐ 乳
1箱で2種類の桃を楽しめる濃厚な味わいのアイスバーです。【氷菓】
食塩相当量 0g/1本(55ml)
2338609

砂糖(国内製造)





3798 凍
井村屋
やわもちアイス (抹茶わらびもち) お買い得 278円
80ml×4個 (税込300円)
㋐ 乳
宇治抹茶アイス、黒蜜ソース、わらびもち、抹茶きなこの組み合わせ。【ラクトアイス】
134kcal・食塩相当量 0.04g/1コ
2278885



3799 次回予定 10月4週 凍
オハヨー乳業
ドトールカフェ・オ・レアイスバー お買い得 358円
45ml×7本 (税込386円)
㋐ 乳
ドトールコーヒーとコラボしたコーヒー素材にこだわったアイスバーです。【アイスミルク】
77kcal・食塩相当量 0.06g/1本
2274108

果汁23% ぶどう(アメリカ)





3800 凍
大山乳業
ぶどうバー お買い得 218円
35ml×10本 (税込235円)
㋐ 7品目無
有機栽培コンコード種のぶどう果汁を23%使用したアイスです。【氷菓】
28kcal・食塩相当量 0.0g/1本(35ml)
2000031

砂糖(国内製造)



3801 凍
セリア・ロイル
あまおう苺 シャーベット お買い得 378円
70ml×4個 (税込408円)
㋐ 7品目無
苺ソースをマーブル状に混ぜ込んだ苺シャーベットです。【氷菓】
78kcal・食塩相当量 0.01g/1個
2342880



砂糖(国内製造)



3802 凍
CO・OP **十勝産小豆で作った あずきバー** お買い得 278円
55ml×6本 (税込300円)
㋐ 7品目無
北海道産の小豆の粒感と風味を活かしたあずきバーです。【氷菓】
98kcal・食塩相当量 0.09g/1本
2003422



クッキー(国内製造)



次回予定 11月1週
3803 凍
竹下製菓
ブラックモンブラン お買い得 378円
60ml×7本 (税込408円)
㋐ 乳小麦卵ピ
あっさりバニラアイスにチョコとクランチの組合せが美味しいアイスです。【アイスミルク】
131kcal・食塩相当量 0.09g/1本(60ml)
2153793



バニラ・抹茶ミルク味乳製品(国内製造、オーストラリア製造、その他)練乳いちご味乳製品(国内製造、オーストラリア製造)いちご果汁9%



37 凍
森永乳業
ピノシーズンアソート お買い得 498円
10ml×24粒 (税込537円)
㋐ 乳
バニラ・抹茶ミルク・練乳いちごを全てに練乳を配合したアイスです。【アイスミルク】【アイスクリーム】
2336596



液卵(国内製造)



次回予定 9月4週
3804 凍
CO・OP **バニラシューアイス** とろし応募 278円
35ml×12個 (税込300円)
㋐ 乳小麦卵
香ばしく焼き上げたシュー皮に、コクのあるミルクアイスを詰めました。【アイスミルク】
74kcal・食塩相当量 0.07g/1個 35ml
1726552



コーヒー(国内製造)



3805 凍
アイスライン
氷 de アイスカフェ・オ・レ お買い得 498円
60g×4袋 (税込537円)
㋐ 7品目無
ドトールの香り豊かなコーヒーをそのまま氷に。ミルクと混ぜるだけ。【氷菓】
6kcal・食塩相当量 0g/1袋(60g)
1956216

アイスクリーム類 アイスクリーム類とは、乳又はこれらを原料として製造した食品を加工し又は主要原料として凍結したものであって、乳固形分3.0%以上を含むもの(はっ酵乳を除く)です

●アイスクリーム:乳固形分15.0%以上うち乳脂肪分8.0%以上
●アイスミルク:乳固形分10.0%以上うち乳脂肪分3.0%以上
●ラクトアイス:乳固形分3.0%以上
●氷 菓:それ以外

パッケージ変更により、カタログと異なる場合があります。ご了承ください。

●20歳未満の方には酒類の販売はしておりません。

「酒類」は、消費税率10%です。ノンアルコールは軽減税率8%です。㋕

ビール他

限定醸造
今だけしか味わえない
特別な黒ラベル



カタログ初登場
【ビール】
サッポロ
黒ラベルエクストラドラフト
3806 24缶
350mℓ×24 アルコール分5.5%
2255955
とうとし応援 4,269円 (税込4,695円)

3807 6缶
350mℓ×6 アルコール分5.5%
45kcal/100mℓ
2255933
とうとし応援 1,068円 (税込1,174円)

白ビールが新登場！



カタログ初登場
3808
キリン
スプリングバレー
シルクエール
350mℓ×6 アルコール分5.5%
2357577
シルクのような上質でまろやかな口当たり。おいしさを追求した白ビール。【ビール】
49kcal/100mℓ
お買い得 1,488円 (税込1,636円)



3809
キリン
スプリングバレー
豊潤 496
350mℓ×6 アルコール分6%
2274922
きめ細やかなふわとろの泡と、口に広がる麦のうまみのクラフトビール。【ビール】
50kcal/100mℓ
お買い得 1,488円 (税込1,636円)

日本初 3種のホップが香る、爽やかな味わいのノンアルコール



キリン
グリーンズフリー
3810 24缶
350mℓ×24
2335956
お買い得 2,741円 (税込2,960円)
次回より値上げ予定

3811 6缶
350mℓ×6
2335930
お買い得 686円 (税込740円)
次回より値上げ予定
囲 1年
㋕ 7品目無
7kcal・食塩相当量0～0.02g/100mℓ



ほんのり甘くて
爽快なハイボールが
オススメ！

3812
アサヒ
ニッカ
アップルワイン
720mℓ
アルコール分22%
1902598
960円 (税込1,056円)
りんごを原料とした樽熟成原酒を使った甘口ワインです。

日本酒

3813 毎週
アサヒ
スーパードライ
350mℓ×24
アルコール分5%
【ビール】
1434306
とうとし応援 4,190円 (税込4,609円)
42kcal/100mℓ

3814 次回予定9月4週
キリン
一番搾り（生）
350mℓ×24
アルコール分5%
【ビール】
1133883
4,380円 (税込4,818円)
40kcal/100mℓ

3815 次回予定10月2週
キリン
ラガービール
350mℓ×24
アルコール分5%
【ビール】
1241306
次回より値上げ予定
とうとし応援 4,240円 (税込4,664円)
42kcal/100mℓ

3816 次回予定10月2週
サッポロ
黒ラベル
350mℓ×24
アルコール分5%
【ビール】
1582654
次回より値上げ予定
とうとし応援 4,230円 (税込4,653円)
40kcal/100mℓ

3817 次回予定10月1週
日本酒度－1
米（国産）、米こうじ（国産米）
月桂冠
月桂冠 つき
2ℓ アルコール分13%以上14%未満
2115980
お買い得 908円 (税込998円)
国産米100%使用のまろやかな味わいと、すっきりとしたあと味のお酒。

3818 次回予定9月4週 2ℓ
白鶴
サケパック まる
日本酒度＋1
2ℓ アルコール分13%以上14%未満
1133403
お買い得 918円 (税込1,009円)
口当たりの良さ、キレの良い後口が特長の清酒。夏は冷や、冬は燗で。

焼酎

3822 次回予定9月4週
三和酒類
いいちこ（25%）
乙類1.8ℓ アルコール分25%
1620509
1,505円 (税込1,655円)
まろやかで飲み飽きない本格焼酎のベストセラーです。

3823 毎週
長島研醸
さつま島美人
乙類1.8ℓ アルコール分25%
1133039
お買い得 1,480円 (税込1,628円)
5つの蔵元原酒をブレンド。さつま芋のまろやかな甘さが楽しめる芋焼酎。

3828 毎週
大口酒造
黒伊佐錦（芋焼酎）
乙類1.8ℓ アルコール分25%
1133047
お買い得 1,598円 (税込1,757円)
黒麹独特の濃厚な香りとほんのりとした甘み、柔らかな口当たりの芋焼酎。

南九州産さつまいも100%使用 アルコール分25%
3829 毎週 次回より値上げ予定
霧島酒造
黒霧島（芋焼酎）
乙類1.8ℓ アルコール分25%
1156102
1,520円 (税込1,672円)
黒麹を使用して、旨さ・重厚感・とろりとした甘みにきりっとした後味。

3824 毎週
アサヒ
クリアアサヒ
350mℓ×24
アルコール分5%
【リキュール】
1435361
とうとし応援 2,720円 (税込2,992円)
42kcal/100mℓ

3825 次回予定9月4週
アサヒ
クリアアサヒ
贅沢ゼロ
350mℓ×24
アルコール分6%
【リキュール】
2000423
2,850円 (税込3,135円)
39kcal/100mℓ

3826 毎週
アサヒ
オフ
350mℓ×24
アルコール分3%以上4%未満
【リキュール】
1842256
2,850円 (税込3,135円)
22kcal/100mℓ

3827 毎週
キリン
のどごし（生）
350mℓ×24
アルコール分5%
【その他の醸造酒】
1226312
2,830円 (税込3,113円)
37kcal/100mℓ

3830 毎週
キリン
本麒麟
350mℓ×24
アルコール分6%
【リキュール】
2081776
2,830円 (税込3,113円)
47kcal/100mℓ

3831 毎週
CO・OP
サントリー金麦
350mℓ×24
アルコール分5%
【リキュール】
1435183
2,820円 (税込3,102円)
43kcal/100mℓ

21 毎週
CO・OP
サントリー金麦
糖質75%オフ
350mℓ×24
アルコール分4%
【リキュール】
1741734
とうとし応援 2,700円 (税込2,970円)
29kcal/100mℓ

3832 次回予定9月4週
CO・OP
サントリー金麦
ザ・ラガー
350mℓ×24
アルコール分6%
【リキュール】
2288469
とうとし応援 2,700円 (税込2,970円)
48kcal/100mℓ

3833 毎週
CO・OP
薩摩焼酎
黄金桜黒（こがねおうこく）
乙類1.8ℓ アルコール分25%
1537547
1,325円 (税込1,457円)
鹿児島県産の黄金千貫にふくよかな味わいの紅芋を配合。黒麹仕込みです。

さつまいも（鹿児島県産）米こうじ（国産米）
3834 次回予定9月4週
黒焼酎委員会
乙類1.8ℓ アルコール分25%
2280732
1,258円 (税込1,383円)
雑味のない濃厚な味わいと後味に甘さと心地よい余韻が楽しめます。

日本ワインシリーズ 北海道

※日本ワインとは国産ワインのうち、日本国内で収穫されたぶどうのみを使用し、国内で製造されたものです。



やや甘口
3835
はこだてわいん
北海道 100
ナイアガラ白
720mℓ
アルコール分12%
2012715
お買い得 990円 (税込1,089円)

フルボディ やや甘口 1.5ℓ
3836 次回予定10月2週
メルシャン
おいしい
酸化防止剤無添加
ふくよか赤ワイン
1.5ℓ アルコール分11%
1649672
978円 (税込1,075円)
酸化防止剤を添加せずにつくった赤ワインです。ペットボトル。

ぶどう（山梨県産）、輸入ワイン使用 ライトボディ
3837 次回予定10月2週
シャトー勝沼
生産者還元ワイン
赤
1.5ℓ アルコール分12%
2237032
お買い得 1,170円 (税込1,287円)
こだわりの農家の家飲みワインが、さらに美味しくなりました。

紙パック入り やや甘口 ミディアムボディ
3840 次回予定10月2週
CO・OP
サントリー
無添加ワイン濃い赤
1.8ℓ アルコール分11%
1915172
920円 (税込1,012円)
ぶどうの旨みがぎゅっとつまった、やわらかでふくらみのある赤ワイン。

ぶどう（山梨県産）、輸入ワイン使用 やや辛口
3841 次回予定10月2週
シャトー勝沼
生産者還元ワイン
白
1.5ℓ アルコール分12%
2237041
お買い得 1,170円 (税込1,287円)
適度な酸味と渋みを生かした、バランスの良い切れのあるワイン。

ノンアルコール

ノンアルコール
3838 次回予定9月4週
アサヒ
アサヒドライゼロ
350mℓ×24
囲 1年
㋕ 7品目無
0kcal・食塩相当量0～0.04g/100mℓ
1668251
お買い得 2,720円 (税込2,937円)
ビールテイスト飲料。麦芽（外国製造）。

アルコールゼロ、カロリーゼロ、糖質ゼロ、プリン体ゼロ。
3842 次回予定9月4週
CO・OP
サントリー
オールフリー
350mℓ×24
囲 9カ月
㋕ 7品目無
0kcal・食塩相当量0～0.02g/100mℓ
2211475
とうとし応援 2,580円 (税込2,786円)
ビールテイスト飲料。麦芽（外国製造）。

地酒めぐり 秋田県



やや辛口 日本酒度＋3
3839
秋田酒類製造
高清水
山廃本醸造ひやおろし
720mℓ
アルコール分15.5%
2302730
860円 (税込946円)
米（国産）・米麹（国産米）

日本酒度とは プラス（＋）度が高いほど辛口で、マイナス（－）度が高いほど甘口になるという目安です。

●大辛口 ＋6以上 ●やや辛口 ＋1.5～＋3.4 ●普通 ＋1.4～－1.4
●やや甘口 －1.5～－3.4 ●甘口 －3.5～－5.9 ●大甘口 －6以上

すき家 評判の 人気店の味をご家庭で！

秘伝のタレが引き出す 絶妙なおいしさをご家庭で



湯せん
レンジ
2000 凍
トロナジャパン
すき家 牛丼の具
135g×4
4袋
とうし応援 1,280円（税込1,382円）
1袋 ¥320
1年 ㋐ 小麦
283kcal・食塩相当量2.3g/1袋（135g）
牛肉（アメリカ・メキシコ産）
2342979

たっぷり具材が溶け込んだ やさしいコクの欧風カレー



牛あいがけカレーにも

湯せん
レンジ
2001 凍
トロナジャパン
すき家 横濱カレー
220g
とうし応援 278円（税込300円）
1袋 ¥278
1年 ㋐ 乳 小麦
174kcal・食塩相当量3.2g/1袋（220g）
たまねぎ加工品（中国製造）
2343967

食欲をそそる醤油の風味



フライパン
レンジ
2002 凍
イートアンドフーズ
大阪王将 香ばし炒めチャーハン
210g×2袋
2袋
とうし応援 398円（税込429円）
1袋 ¥199
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
国産黒豚を使用。
175kcal・食塩相当量1.1g/100g
米（国産）
2301334

豚肉と野菜の旨みたっぷり！ 濃厚なとろ〜り餡がうまい！



5種類の具材
●はくさい ●にんじん
●たけのこ ●豚肉
●しいたけ

湯せん
レンジ
2003 凍
イートアンドフーズ
大阪王将 中華丼の具
180g×2食
2食
お買い得 498円
1食 ¥249
1年 ㋐ 乳 小麦
135kcal・食塩相当量2.7g/1食（180g）（税込537円）
はくさい（国産）
2287501

ニラやもやしを加えて 炒めるだけ！



2004 凍
イートアンドフーズ
大阪王将 レバニラ炒めセット
200g（レバーから揚げ140g、たれ60g）
1年 ㋐ 小麦
豚レバーのから揚げとタレのセットです。
328kcal・食塩相当量6.0g/1パック（200g）
お買い得 378円（税込408円）
豚レバー（国産）
2310031

もっちり太麺に醤油とニンニクの 風味が効く



湯せん
レンジ
2005 凍
イートアンドフーズ
大阪王将 炒め焼きそば
190g×2
2袋
1年 ㋐ 小麦 卵 えび
炒めた醤油の香ばしさとパンチあるニンニク風味が自慢の一品。
169kcal・食塩相当量1.4g/100g
2088231
548円（税込591円）

日本橋の人気洋食店「たいめいけん」監修



湯せん
2006 凍
エム・シーシー食品
たいめいけん ハヤシビーフ
200g（1人前）×2
2人前
お買い得 750円
1年 ㋐ 乳 小麦
284kcal・食塩相当量2.6g/1袋（200g）（税込810円）
1918141
たまねぎ（国産）

江ノ電鎌倉駅の名物をレンジで手軽に♪



▲鎌倉駅本店
20種類以上のスパイスで仕上げた深い旨み

レンジ
2007 凍
駿河屋本舗
レンジでカンタン 鎌倉カレーコロッケ
225g（5個）
5個
お買い得 398円
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
130kcal・食塩相当量0.5g/1個（45g）（税込429円）
ばれいしょ（国産）
2308819



サクサク＆ジューシーで旨みが違う

レンジ
2008 凍
駿河屋本舗
レンジでカンタン 鎌倉黄金メンチ
200g（5個）
5個
お買い得 428円
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
110kcal・食塩相当量0.4g/1個（40g）（税込462円）
たまねぎ（国産）
2308827

おやつや軽食にストックしておくと便利！



ふんわり生地にさっぱりとした甘さの白あん
こしあん

自然解凍
トースター
レンジ
2009 凍
ニチレイフーズ
今川焼（白あん）
80g×10個
10個
電子レンジ調理後にトースターで調理すると、皮がパリッとなってさらにおいしくなります
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
おなじみ、今川焼きの白あんタイプです。
1052489
とうし応援 648円（税込699円）
188kcal・食塩相当量0.5g/1個



頭から尻尾まであんがたっぷり！
粒あん

自然解凍
トースター
レンジ
2010 凍
ニチレイフーズ
たいやき
80g×10個
10個
電子レンジ調理後にトースターで調理すると、皮がパリッとなってさらにおいしくなります
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
1052306
お買い得 698円（税込753円）
188kcal・食塩相当量0.4g/1個



おつまみやおやつお弁当にも

皮（小麦粉、食塩）（国内製造）
揚げる
2011 凍
信越明星
からっとチーズ揚げ
180g（18本）
18本
チーズをシューマイの皮で包みました。
1年 ㋐ 乳 小麦
2335654
〈皿約19cm〉
お買い得 398円（税込429円）
311kcal・食塩相当量1.6g/100g



北海道産じゃがいも・コーン使用

2枚
トースター
2012 凍
エム・シーシー食品
北海道産小麦のじゃがコーンビッツァ
（ツナマヨ仕立て）170g×2枚
約20cm
小麦（北海道産）
1年 ㋐ 乳 小麦 卵
北海道産原料にこだわった薄生地タイプのピッツァ。
466kcal・食塩相当量2.2g/1枚（170g）
2167948
お買い得 678円（税込732円）



濃厚でクリーミー

2個
宮城県蔵王産ミルク使用
レンジ
2013 凍
ニチレイフーズ
なすとミートソースのペンネグラタン
420g（2個）
次回より値上げ予定
1929399
お買い得 378円（税込408円）
1年 ㋐ 乳 小麦
ホワイトソースをミートソースに重ねた濃厚でクリーミーな味わいです。
281kcal・食塩相当量1.5g/1個

ご注文は注文書の「注文番号記入欄」にご記入ください。

ホクレン

北海道の大地の恵み

赤飯やあんこの材料などに

煮ものやきな粉などに



2020
ホクレン
北海道の小豆
250g
賞2年 ㋐7品目無
北海道産小豆のみをパックしました。
336kcal・食塩相当量0g/100g
とうし応援 248円（税込267円）



2021
ホクレン
北海道の大豆
250g
賞2年 ㋐7品目無
北海道の大地で育った大豆です。
433kcal・食塩相当量0g/100g
お買い得 158円（税込170円）

豆を煮てみませんか？
スマホで簡単アクセス!!

ホクホク甘い十勝産じゃがいもをじゃがバターに



組合員さんの声
原材料が馬鈴薯、バター、食塩のみ。シンプルな味付けでとてもおいしかったです。次は多めに注文しようと思います。冷凍庫の定番に決定です。
（生協くまもとの組合員さん）

十勝めむろ産マチルダ種使用

北海道産バター付き

湯せん レンジ

2022 凍
ホクレン
十勝めむろ焼きじゃがバター
200g
賞1年6カ月 ㋐ 乳
馬鈴しょ（北海道十勝産、遺伝子組換えでない）
117kcal・食塩相当量0.43g/100g
お買い得 228円（税込246円）

レンジでカンタン!

しっとりふわふわ食感

組合員さんの声
市販のホットケーキミックスの味が苦手で、いつも手づくりしていました。これはクセがなくてもおいしかったです。今度はまとめ買いします。
（生協コープかごしまの組合員さん）

2023
よつ葉乳業
よつ葉の北海道バターミルクパンケーキミックス
450g
賞10カ月 ㋐ 乳 小麦 卵
小麦粉、砂糖、バターミルクパウダーは、北海道産を100%使用。【チャックシール】
363kcal・食塩相当量1.28g/100g
498円（税込537円）

小麦粉、砂糖、バターミルクパウダー（北海道製造）

カタログ初登場 白さに優れ透き通った強いとろみが特長の片栗粉



たっぷり1kg

2024
ホクレン
業務用でん粉（片栗粉）
1kg
賞2年 ㋐7品目無
馬鈴しょでん粉（馬鈴しょ（北海道産））
335kcal・食塩相当量0g/100g
お買い得 278円（税込300円）

辛みが少なく、みずみずしいシャキシャキ感



そのままスライスで

2025
たまねぎ〈サラダたまねぎ〉（北海道産）
700g（大小混）
そのままスライスしてサラダなどにおすすめです。
お買い得 238円（税込257円）

北海道発！ 北海道の秋の恵み＆スイーツをお取り寄せ

カタログ初登場 北海道産生クリームをブレンドしたホイップクリームをサンド



北海道生クリーム40%使用（ホイップクリームに占める割合）

3個

自然解凍 2026 凍
わらく堂
クリームあんドーナツ 3個
賞91日 ㋐ 乳 小麦 卵
412kcal・食塩相当量0.5g/100g
590円（税込637円）
あんドーナツ（国内製造）

しっとりふっくらみんなで楽しめる大きなティラミス



自然解凍 2027 凍
クレストジャパン
北海道ティラミス 1個
賞90日 ㋐ 乳 小麦 卵
自家製マスカルポーネチーズとクリームチーズ使用。
306kcal・食塩相当量0.2g/100g
値上げしました
750円（税込810円）
乳等を主要原料とする食品（国内製造）

予約企画 配達日が異なります

お菓子で笑顔に

お届けは、9月3週 9月19日(月)～9月23日(金)

しっとりなめらかな和風スイートポテト



カタログ初登場
さつまいも館
小豆・生クリーム（北海道産）
さつまいもペースト（国内製造）
自家製小豆餡
約4cm
約21cm

2028
わかさいも本舗
北海道あんぼてと 6個
賞60日 ㋐ 乳 卵
お好みの大きさに切り分けられる楯板付！
自家製小豆餡を、北海道産の生クリーム使用のさつまいも餡で包みました。
111kcal・食塩相当量0.06g/1個
1,000円（税込1,080円）
6個

くるみの味と香ばしさを練り上げたお餅

組合員さんの声
ぶにっとした優しい甘さのお餅にコロンとくるみが入っています。おいしいのに安くてビックリです。
（エフコープの組合員さん）

HORI CONFECTIONERY



水飴（国内製造）
4切れにカット済み
約18cm

2029
ホリ
くるみ餅 1本
賞90日 ㋐ 乳 小麦
348kcal・食塩相当量0.33g/100g
112円（税込120円）

五島軒 濃厚なホワイトチョコを堅焼き生地でサンド



さっくりとした口あたり
3個
加工卵白（国内製造）
ラム酒が香る濃厚ホワイトチョコ
約7cm

2030
五島軒
函館サンドケーキ 3個入り
賞60日 ㋐ 乳 小麦 卵
ラム酒で香りづけした濃厚なホワイトチョコを、伝統の堅焼き生地でサンド。
440kcal・食塩相当量0.4g/100g
500円（税込540円）

食べづらいでもおいしい

組合員さんの声
苦小牧出身の夫の大好物です！まさかここで買えるとは思っていなかったので、とても嬉しいです！
（エフコープの組合員さん）



7切
約18.5cm

2031
三星
よいとまけ 1本入（7切）
甘酸っぱいハスカップジャム
277kcal・食塩相当量0.1g/100g
678円（税込732円）
賞45日 ㋐ 小麦 卵
※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください
砂糖（国内製造）

しっとりとした生地にこしあんを入れました

富良野銘菓



5個
約25.5cm

富良野産小豆使用
2032
あん（北海道製造）、卵（北海道産）
菓子司新谷
へそのおまんぢう 5個
賞121日 ㋐ 乳 小麦 卵
143kcal・食塩相当量0.1g/1個
710円（税込766円）

カタログに掲載されている商品は、全て生協の商品取扱い基準に基づき、添加物や品質の確認ができているものです。

うまいもの市

予約企画
配送日が異なります
お届けは、9月3週
9月19日(月)～9月23日(金)

北海道から お取り寄せ

函館五島軒 since 1879



2040 予約
ベル食品
GARAKU札幌ルーカレー 200g(1人前)
2352460
498円(税込537円)
置1年6カ月 ㋐ 乳 小麦
248kcal・食塩相当量4.0g/1食(200g)
野菜炒めペースト(国内製造)
スパイス感とだしの香りをお楽しみください



五島軒
五島軒 北海道ブリュレチーズケーキ 1個
2324296
1,200円(税込1,296円)
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
北海道産クリームチーズを使用。しっとりとなめらかな食感に仕上げました。
1161kcal・食塩相当量1.2g/1個
乳等を主要原料とする食品(国内製造)



五島軒
五島軒 生ガトーショコラ 3個
2356554
680円(税込734円)
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
カカオの味と風味が広がる濃厚な口溶けの五島軒スイーツです。
292kcal・食塩相当量0.1g/1個







ドトールコーヒー
深みとコクのおいしい一杯(スプレードライ)
200g
置2年 ㋐7品目無
深煎りならではの香ばしさと深みとコクのある風味に仕上げました。
お買い得 678円
(税込732円)



ホーマーコーポレーション
カフェ・オ・レベース(加糖)
500mℓ
2262487
お買い得 298円
置9カ月
㋐7品目無
(税込321円)
59kcal・食塩相当量0.001～0.14g/100mℓ
砂糖(国内製造)



江田商店
大分産椎茸 どんこ
90g
2103559
898円(税込969円)
置1年
㋐7品目無
26kcal・食塩相当量0.004g/10g



不二食品
しそとこんぶのふりかけ 40g
2241196
380円(税込410円)
置6カ月 ㋐ 小麦
こんぶ屋のふりかけです。【チャック シール】
236kcal・食塩相当量22.0g/100g



原口園
八女茶【深緑】
100g
1953664
お買い得 555円
置1年
㋐7品目無
(税込599円)
八女茶に適した火入れを丹念に行ないました。【チャック シール】

残暑もおいしく乗り切ろう!

広島県瀬戸田町産レモンのスライスをはちみつ漬けにしました



今岡製菓
瀬戸田レモン
470g
1686577
お買い得 1,218円
置1年
㋐7品目無
(税込1,315円)
239kcal・食塩相当量0g/100g
※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください

小豆を風味豊かに炊き上げたつぶあん



橋本食糧工業
あんこ屋が作ったつぶあん
300g
2238225
218円(税込235円)
置1年 ㋐7品目無
249kcal・食塩相当量0.0g/100g



豆政
京の豆道中 わさびピーナッツ
110g
2352451
500円(税込540円)
置100日 ㋐ 乳 小麦 ピ
落花生にツンっとくるわさびと京風だしの旨味に切海苔をちりばめました。
473kcal・食塩相当量1.7g/100g

歯ごたえシャキシャキ



カネマン村瀬
花らっきょう
総量470g、固形量280g
2281945
1,100円(税込1,188円)
置1年
㋐7品目無
福井県三里浜産の三年子花らっきょうの甘酢漬けです。
153kcal・食塩相当量2.4g/100g

さんねんこはな
三年子花らっきょう
一般的なものより1年多く土の中で育てる独特な栽培法で、小粒(約2～3cm)で繊維が細かいらっきょうです。

ツルツルなめらかな喉越しの平たい麺

秋田の名産



稲庭古城堂
稲庭うどん お徳用切落し
500g
2268558
648円(税込699円)
置2年 ㋐ 小麦
伝統の味をご家庭でお気軽に。【チャック シール】
362kcal・食塩相当量4.3g/100g

焼いてもゆでてもスープの具材にも!



浅野食品
もち○生餃子
450g
1521756
600円(税込648円)
置6カ月 ㋐ 小麦
もっちもちの皮で旨みを閉じ込めた餃子です。
255kcal・食塩相当量1.09g/100g

マークご案内
レンジ 電子レンジで調理できます
揚げる 油で揚げてください
オーブン オーブンで調理できます
フライパン フライパンで調理できます
湯せん 沸騰したお湯で温めてください
蒸す 蒸してください
トースター オーブントースターで調理できます
自然解凍 冷蔵庫内解凍または常温解凍で召し上がれます

ご注文は注文書の「注文番号記入欄」にご記入ください。

美味百選



組合員さんの声 同じメーカーの『スターブレッド チーズ』と味や食感も同じで、すごくおいしかったです。このサイズなら買いやすいです♪（エフコープの組合員さん）

2060 小麦粉（国内製造）
マルシャン
ミルクブレッドチーズ 1個
（皿約17cm）
次回より値上げ予定
賞30日 ㋐ 乳 小麦 卵
牛乳だけで仕込んだふんわり食感。北海道牛乳100%仕込み。
2340809
268円（税込289円）
336kcal・食塩相当量1.0g/100g



組合員さんの声 このおいしさには幸せを感じます。（生協コープかごしまの組合員さん）

北海道からお届け！ 日高産根昆布だし＋かつおだし そばにも 瓶入り

2061 スープカレーを手軽に
ベル食品
スープカレーの作り方（中辛）
180g（4皿分）
賞1年2カ月 ㋐ 小麦
スープカレーが手軽に楽しめる、コクと旨みの濃縮ペーストタイプ。
玉ねぎペースト（国産） 1341227
398円（税込429円）
86kcal・食塩相当量4.8g/1皿(45g)

使用の目安(2人分)
【お吸い物・みそ汁】お湯300mlに小さじ2
【鍋物】お湯500mlに大さじ2
【めんのかけつゆ】お湯500mlに大さじ2

2062 昆布エキス（昆布（北海道日高））、昆布だし（昆布（北海道日高））
ベル食品
北海道万能根昆布だし
400ml
賞2年 ㋐ 7品目無
33kcal・食塩相当量16.0g/100ml
100ml当り149円（税込）
2153670
550円（税込594円）

数量限定企画 生産量に限りがあるため数量は、九州・沖縄で5,000点限りとさせていただきます
ご注文は1点限り 注文総数が限定数を上回った場合は抽選
抽選にもれた場合は、お届け明細書兼請求書にてご連絡します。



2063 値上げしました
築野食品工業
こめ油 1500g
賞1年 ㋐ 7品目無
1,100円（税込1,188円）
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)
食用こめ油（国内製造） 1873695

パパヤソース



オムライス、ミートラザニア、ドリアにも！

2064 1ℓ
大洋産業
喫茶店の鉄板ミートスパゲティ用ソース 1ℓ
トマトペースト（スペイン製造）
賞10カ月 ㋐ 乳
挽き肉があれば簡単にミートソースが作れます。隠し味にワインを使用した本格的なパスタソース。
くらし応援 **998円**（税込1,077円）
103kcal・食塩相当量4.6g/100g
2294737



ピリッとスパイシーなタコス風味

2065
エスエスケイフーズ
TACO SALAD ドレッシング 490ml
450円
賞1年 ㋐ 小麦 卵（税込486円）
438kcal・食塩相当量3.1g/100g中
食用植物油脂（国内製造）
2315670

濃縮タイプの和風だし



2066
神州一味噌
料亭のお吸もの 1ℓ
次回より値上げ予定
お買い得 **998円**（税込1,077円）
※写真はイメージです
賞6カ月 ㋐ 小麦
24kcal・食塩相当量13.6g/100g
希釈の目安
【お吸い物】水19：本品1
【煮物】水8～12：本品1
【うどん】水10：本品1
1064533

生協限定 3種詰合せ



2067
長田産業
野菜入りおつゆ麸セット
20g×3袋
小麦粉（国内製造）
賞6カ月 ㋐ 小麦
小麦たんぱくを含む野菜入り麸です。煮くずれしにくいモチ粉入り。
お買い得 **398円**（税込429円）
1456822

いろいろなお料理に！



（あぶら麸丼）

2068
山形屋商店
仙台麸(あぶら麸)スライス 50g
賞6カ月 ㋐ 小麦
お買い得 **288円**（税込311円）
食べごたえのあるあぶら麸です。
274kcal・食塩相当量0.02g/1袋(50g)
小麦粉（国内製造）
1060902

組合員さんの声 常温保存でき、そのまま食べてもおいしくて、何より東北で食べていた懐かしい味!!（エフコープの組合員さん）

山形名物 8個



2069
ヤマコン食品
味付玉こんにゃく 8個入
こんにゃく粉（国産）
賞120日 ㋐ 小麦
そのままでも、温めてもおいしくいただけます。
17kcal・食塩相当量1.0g/100g
2217861
お買い得 **308円**（税込332円）

数量限定企画

数に限りがあるため数量は、九州・沖縄で2,000点限りとさせていただきます。
ご注文は1点限り 注文総数が限定数を上回った場合は抽選
抽選にもれた場合は、お届け明細書兼請求書にてご連絡します。

具材はぜいたくに松茸のみ！



2070
岐阜食品
十割松茸極釜めしの素 420g（スープ300g、松茸具120g）
648円（税込699円）
賞6カ月 ㋐ 小麦
松茸の具材と昆布と鰹節、醤油のストレートつゆのセットです。
2295792
松茸（中国）、しょうゆ（国内製造）、利尻産昆布、九州枕崎産鰹節
国内工場で製造
64kcal・食塩相当量6.1g/製品(420g)
丸大豆醤油

甘い完熟いちじくをドライフルーツに



2071
デルタインターナショナル
トルコ産完熟白いちじく 200g
500円（税込540円）
賞1年 ㋐7品目無
甘くてジューシーなスミルナ種の完熟いちじくを厳選しました。【チャック シール】
292kcal・食塩相当量0.3g/100g
2295794
農産物のため果実の色にばらつきがあります
原産国名：トルコ共和国

紀州産の赤しそからエキスを抽出



青梅（国産）
てんさい（北海道）
みかん果汁使用

2072
熊野飲物
紀州：熊野 赤紫蘇ドリンク 500ml
賞1年 ㋐7品目無
1,200円（税込1,296円）
お湯や炭酸水・お酒で割っても
2025621
121kcal・食塩相当量0.0g/100ml



2073
宝来屋
MOKO 350ml
着色料・保存料不使用
賞8カ月 ㋐7品目無
粒がないので飲みやすく、やわらかな香りと甘さに仕上げました。
280円（税込302円）
2356732
64kcal・食塩相当量0.02g/100g
米(福島県産)ももエキス(福島県産)

解凍してそのままでもおいしい！



2074 凍
鳥越製粉
もちもち上手白たい焼 200g(40g×5個)
345円（税込372円）
値上げしました
賞9カ月 ㋐ 乳 小麦 卵
206kcal・食塩相当量0.2g/100g
5個
レンジで加熱しすぎると、あんこが熱くなるのでご注意ください
粒餡（国内製造）
1365428

一つひとつ手作りしました



2075
ひだの
信州りんごパイケーキ 1本
1,280円（税込1,382円）
賞90日 ㋐ 乳 小麦 卵
329kcal・食塩相当量0.41g/100g
2122456
パイ生地（小麦粉、発酵バター、食塩）（オランダ製造、国内製造）
りんごプレザーブ（りんご（長野県産））

組合員さんの声 少し高いかな？と思ったけど、買って正解でした!!絶妙にマッチしたとても華やかな香りで、癒やされます。（エフコープの組合員さん）

20袋入



2076
喜作園
ジャスミンプラス・アールグレイ 40g(2g×20袋)
賞1年 ㋐7品目無
ジャスミン茶と紅茶アールグレイにオリジナル緑アールグレイをブレンド。【チャック シール】
498円（税込537円）
323kcal・食塩相当量0g/100g
緑茶（国産）、紅茶（スリランカ）、ジャスミン茶（中国福建省）
2300508

おうちでごちそう

北海道産根昆布

だしの後は煮物や佃煮にも使えます

2080
ヤマジョウ
北海道産根昆布
240g
買1年 ㋐7品目無
ラーメン、そば、鍋物などのだしに最適
140kcal・食塩相当量7.6g/100g
くらし応援 880円（税込950円）
昆布（北海道産）
2147602

瀬戸内産海苔

しっかりとした食感

2081 板のり30枚
ヤマジョウ
焼のり瀬戸内産
板のり30枚
買9ヵ月
㋐7品目無【チャックシール】
9kcal・食塩相当量0.04g/板のり1枚（約3g）
くらし応援 880円（税込950円）
乾のり（瀬戸内産）
2159422

山形県庄内産わのもち だだちゃ豆100%使用

自然解凍
2082 凍 着色料・保存料不使用
ヤマジョウ
ずんだもち
6個
買1年 ㋐乳
だだちゃ豆の濃厚な味わいとこだわりのお餅の風味豊かな一品です
283kcal・食塩相当量0.3g/100g
くらし応援 698円（税込753円）
砂糖（国内製造）
2208687

三陸産わかめ

日頃のご愛顧に感謝を込めて
水戻し前
大容量！カットわかめ

2083
潮川本店
三陸産カットわかめ お得用（増量）
88g
買1年
㋐7品目無
食感、風味のよい三陸産カットわかめの大容量タイプ
138kcal・食塩相当量24.1g/100g【チャックシール】
お買い得 948円（税込1,023円）
10%増量
2265095

紀州南高梅使用

国産みかん はちみつ入り
塩分約5%

2084
紀州フーズ大谷
ちょっと贅沢なつぶれ梅です
400g
買150日 ㋐7品目無
※皮が少し切れてます
70kcal・食塩相当量5.3g/可食部100g
※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください
紀州南高梅は皮がとても薄く果肉がやわらかい為、つぶれすぎている場合もございます
和歌山県（梅）
※調味料・甘味料使用
お買い得 980円（税込1,058円）
2334925

訳あり品！

規格用の

紀州南高梅使用

肉厚な食感

2085
紀州フーズ大谷
紀州南高梅 熟撰つぶれ梅
しそ漬
250g
買6ヵ月 ㋐7品目無
樹上完熟したつぶれ梅
54kcal・食塩相当量9.7g/可食部（100g）
紀州南高梅は皮がとても薄く果肉がやわらかい為、つぶれすぎている場合もございます
塩分約10%
※調味料・甘味料使用
100g当り 258円（税込）
和歌山県（梅）
お買い得 598円（税込645円）
2148170

国産大根

組合員さんの声
お酒好きにはたまりません
クリームチーズと一緒に食べる居酒屋のおつまみにハマって、生協でいぶりがっこを見つけて大喜び♪
（コープおきなわの組合員さん）

2086
秋田食産
いぶりがっこスライス
130g
買6ヵ月
㋐7品目無
国産大根を燻製し糠漬けいたしました
87kcal・食塩相当量2.9g/100g
スライスしてあり便利です
お買い得 478円（税込516円）
秋田特産
2349361

秋田県八郎潟産わかさぎ

原料高騰のため、今回より75g→70gに変更致します

2088
千田佐市商店
わかさぎ甘露煮
70g
買45日 ㋐小麦
わかさぎを焼きあげた後、じっくりと煮込んで柔らかい甘露煮にしました
320kcal・食塩相当量3.8g/100g
398円（税込429円）
2351986

青森県産にんにく

熟成黒にんにく

2089
柏崎青果
おいらせ黒にんにく
150g
買1年 ㋐7品目無
フルーティーな味わいの熟成黒にんにく
160kcal・食塩相当量0g/1日
150g入
にんにく（青森県産）
1,000円（税込1,080円）
2315246

北海道近海するめいか使用

おやつやおつまみに

2090
ヤマジョウ
真いかあたりめ
80g
買6ヵ月 ㋐7品目無
昔ながらのおいしさのあたりめです
306kcal・食塩相当量5.08g/100g
いか（国産）
お買い得 998円（税込1,077円）
2236354

予想以上のおいしさでした

組合員さんの声
麺が極太で添付のつゆの甘辛さがちょうど良かったです。
（エフコープの組合員さん）

ゆで時間3〜4分
2人前
小麦粉（国内製造）
たれ付

2087
かいた食品
伊勢うどん
460g（めん200g×2・たれ30g×2）
買90日 ㋐小麦
太くて柔らかい麺に甘辛いたれをかけて食べる伊勢名物「伊勢うどん」
122kcal・食塩相当量1.20g/100g
お買い得 428円（税込462円）
2245736

イタリア産栗使用

まろやかな甘さ

2092
フタバ食品
マロングラッセ（ブロークン）
130g
買90日 ㋐7品目無
形の崩れたものや小粒のものを集めたお得用です
337kcal・食塩相当量0.07g/100g
値上げしました
598円（税込645円）
2165147

山形県庄内地方特産 だだちゃ豆

だだちゃ豆11.9%使用（枝豆に占める割合）

2093
ヤマジョウ 枝豆あん（国内製造）
うす皮だだちゃ豆饅頭
6個
買30日 ㋐小麦 卵
風味豊かな薄皮のお饅頭
102kcal・食塩相当量0.1g/1個
約4.5cm
650円（税込702円）
2265001

香ばしいよもぎ

6個入

2094
秋田白玉工業
よもぎ玄米切りもち
270g（6個）
買1年 ㋐7品目無
もち玄米とよもぎを合わせて作ったお餅です
96kcal・食塩相当量0.01g/1個（45g）
もち玄米（国内産）
お買い得 378円（税込408円）
2250161

ヨーグルトやパンお菓子の材料等に

2091
味源
訳あり端っこマンゴー
170g
買6ヵ月
㋐7品目無
見た目はちょっと不揃いですが美味しさには変わりありません
335kcal・食塩相当量0.5g/100g
原産国名タイ
お買い得 478円（税込516円）
2159384

季節限定 9月〜10月

昆布でだしをとった特製スープ付
2合用
（調理例）

2095 次回予定 10月2週
八木食品産業
栗ご飯の素（国産栗）
120g（栗70g、スープ50g）
買6ヵ月 ㋐小麦
栗ごはんがお米と混ぜて炊くだけで簡単にご家庭で味わえます
191kcal・食塩相当量6.8g/1袋120g
栗（国産）
698円（税込753円）
2353148

数量限定企画

商品数が限られるため九州・沖縄で1,500点限りとさせていただきます
ご注文は1点限り
注文総数が限定数を上回った場合は抽選
抽選にもれた場合は、お届け明細書兼請求書にてご連絡します。

次回より値上げ予定
プレーン（2ピース）
ショコラーデ（2ピース）
キャラメル（2ピース）
約19.5cm

2096
アンデ
ポップデニッシュ
1個（3種）
買20日 ㋐乳 小麦 卵
京都の専門店のデニッシュパン
軽くトーストして頂くと、おいしく召し上がれます
394kcal・食塩相当量1.0g/100g
小麦粉（国内製造）
800円（税込864円）
2338882

数量限定企画

発酵バターの香りともちもち食感
商品数が限られるため九州・沖縄で2,000点限りとさせていただきます。
注文総数が限定数を上回った場合は⇒抽選
抽選にもれた場合は、お届け明細書兼請求書にてご連絡します。
ご注文は1点限り

2097
金谷ホテルベーカリー
金谷ハードバウム
1個
買60日 ㋐乳 小麦 卵
表面がゴツゴツしたハードタイプのバウムクーヘンです
386kcal・食塩相当量0.4g/100g
約17cm
約13.5cm
卵（国産）
1,700円（税込1,836円）
2302276

マークご案内
レンジ 電子レンジで調理できます
揚げる 油で揚げてください
オーブン オーブンで調理できます
フライパン フライパンで調理できます
湯せん 沸騰したお湯で温めてください
蒸す 蒸してください
トースター オーブントースターで調理できます
自然解凍 冷蔵庫内解凍または常温解凍で召し上がれます

ご注文は注文書の「注文番号記入欄」にご記入ください。

だんらん

秋のお彼岸

京都和菓子職人の手作り菓子
色とりどりのらくがんとゼリーを詰め合わせにしました。そのまま御仏前にお供えできます。
※らくがんの表面に黒く見えているのは「あん」です。

一年に一度の企画です

ひとくちサイズ

2100 砂糖(国内製造)
岡本製菓
京の彼岸菓子
5種(5個)
・らくがん…2個
・ゼリー……3個
約16cm
約7cm
置50日 ㋐ 卵
500円(税込540円) 1132890

2101 砂糖(国内製造)
協和
京菓子詰合せ(秋のお彼岸)
9種(12個)
・らくがん…6個
・ゼリー……4個
・饅頭……2個
約17cm
約11cm
置40日 ㋐ 卵
1,080円(税込1,166円) 1224662

手みやげやおもてなしに

クッキー風に仕上げた南部せんべい
3種類の詰め合わせ

2102 小麦粉(国内製造)
協和
南部せんべい詰合せ
16枚(3種)
・ピーナッツ…6枚
・白ごま……5枚
・アーモンド…5枚
1枚当り65円(税込)
16枚
包装してお届け
(箱約31×24×4cm)(1枚直径約9cm)
置90日 ㋐ 小麦卵ピ
お買い得 950円(税込1,026円) 1889139
生地に卵とマーガリンを加えて焼き上げました。

2103 砂糖(国内製造)
岡本製菓
京のおしるこ・くず湯セット
(包装)10個
・おしるこ……4個
・生姜くず湯…2個
・抹茶くず湯…2個
・吉野くず湯…2個
1個当り254円(税込)
10個
包装してお届け
置90日 ㋐7品目無
2,350円(税込2,538円) 1137981
おしること3種のくず湯の詰め合わせ。
熱湯約200ccを入れてよくかき混ぜてください。

季節限定 今回最後

2104 小麦(国産)
協和
ロシアケーキ(贈答・夏)
4種×3個
・キウイタルト……3個
・マンゴースイート…3個
・ココアヌガー……3個
・マカロンリング…3個
ジャムやナッツをトッピング
1個当り108円(税込)
12個
包装してお届け
(箱約27×27×5cm)
置110日 ㋐ 乳小麦卵ピ
1,200円(税込1,296円) 2236338
クッキー風の焼菓子です。



2105 煎り落花生(国内製造)
協和
豆板 豆板15枚・黒糖豆板15枚
1枚当り60円(税込)
30枚
包装はありません
(箱約20×27×5.5cm)(1枚直径約5cm)
置120日 ㋐ ピ
1,650円(税込1,782円) 1504606
落花生に水あめを絡めた豆板と、黒糖を加えた黒糖豆板の詰め合わせです。

国内製造(そら豆、植物油脂)
協和
黒胡椒カレービーンズ
1袋当り81円(税込)
2106 12袋 1717251
324g(27g×12袋)
890円(税込961円)
1袋当り85円(税込)
2107 5袋 1526235
135g(27g×5袋)
390円(税込421円)
置6カ月 ㋐ 小麦

ピリッとスパイシー とまらないおいしさ



辛いものが苦手な方はご注意ください。
ピリッと辛く、黒胡椒とカレーの風味がよく合う揚げそら豆です。
121kcal・食塩相当量0.3g/1袋(27g)

甘さとしょうがのほどよい辛さがあとを引く

国産 ・小麦 ・生姜 使用



2110 砂糖(国内製造)
協和
しょうがせんべい
65g×3袋
1袋当り165円(税込)
3袋
置90日 ㋐ 小麦卵
お買い得 458円(税込494円) 2060591
398kcal・食塩相当量0.1g/100g

しょうが湯に

組合員さんの声
他では売ってなくて待っていました。野菜ジュース等に混ぜて飲んだりしています。
(エフコープの組合員さん)



2108 砂糖(国内製造)
協和
しょうがシロップ
500mℓ
置6カ月 ㋐7品目無
730円(税込788円) 1870114
国産生姜汁にレモン果汁を加え、スッキリと香りよく仕上げました。
4～5倍に希釈
紅茶、牛乳、又料理にも
198kcal・食塩相当量0.0g/100mℓ
〈容器約6×6×18cm〉



・杏仁豆腐
・黄桃
・みかん
・パイナップル
大容量 800g

2109 果糖ぶどう糖液糖(国内製造)
協和
杏仁豆腐 800g(固形量460g)
置60日 ㋐ 乳
555円(税込599円) 1202995
ツルンとしたのどごしの杏仁豆腐と、フルーツのほどよい甘さがおすすめです。
78kcal・食塩相当量0.04g/100g

昆布風味のまろやか小梅

厳選された山梨県産小梅使用
農家の皆さんが大切に育てた山梨県産小梅は、種が小さく果肉が厚いのが特徴。その小梅を、塩漬けにした後天日で干し、昆布の旨みをしみ込ませ、塩味と酸味がまろやかになるように仕上げました。


天日干しの風景



おにぎりにぴったり!
約42粒

2111 塩分約11%
協和
甲州干小梅 140g
2298872
とらし新発売
548円
置90日 ㋐ 小麦
74kcal・食塩相当量10.9g/100g (税込591円)
〈容器約直径約8.5×高さ約6.5cm〉



・串いも
・いか
・にんじん 使用

2112 協和
国産さと芋いか煮 160g
置90日 ㋐ 小麦
580円(税込626円) 2341336
いかと相性のいい里芋に、にんじん・こんにゃくも加え炊き上げました。
103kcal・食塩相当量0.8g/100g



2113 協和
紅鮭昆布巻 1本
置8カ月 ㋐ 小麦
580円(税込626円) 1799291
紅鮭(アメリカ産又はロシア産)
約15cm
紅鮭を北海道産昆布で巻き炊き上げました。
128kcal・食塩相当量1.6g/100g



いわしを香り豊かな粉末に仕上げました

国産いわし使用

みそ汁のだしに

お好み焼きに

2114 オカベ
煮ぼし粉 120g【チャックシール】
置6カ月 ㋐7品目無
300円(税込324円) 2341328
みそ汁・煮物のだし・お好み焼き・ふりかけ・漬物などに。
303kcal・食塩相当量5.3g/100g



アレンジレシピ
炊き込みご飯
お米2合に混ぜて炊くだけ。

あさり(中国産)

2115 協和
あさりの生姜煮 120g
置60日 ㋐ 小麦
お買い得 378円(税込408円) 1911601
あさりの風味を生かし、生姜とともに炊き上げました。
212kcal・食塩相当量3.5g/100g

カタログに掲載されている商品は、全て生協の商品取扱い基準に基づき、添加物や品質の確認ができているものです。

お菓子で笑顔に

5種類をミックス
バタピー
ジャイアントコーン
カシューナッツ
アーモンド
スナックピー



バタピー（中国製造）

2120
ケイ・エスカンパニー
わけあり 片・割れあり ミックスナッツ
150g
1855441
置120日 ㋐ 小麦ピ
571kcal・食塩相当量0.8g/100g
お買い得 **328円**（税込354円）

組合員さんの声
10個入りと数が多いので1日2個食べられ、2種類の味どちらもおいしくてお気に入りです。私の生活に欠かせません♪
（生協コープかごしまの組合員さん）



2121
九面屋
さつまいもパイ詰合せ 10個
2297582
置60日 ㋐ 乳 小麦 卵（税込648円）
600円
鹿児島県産の紅いもと紫いもあんをパイ生地で包みました。
白餡（白いんげん豆、砂糖）（国内製造）

お芋の風味をそのままいかしました

九州産さつまいも使用



〈皿約21cm〉

2122
横山食品
さつまチップ
235g
2326582
置120日 ㋐7品目無
【チャックシール】
お買い得 348円（税込375円）
455kcal・食塩相当量0.04g/100g
さつまいも（国産）

チーズ本来の旨みとふわシュワ食感！



自然解凍

2123 凍
銀座コージーコーナー
チーズスフレ
1個
2326809
置6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵（税込918円）
850円
247kcal・食塩相当量0.5g/100g
液卵（国内製造）

季節限定 今回のみ
秋冬限定の生八ッ橋！



2124
白心堂
生八ッ橋 さつまいも
5個
2351984
置33日 ㋐7品目無
300円
68kcal・食塩相当量0.00g/1個
練りあん（国内製造）

ひとくちサイズのいか姿フライ

おつまみやおやつに



2125 50個
ケイ・エスカンパニー
チビいかフライ
50個
1548875
置120日 ㋐ 乳 小麦 卵
548円（税込591円）
11kcal・食塩相当量0.06g/1個包装
小麦粉（国内製造）

甘酸っぱいいちごジャム♪

パクッとひとくち



2126
三黒製菓
いちごジャム サンドクッキー
300g
2108968
置120日 ㋐ 乳 小麦
660円
値上げしました
449kcal・食塩相当量0.7g/100g（税込712円）
クッキー（国内製造）

大粒の栗をゴロンと丸ごとひとつ



2127
神戸ジェルプール
神戸マロン
1個
2350807
置45日 ㋐ 乳 小麦 卵（税込410円）
380円
甘さを抑えた栗あんと栗を一緒にしっとりしたパイで包みました。
350kcal・食塩相当量0.4g/100g
栗あん（国内製造）



2128 35個前後
日邦製菓
コーヒーキャラメル
300g（個包装紙込み）
1413872
置1年 ㋐ 乳 小麦
380円（税込410円）
423kcal・食塩相当量0.3g/100g
コーヒー味とミルク味のキャラメルを渦巻状にミックス
北海道産練乳100%使用
国内製造（水飴）

サクサクチーズ味！



2129
マイナット
ブレイククラッカー
2枚×25個
2124785
置150日 ㋐ 乳 小麦
お買い得 528円（税込570円）
21kcal・食塩相当量0.1g/1個（2枚）
小麦粉（国内製造）
チーズ0.7%配合

切り落としでも味はそのまま

ざらめ糖使用



2130
美弥光製菓
長崎カステラ 切り落とし
3本
1954971
置45日 ㋐ 小麦 卵（税込462円）
お買い得 428円
306kcal・食塩相当量0.1g/100g
鶏卵（国産）

銘菓三昧

組合員さんの声
めちゃめちゃおいしい!! レモン風味のチョコのコーティングも、卵の香りがふわっとするスポンジも、毎日食べたいくらい!
（コープさが生協の組合員さん）

瀬戸内
レモンの香りがさわやか



2131
マルト製菓
瀬戸内レモンケーキ
5個
2202921
置91日 ㋐ 乳 小麦 卵
398円（税込429円）
432kcal・食塩相当量0.2g/製品100g
チョコレートコーティング（国内製造）

石川
やさしい甘さとあずきの風味



2132
味路庵
加賀百万石きんつば 4個
1741250
置45日 ㋐ 小麦
378円（税込408円）
125kcal・食塩相当量0.0g/1個
サトウキビ（タイ、豪州）

松山
松山銘菓の「タルト」をひとくちサイズの個包装に！



2133
亀井製菓
ひとくちタルト
10個
2330849
置45日 ㋐ 小麦 卵（税込810円）
750円
75kcal・食塩相当量0.05g/1個（標準25g）
値上げしました
砂糖（国内製造）

カタログ初登場
焼き菓子のダックワーズで和菓子のおもちをサンド！

ユニークな名古屋の食文化が生んだお菓子

名古屋



2134
名古屋フランスcorp
名古屋ふらんす
4個入り（ショコラ2個、抹茶2個）
2352001
置60日 ㋐ 乳 小麦 卵
500円（税込540円）〈皿約21cm〉
砂糖（国内製造）

松山
夏目漱石ゆかりのおだんご



2135
亀井製菓
坊っちゃんだんご
個包装5本入
2023555
置45日 ㋐ 卵
550円（税込594円）
82kcal・食塩相当量0.03g/1本（標準27g）
餅粉（国内産）
生餡（国内製造）

島根
甘い寒天とたっぷり小豆



2136
福田屋
出雲 6個
1881451
置20日 ㋐7品目無
小豆を寒天で固めて乾燥させました。
650円
367kcal・食塩相当量0.04g/100g（税込702円）
砂糖（国内製造）

生協のホームページから
現在、カタログ掲載商品の情報が検索できます。

◇商品の裏面に表示されている原材料等の情報（一括表示）
※データ量の関係で一括表示の情報が全文表示できない場合があります。
◇商品の最終製造・加工地（原産国）

I Love Co·op ワタシとコープ

レンジで旨い コープのおかず





ごぼうが入ったふっくらハンバーグ

フライパン レンジ
2140 次回予定 10月4週 凍
CO·OP 国産ごぼう入りとうふハンバーグ 210g（3枚） 2266988
とうし応援 298円
買 1年 ㋐ 乳 小麦 卵 （税込321円）
国産のごぼうを約10%配合。ごぼうのほどよい食感と風味が味わえます。
117kcal・食塩相当量0.6g/1枚70g



レンジ
2141 次回予定 10月3週 凍
CO·OP レンジでジューシー焼ぎょうざ 180g（10個）
買 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
レンジで温めるだけで手軽に召し上がれる焼ぎょうざです。
お買い得 288円 （税込311円）
（キャベツ・玉ねぎ・にら・にんにく・豚肉・鶏肉）国産
40kcal・食塩相当量0.2g/1個18g 2264188



フライパン レンジ
2142 次回予定 10月3週 凍
CO·OP 肉汁たっぷり小籠包 250g（10個） 2176106
買 1年 ㋐ 小麦
小麦・たまねぎ・豚肉（国産）
いつもこの価格 298円 （税込321円）
国産豚肉をたっぷり使用しました。肉汁スープがジュワッとあふれます。
49kcal・食塩相当量0.2g/1個25g



レンジ
2143 次回予定 10月2週 凍 約9～11cm 原産国タイ
CO·OP サクッとプリプリレンジえびフライ（大） 6尾（145g） 2353725
買 1年6月 ㋐ 小麦 えび
大きめのバナメイえびを使用したレンジタイプの尾付えびフライです。
【養殖】
お買い得 528円 （税込570円）
66kcal・食塩相当量0.4g/1尾24.2g
（皿約20.5cm）



レンジ
2144 次回予定 10月2週 凍
CO·OP レンジで！！あじフライ（梅しそ） 180g（標準6～8枚）
買 1年6月 ㋐ 小麦
ふっくらしたあじに、さっぱりとした梅としその風味がよく合います。
お買い得 398円 （税込429円） 原産国タイ
313kcal・食塩相当量2.1g/100g 2144034



揚げる トースター レンジ
2145 次回予定 10月2週 凍
CO·OP 国産若鶏のなんこつ唐揚げ 170g
買 1年 ㋐ 乳 小麦
国産若鶏なんこつを使用、コリコリした食感とスパイシーな味つけ。
398円 （税込429円）
360kcal・食塩相当量2.0g/100g 1759949

おつまみにも



レンジ
2146 次回予定 10月1週 凍 原産国タイ
CO·OP 炭火やきとり皮串（振り塩） 216g（8本） 2320223
次回より値上げ予定
買 1年6月 ㋐ 7品目無
炭火で香ばしく焼いた、若鶏の皮の振り塩タイプのやきとり。
お買い得 488円 （税込527円）
81kcal・食塩相当量0.3g/1本27g



レンジ
2147 次回予定 10月1週 凍 原産国タイ
CO·OP 炭火やきとりつくね串（しょうゆだれ） 280g（8本入り） 2320207
次回より値上げ予定
買 1年6月 ㋐ 小麦
若鶏を使用し炭火で香ばしく焼き上げたしょうゆだれタイプのつくね串。
お買い得 428円 （税込462円）
59kcal・食塩相当量0.5g/1本35g



レンジ
2148 次回予定 10月2週 凍 1人前
CO·OP 彩り野菜の入ったごろっとチキンカレー 300g（1人前） 2113783
買 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
彩り野菜ともち麦入りご飯を入れた欧風チキンカレーです。
お買い得 298円 （税込321円）
442kcal・食塩相当量2.4g/1パック300g



フライパン
2149 次回予定 10月2週 凍
CO·OP フライパンで!!いか竜田揚げ 220g 2225735
買 1年 ㋐ 小麦 卵
しょうゆベースのいか竜田揚げです。少ない油でカリッと揚げられます。
お買い得 378円 （税込408円）
321kcal・食塩相当量1.7g/100g
（皿約17.5cm）



2150 次回予定 11月2週
CO·OP 濃厚シーザーサラダドレッシング 300mℓ 2170787
とうし応援 298円 （税込321円）
買 8カ月 ㋐ 乳 小麦 卵
チーズの濃厚な風味とコク。燻製の香り。
71kcal・食塩相当量0.5g/1食15g

カタログに掲載されている商品は、全て生協の商品取扱い基準に基づき、添加物や品質の確認ができているものです。

コープのお手軽ランチ





レンジ
2151 次回予定 10月3週 凍 1人前
彩り野菜と五穀ごはんのビビンバ
270g（1人前）
2164337
買 1年 ㋐ 小麦卵
ごま油香る3種ナムルとコチュジャンのきいた肉みそをトッピング。
349kcal・食塩相当量 2.6g /1 パック 270g
お買い得 298円（税込321円）

2152 次回予定 10月2週 凍
讃岐肉うどん
526g（めん 200g×2食、具・つゆ付）
2342316
買 1年 ㋐ 小麦
甘めに炒め上げた牛肉と玉ねぎをトッピング。関西だしがしみわたります。
427kcal・食塩相当量 5.9g /1 食 263g
お買い得 498円（税込537円）

3袋
2153 次回予定 10月3週 凍
まぐろ漁師の漬け丼の具
80g×3袋
2150760
買 30日 ㋐ 小麦
きはだまぐろの切り落としをしょうゆたれに漬け込んだまぐろ丼の具です。
84kcal・食塩相当量 1.8g /1 袋 80g
値上げしました
668円（税込721円）



蒸す レンジ
2154 次回予定 10月3週 凍
豚角煮入りちまき
320g（4個）
2055864
買 1年6カ月 ㋐ 小麦
ちょっと甘めの豚角煮入りちまきです。電子レンジで簡単に調理できます。
165kcal・食塩相当量 0.8g /1 個 80g
お買い得 488円（税込527円）

ごはんにかけるだけ！

2袋入り
次回予定 11月1週
2155 レトルト 鍋肉（国産）
親子丼の具
200g（1人前）×2袋入
2324547
買 1年6カ月 ㋐ 小麦 卵
温めてご飯にさっとかけるだけで美味しく食べられる親子丼の具です。
118kcal・食塩相当量 2.8g /1 袋 200g
お買い得 278円（税込300円）

2袋入り
2156 レトルト 豚肉（メキシコ）
ルーロー飯の具
120g（1人前）×2袋入
2324521
買 1年6カ月 ㋐ 小麦
豚肉・たけのこ・椎茸・きくらげを使用。八角等の香辛料で甘めの味わい。
135kcal・食塩相当量 2.8g /1 袋 120g
お買い得 278円（税込300円）

2袋入り
2158 次回予定 10月2週 レトルト はくさい（国産）
中華丼の具
170g（1人前）×2袋入
2324528
買 2年 ㋐ 小麦 卵
温めてご飯にさっとかけるだけで美味しく食べられる中華丼の具です。
98kcal・食塩相当量 2.5g /1 袋 170g
くらし応援 248円（税込267円）

2袋入り
2159 レトルト 鶏肉（国産）
ガパオライスの具
120g（1人前）×2袋
2324504
買 2年 ㋐ 7品目無
鶏肉・赤ピーマン・たけのこを使用。辛さを抑えたマイルドな味わい。
97kcal・食塩相当量 2.4g /1 袋 120g
お買い得 278円（税込300円）

2157 次回予定 10月2週 レトルト
国産具材のビーフカレー 中辛
200g×4食
2063280
買 2年 ㋐ 乳 小麦
具材は全て国産を使用したビーフカレーです。
174kcal・食塩相当量 1.9g /1 袋 200g
くらし応援 478円（税込516円）



レトルト
2160 次回予定 10月1週
おいしいご飯
（山形県産はえぬき使用）
200g×10食
1675851
買 8カ月 ㋐ 7品目無
昔ながらのお釜炊きを応用した加圧炊飯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
お買い得 980円（税込1,058円）

お湯を注ぐだけ

小麦粉（国内製造）
2161 次回予定 11月1週
あったかおそうめん 鯛だし仕立て
52g
2311011
買 6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵 かに
ノンフライでつるみのあるそうめんに鯛だしが香るスープを合わせました。
183kcal・食塩相当量 3.5g /1 食 52g
くらし応援 98円（税込105円）

小麦粉（国内製造）
2162 次回予定 11月1週
あったかおそうめん あごだし仕立て
54g
2311020
買 6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵
ノンフライ麺を使用。柚子の香りをアクセントに効かせました。
198kcal・食塩相当量 2.9g /1 食 54g
くらし応援 98円（税込105円）

次回予定 11月1週
10袋
2163
野菜がおいしいおみそ汁
7g×10袋
1847591
買 1年 ㋐ 7品目無
お湯をそそぐだけで簡単に野菜のおみそ汁が完成。国産キャベツ使用。
23kcal・食塩相当量 1.5g /1 袋 7.0g
フリーズドライ 不使用
お買い得 768円（税込829円）

毎日飲み続けたい



1本当り54円（税込）
次回予定 11月2週
2164 果糖ぶどう糖液糖（国内製造）
ざくろ酢&クランベリー
125mℓ×12本
2299011
買 1年 ㋐ 7品目無
クランベリー、ローズヒップ、ざくろ、ぶどう果汁を加えました。
60kcal・食塩相当量 0g /1 パック 125mℓ
果汁10%未満
くらし応援 598円（税込645円）



1本当り54円（税込）
次回予定 11月2週
2165
ぶどう酢&マスカットカモミール
125mℓ×12本
2324903
買 1年 ㋐ 7品目無
ぶどう酢にりんごとマスカット果汁を加え、カモミールエキスをプラス。
60kcal・食塩相当量 0.05g /1 パック 125mℓ
りんご（輸入）
くらし応援 598円（税込645円）



1本当り63円（税込）
2166
毎日ミネラル ぶどうミックス
125mℓ×12本
2319560
買 9カ月 ㋐ 7品目無
カルシウム、鉄分、亜鉛の3種類の栄養素が摂取できる果実飲料。
66kcal・食塩相当量 0.05g /1 パック 125mℓ
ぶどう（チリ又はアメリカ又はブラジル）
くらし応援 698円（税込753円）



1本当り52円（税込）
次回予定 9月4週
2167
毎日鉄分 ぶどうで美味しい野菜果実ジュース
125mℓ×12本
1769316
買 120日 ㋐ 7品目無
ぶどうフレーバー。鉄分7.5mg配合。
52kcal・食塩相当量 0.06g /1 パック 125mℓ
くらし応援 578円（税込624円）

いつもくん特典で さらにおトク!

いつもくんに登録してね!

「いつもくん」を登録いただいている方が商品のお届けがある週に対象商品をご注文いただくとカタログ掲載価格からさらに値引きいたします。ぜひご注文ください!
※値引きは商品お届けの翌週です。「お届け明細書兼請求書」にてご確認ください。

※隔週・4週に一回お届けで「いつもくん」商品を利用いたしている方、商品のお届けがない週は割引対象外となりますのでご注意ください。



JA そらち南・玉葱振興会

197 毎週

そらちのたまねぎ〈増量〉（北海道産）

1.5kg＋300g（大小混）

2249207

300g増量

くらし応援 330円（税込356円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引



銀座梅林のオリジナルソース使用

レンジ **330** 次回予定 10月2週 凍

CO・OP 銀座梅林のひとくちソースヒレカツ

256g（8個）

厚さ約1cm

1879341

置 1年 ㋐ 小 乳 卵 豚肉（アメリカ産等）

とんかつの老舗「銀座梅林」のオリジナルソース使用。肉厚でサクッと衣。

77kcal・食塩相当量0.6g/1個32g

お買い得 478円（税込516円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引



牛乳を加えてとろ〜り濃厚スープ

759 次回予定 9月3週 レトルト

CO・OP 日本のコーンスープ

250g

2057191

置 1年 ㋐ 乳 小麦

北海道の大地で育ったコーンを使用しました。つぶコーン入り。

お買い得 248円（税込267円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引



品質確認の為、房からカットしてお届けする場合があります

種なし

JA 全農ふくれん

117 毎週

シャインマスカット（福岡県産）

200g（1〜5カット）

2286696

マスカットのような香りをもち、皮ごと食べられます。

お買い得 598円（税込645円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引



油無添加であっさり!

次回予定 10月2週

793

CO・OP ライトツナフレークまぐろ（油無添加）

70g×3缶

1732374

置 3年 ㋐ 7品目無 きはだまぐろ（輸入又は国産）

きはだまぐろを使用した国内製造のツナ缶です。

52kcal・食塩相当量0.5g/1缶70g

くらし応援 328円（税込354円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より5円引



今週のちょっとうれしい一品♪

りんご（国産） 果汁20%

859 次回予定 11月2週

ジェイエイフーズおおいた つぶらなリンゴ

190g

2311909

置 1年1カ月 ㋐ 7品目無

リンゴの甘味・酸味と、果粒のシャキシャキ食感を楽しめます。

49kcal・食塩相当量0.06g/100g

お買い得 115円（税込124円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引



黒胡椒がピリッと食欲そそる!

豚バラ肉（スペイン産）

厚さ約1.2cm

湯せん レンジ **333** 次回予定 10月1週 蔵

CO・OP 骨なしスペアリブ黒胡椒焼き

180g（2〜4枚）

2305194

置 40日 ㋐ 小麦

にんにくと黒胡椒のきいたコク旨醤油タレで香ばしく仕上げました。

312kcal・食塩相当量1.6g/100g

お買い得 478円（税込516円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引



生クリーム使用のなめらかな口あたり

622 蔵

大山乳業 白バラカスタード蒸しプリン

90g×3個

1577972

置 15日 ㋐ 乳卵

卵（国産）と生クリームを使った、マイルドな風味の蒸しプリンです。

116kcal・食塩相当量0.10g/1個(90g)

お買い得 168円（税込181円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引



3754

東ハト ソルティバター

10枚 小麦粉（国内製造）

2199165

置 9カ月 ㋐ 乳小麦卵

発酵バター5.1%、バター0.3%、グランドの塩13%使用（食塩中）

発酵バターとフランスブルターニュ産グランドの塩を使ったサブレ。

48kcal・食塩相当量0.1g/1枚

くらし応援 158円（税込170円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引



信州みその まろやかな味わい

骨とり フライパン **419** 次回予定 10月2週 凍

CO・OP 骨取りさば信州みそ漬

3枚（210g）

2284023

置 1年2カ月 ㋐ 7品目無 原産国ベトナム

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込みました。

302kcal・食塩相当量1.4g/100g

お買い得 398円（税込429円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引



組合員さんの声 おいしい! 脂がのったお魚で、味噌の甘みもちょうどよく、最高でした!（エフコープの組合員さん）

食べやすい骨とり

〈ザル約25cm〉



おすすめ! 初登場

自然解凍でもおいしい♪

「かつや」自慢のソースを使った 本格派カツサンド

パン（国内製造） 自然解凍 レンジ 次回予定 10月4週 **990** 凍

アークランドサービスホールディングス うまさ本物 かつや全力カツサンド

3切

2413023

置 9カ月 ㋐ 乳小卵

ソースでしっかり味付けした揚げたてのカツを食パンで挟みました。

352kcal・食塩相当量2.4g/1袋

お買い得 378円（税込408円）

いつもくん商品のお届けのある方は税込み価格より10円引

キリトリ

あなたの声をお寄せください

おいしかった商品
ここがお気に入り
自慢の食べ方・作り方
商品リクエスト ※カタログに掲載できない場合もございます。ご了承ください。

商品名（できるだけ正確にお願いします）

お名前 様

ご住所 県 市郡

組合員番号

センター名

●お寄せいただいたコメントは、カタログで紹介させていただく場合があります。
●カタログに掲載の場合は、(生協コープかごしまの組合員さん)で紹介させていただきます。
●お名前、ご住所の掲載はいたしません。

●この用紙にご記入いただき、切り取って担当者にお渡しください。

組合員さん → 担当者 → 生協コープかごしま → コープ九州

●お預かりした個人情報は、ご連絡が必要な場合に使用させていただきます。それ以外の目的では使用いたしません。
●この用紙は原則として、生協からの回答を伴うものではありません。ご了承ください。

（2022.9月）

生協コープかごしま

〒890-0037 鹿児島市広木1丁目1番1号
TEL 099(286)1120 https://www.kagoshima.coop/

■松元センター	099-246-7436	■川内センター	0996-20-1885
■加世田センター	0993-52-0508	阿久根事務所	
■指宿センター	0993-22-5755	■大口センター	0995-26-3975
■鹿屋センター	0994-44-7711	■鹿児島センター	099-286-1177
岩川事務所		■離島特販	0120-28-6070
■姶良センター	0995-65-3839	☆営業時間（月〜金）9:00〜18:00	

◇電話注文センター

注文書を出し忘れた方は、当日中であればお電話かFAXでご注文できます。

0120-50-4955 FAX 099-286-1125

☆TEL受付時間(月〜金)17:00〜21:00

※20:00〜21:00は大変込み合います。なるべくこの時間をさけてご注文ください。

☆ネットで注文☆

インターネットから注文できます

eフレンズ九州 で検索

☆スマートフォンはこちら!

☆コープのアプリ「COOP ほけっと」はこちら!

このカタログは、再生紙を約30%使用したカタログです

この印刷物は環境負荷の少ない植物油インキを使用しています