

CO・OPで 秋の卓の食卓

食べ出したら止まらない、プリッとした食感

栗おこわ
もちもちして、おいしい！
ばくばく食べました。
(生協コープかごしまの組合員さん)

炊飯器で簡単に栗おこわが出来ます。国産もち米と栗・赤いんげん豆入り。
279kcal・食塩相当量0.8g/半合93.5g

炊くだけおこわ 栗おこわ 2合用
国産8ヵ月②小
2057210
368円 (税込397円)

えびフライ
プリッとえびフライ (大)
285g(6尾×2袋)
国産国産インドネシア、タイ
国産1年6ヵ月②小
1尾約9~11cm
1633389
1,030円 (税込1,112円)

肉巻き
えびがプリプリ！
お弁当の隙間にちょうどいい大きさ。
(ララコープの組合員さん)

アスパラの豚肉巻 120g(8本)
国産9ヵ月②7品目無
豚肉(デンマーク、スウェーデン産)
アスパラの豚肉巻
1992934
368円 (税込397円)

煮魚
しっかり染みた甘旨醤油
骨取り赤魚の煮付け(しょうゆ)
3切(固形量150g)
国産1年②小
赤魚(アメリカ)
2269558
438円 (税込473円)

えびシューマイ
プリッとしたえびシューマイ 252g(18個)
国産1年②小
プリプリとしたバナメいびと甘みのある天然えびを使いました。
25kcal・食塩相当量0.2g/1個14g
1563999
348円 (税込375円)

めんつゆで簡単煮物！

九州の味つゆ
めんつゆとしてはもちろん、揚げ出し豆腐や親子丼のタレ、湯豆腐にと年中活躍！
(エフコープの組合員さん)

九州の味つゆ 2倍
(めんつゆ) 500ml
国産1年②小
かつお節の風味豊かなつゆ。しょうゆ(国内製造)。
85kcal・食塩相当量7.8g/100ml
2268442
278円 (税込300円)

七菜きんちゃく
簡単に一品追加ができて食感もいい！
(生協コープかごしまの組合員さん)

七菜きんちゃく 140g(5個)
国産1年②7品目無
油揚げ(国内製造)、8種の具材(にんじん、水くわい、えだまめ、れんこん、ごぼう、しんじけ、ひじき、こんにゃく)。
8種の具材を油揚げに詰めた、彩り豊かなきんちゃくです。
56kcal・食塩相当量0.1g/1個28g
2234581
298円 (税込321円)

枝豆がんも
油抜き不要で、すぐに使えておいしい。
(ララコープの組合員さん)

枝豆がんも 240g(8個)
国産1年②小
えだまめ(大豆を含む)・凍圧子組換えでない(中国)。
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
2269309
268円 (税込289円)

秋入りの あったかメニュー

そのまますく
使い勝手も大ききまほどよく、おいしい。
(エフコープの組合員さん)

そのまますく 150g
国産1年6ヵ月②小
バナメいび、いか、たこ 原産国タイ
甘みの強いバナメいび(養殖)を使用したシーフードミックスです。
64kcal・食塩相当量0.9g/100g
2141655
418円 (税込451円)

調理済おでん
大根、玉子、こんにゃく、ごぼう、さつまあげ、揚げくら、昆布
国産6ヵ月②小
国産1年②小
456g(7種7品、スープ入)×2袋
2281970
448円 (税込483円)

博多風やわらかうどん
甘めのお肉がホッとするやわらかうどん
572g(めん200g×2食、具・つゆ付)
国産1年②小
甘辛く煮込んだ牛肉とたまねぎをのせた、やわらかな食感のうどんです。
323kcal・食塩相当量5.6g/1食286g
1679073
458円 (税込494円)

水餃子
プルプルもちもち！
お野菜をたっぷり入れるのがおすすめ。
(エフコープの組合員さん)

水餃子(スープ付き) 310g(水餃子235g・スープ37.5g×2袋)
国産1年②小
国産(豚肉)に「標準18個」
国産素材にこだわった水餃子。つる・もちの皮から、肉の旨みが溢れます。
2283522
368円 (税込397円)

豚汁
熱湯を注げば手軽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
国産1年②小
2005521
968円 (税込1,045円)

だしの効いた甘口たれ

レンジ
次回予定
10月4週

24

CO-OP レンジでできる
天丼の具 162g(2食、たれ30g×2袋)

国産1年⑦小 小豆 いか(中国)

えびいか、れんこん、いんげんの
4種の天ぷらとだれのセット。164kcal・食塩相当量1.6g/1食31g

天丼

おいしい
ご飯が

塩紅鮭

紅鮭の旨みを
生かした甘口タイプ

25

CO-OP 塩紅鮭切身 4切(220g)

国産1年⑦品目無 紅鮭(アラスカ、ロシア産) サル約21cm
145kcal・食塩相当量1.6g/100g

お買い得
578円
(税込624円)

レンジでサクサク!
大判とんかつ

ロースとんかつ

さっと焼けて、
ご飯と相性バツグン!
キャベツと井にしたり
野菜と炒めても◎
(エフコプの組合員さん)

豚味噌

高菜と明太子

レンジ
次回予定
10月2週

26

CO-OP レンジでサクッと
ロースとんかつ 600g(6枚)

国産1年⑦小 小豆 276kcal・食塩相当量0.7g/1枚100g

フライパン

27

CO-OP 豚味噌ステーキ
270g(9枚)

国産豚肉と信州善光寺の門前みそが
絶妙のバランス。65kcal・食塩相当量0.6g/1枚30g

レンジ

28

CO-OP 高菜と明太子の
焼ビーフン 200g×2袋

国産1年⑦小 焼ビーフン(タイ) しょうゆをベースにホタテエキスを
使用した調味料で炒めました。
296kcal・食塩相当量2.7g/1食200g

お買い得
398円
(税込429円)

自然解凍
次回予定
10月3週

29

CO-OP ぶっかけいくら丼
(小粒タイプ) 30g×2

国産1年⑦小 小豆 アラスカ産のますの卵を甘めのたれで漬けた
小粒タイプのいくらです。43kcal・食塩相当量0.9g/1個30g

いくら丼

毎週

30

CO-OP CO-OP&鮮鼓堂
パクッと食べられる
辛子明太子 100g

国産1年⑦品目無 辛子明太子 100g 血約10cm
パクッと食べられる
辛子明太子 100g 血約10cm
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

毎週

31

CO-OP しそ昆布 115g

国産1年⑦小 小豆 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

しそ昆布

しそ昆布

お買い得
165円
(税込178円)

今週の買いドキッ

甘みまろやか!
お料理や
お菓子作りに

32 毎週
CO-OP きび砂糖 750g
⑦7品目無 一般の砂糖と同様に
ご利用できます
砂糖きびの持つ風味を残したおいしいお砂糖。
400kcal・食塩相当量0.05g/100g

33 毎週

CO-OP ひとくちこうや
豆腐(粉末だし付) 86g×2袋

国産1年⑦小 小豆 大豆(カナダ又はアメ
リカ又はその他)
植物性タンパク質が豊富な食材。もど
さずそのまま添付のだしで煮るだけ。
400kcal・食塩相当量5.3g/1パック86g

緑のお野菜が
足りない時に!
キウイ味で飲みやすい。
(コープおいたの
組合員さん)

34 次回予定
10月3週
CO-OP グリーンスムージー 125ml×12本
国産150日⑦7品目無
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

とろ〜り
クリーミー

35 次回予定
10月2週

CO-OP コーンクリーム
スープ・カップ 8袋入

国産1年⑦乳小 小豆 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)
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

満足感ある
厚切りカット

36 次回予定
10月4週
CO-OP 厚切り
パウムクーヘン 9個
国産60日⑦乳小 小豆 ふんわりパウム
クーヘンを厚切りに
カット。
132kcal・食塩相当量0.09g/1個31g

予約

このコーナーは
配達日が
異なります

うっとりSweets

まるでおとぎ話から
出てきたような形の
チーズケーキ♪

ほろろうまいっしょ!

北海道

グルメ旅

お餅とチーズ
ケーキを合わせた、
やわらかく
のびる質感。

CHACO

10月1週お届け
10/3(月)~10/7(金)

37 凍 (自然解凍)

HTS Planning
CHACOCHEE
6個
2336375
1,834円
120日 乳 (税込1,980円)
265kcal・食塩相当量0.2g/100g濃厚で
滑らかな口どけの
レアチーズケーキ。北海道産の
生クリームを使用
したアイスクリーム
のような口どけ。10月1週お届け
10/3(月)~10/7(金)

38 凍

みれい菓
札幌カタラーナ
1個
生クリーム(北海道産)
10月1日 乳卵
376kcal・食塩相当量0.1g/100g (税込1,188円) 235674Sweet Chocobon
スートチョコボーン10月1週お届け
10/3(月)~10/7(金)

39 凍

わらく堂
おもちーず
6個
10月1日 乳卵
327kcal・食塩相当量0.4g/100g
980円 (税込1,058円)

ROYCE'

カリフォルニア産
ピスタチオをミルク
チョコレートで
コーティング。10月1週お届け
10/3(月)~10/7(金)

40 蔵

ロイズ
ピスタチオチョコレート
130g
224567
920円
90日 乳・ピスタチオ(アメリカ)
607kcal・食塩相当量0.17g/100g (税込993円)

ROYCE'

ポテトチップの
片面に、口どけの
よいチョコレートを
かけました。10月1週お届け
10/3(月)~10/7(金)

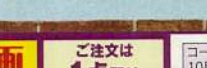
41 蔵

ロイズ
ポテトチップ
チョコレート(オリジナル)
190g
163746
720円
30日 乳
602kcal・食塩相当量0.39g/100g
ポテトチップス(国内製造)

六花亭

10月1週お届け
10/3(月)~10/7(金)

42 蔵

六花亭
マルセイバターサンド
4個
10月15日 乳・小麦粉(国内製造)
168kcal・食塩相当量0.08g/1個(標準35g)
500円 (税込540円)10月1週お届け
10/3(月)~10/7(金)

43 蔵

三好
よいとまけりんご
1本(7切)
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
2351526
695円
45日 乳・砂糖(国内製造)
ロールカスターの内側と表面に
りんご使用のジャムを配したお菓子。
270kcal・食塩相当量0.2g/100g10月1週お届け
10/3(月)~10/7(金)

44 蔵

昭和製菓
トラビストの丘
函館チーズタルト
6個 小麦粉(国内製造)
2351526
600円
60日 乳・小麦粉
クリームチーズの風味
豊かなタルトケーキです。
390kcal・食塩相当量0.8g/100g

数量限定企画

数に限りがあるため数量は、九州で
4,000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

抽選

カタログ
初登場

ROYCE'

45 蔵

ロイズ
ガトーガナッシュ
6個
2354349
1,190円
30日 乳・小麦粉
190kcal・食塩相当量0.05g/1個 (税込1,285円)コープおきなわの組合員さんは
10月3日(月)~10月7日(金)にお届けします。養美
Chocoつくし生チョコレートを使ってつくった
カカオが香り立つブチケーキ。

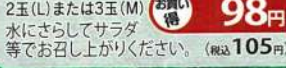
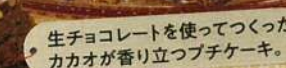
約20cm

2354349

1,190円

30日 乳・小麦粉

190kcal・食塩相当量0.05g/1個 (税込1,285円)

私たちが
育てました!300g
増量

実りの秋の北海道から野菜いろいろ

46 毎週

JA北はるか
栗味かぼちゃ(カット)
(北海道産)
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。
1679716
298円
1.2kg+300g(大小混)
土づくりにこだわって栽培しました。

47 毎週

JA北はるか
徳用人参(洗い)
(北海道産)
700g(大小混)
2308799
178円
2023382

48 毎週

JA北はるか
レッドオニオン
(北海道産)
2玉(L)または3玉(M)
水にさらしてサラダ
等でお召し上がりください。
2180275
98円
1679716

49 毎週

JA北はるか
養美
Chocoつくし
(北海道産)
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。
1679716
298円
1.2kg+300g(大小混)
土づくりにこだわって栽培しました。

46 毎週

JA北はるか
栗味かぼちゃ(カット)
(北海道産)
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。
1679716
298円
1.2kg+300g(大小混)
土づくりにこだわって栽培しました。

47 毎週

JA北はるか
徳用人参(洗い)
(北海道産)
700g(大小混)
2308799
178円
2023382

48 毎週

JA北はるか
レッドオニオン
(北海道産)
2玉(L)または3玉(M)
水にさらしてサラダ
等でお召し上がりください。
2180275
98円
1679716

北海のSeafood

北海道産秋鮭を約72時間氷塩水を使用してじっくり熟成させました。

50 次回予定 10月3週 凍

阿部商店
北海道の塩秋鮭切身
4切(220g)
賞6カ月 7品目無
125kcal・食塩相当量2.0g/100g
(ザル約18cm)
538円
(税込581円)

北海道産のほたてを水揚げ後に鮮度の良いまに処理し急速凍結しました。

自然解凍
次回予定 10月3週 凍

51 凍 次回より 値上げ予定

北海道漁連
北海道産ほたて貝柱
250g
賞6カ月【チリペール】
1734325
1,430円
(税込1,544円)

北海道産の真ほつを開いて塩水漬けし、冷風乾燥しました。

自然解凍
次回予定 10月2週 凍

52 凍

サンヨウ
真ほつ開き干し
2尾(240g)
賞6カ月 7品目無
176kcal・食塩相当量1.8g/100g
(税込408円)

北海道産味付数の子(昆布しょうゆ味)

自然解凍
次回予定 10月4週 凍

53 凍

北海道漁連
北海道産味付数の子
50g
折子
北海道産無漂白数の子
50g
昆布風味の醤油ベース調味液に漬け込みました。
賞6カ月 7品目無
108kcal・食塩相当量2.8g/100g
(税込699円)

さんま(北海道)をそのまま凍結しました。

自然解凍
次回予定 10月4週 凍

54 凍

丸弘水産
北海道産冷凍さんま
2尾(180g)
内臓の処理はしていません。
賞6カ月
318kcal・食塩相当量0.4g/100g
(税込321円)

ご馳走 Meat

北海道産牛肉と玉ねぎを使用したビーフハンバーグをデミグラスソースで。

カタログ初登場
凍

55 凍

マルハニチロ
北海道牛肉ハンバーグ
(デミグラスソース入り)
300g(2個入り)
北海道産(牛肉・玉ねぎ)
賞1年 2品目無
263kcal・食塩相当量2.0g/100g
(税込768円)

旨み肉汁じゅわあ!

フライパン
凍

56 凍

マツオ
松尾ジンギスカン
(味付ラム)
350g
賞6カ月 2品目無
秘伝のタレで、柔らかくジューシーなラム肉の美味しさが楽しめます。
184kcal・食塩相当量1.57g/100g
(税込1,280円)

北海道育ちのこだわり食材 Foods

ベーコン、ほうれん草、北海道産牛乳等をバイ生地と合わせました。

オーブン
次回予定 10月4週 凍

58 凍

エア・ウォーター・アグリ&フーズ
キッシュロレーヌ CHEFLLY
190g
レンジ加熱後にトースターで仕上げても調理できます
賞1年6カ月 2品目無
315kcal・食塩相当量0.9g/100g
(税込598円)

トースター
オーブン
次回予定 11月4週 凍

59 凍

デルソーレ
ハーベスターハ雲シェフのおすすめピザ(マルゲリータ)
316g(1枚)
賞1年 2品目無
北海道産モッツァレラチーズがクリーミーなおいしさのマルゲリータピザ。
767kcal・食塩相当量4.1g/1枚(316g)
(税込748円)

甘みの強いスーパースイート種

レンジ
次回予定 11月1週 凍

60 凍

積戸醸造店
北海道産とうもろこし
1本
賞2年 7品目無
97kcal・食塩相当量0.0g/100g
(税込178円)

カタログ初登場
レンジ
凍

61 凍

ニッキフーズ
レンジで北海道産ホッケフライ
110g
賞1年 2品目無
ホッケを塩と昆布だしで味付けし、パン粉をまぶして油で揚げました。
278kcal・食塩相当量1.2g/1袋(110g)
(税込378円)

数量限定企画 抽選

ご注文は 1点限り

数量に限りがあるため数量は、九州で限りとして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。

お好みの野菜と一緒に。

コープおきなわの組合員さんは10月3日(月)～10月7日(金)にお届けします。

57 凍

マルハニチロ畜産
北海道産牛ハミ焼肉(醤油ダレ味)
220g
賞1年 2品目無
195kcal・食塩相当量1.8g/100g
(税込578円)

数量限定企画 抽選

ご注文は 各2点まで

数量に限りがあるため数量は、九州で限りとして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。

お酒

20歳未満の方には酒類の販売はしていません

62 凍

サッポロ
サッポロクラシック
350ml×6
アルコール分5% [ビール]
アロマホップふんだん。麦芽のみを用いて熟成。ノドを潤す円熟の香味。
40kcal/100ml
1,100円
(税込1,210円)

数量限定企画 抽選

ご注文は 各2点まで

数量に限りがあるため数量は、九州で限りとして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。

お酒

20歳未満の方には酒類の販売はしていません

63 凍

サッポロ
サッポロクラシック
350ml×24
アルコール分5% [ビール]
アロマホップふんだん。麦芽のみを用いて熟成。ノドを潤す円熟の香味。
40kcal/100ml
4,400円
(税込4,840円)

使ってみ～る 食べてみ～る ミールキット

包丁・まな板いらず! フライパンで ちゃちゃっとメイン!

たれ付きがうれしい♡ あんがとろ～り 7種の具材♪



フライパン 64 次回予定 10月4週 凍 約2人前

ダイショウ 鶏もも肉ときたあかりの ガーリック醤油炒め

280g (鶏肉155g・じゃがいも100g・添付ソース25g)
図1年⑦小
ホクホクのきたあかりと、味付けした鶏肉をガーリック醤油味で。

151kcal・食塩相当量1.2g/100g



お買い得 478円 (税込516円)



約3人前

フライパン 65 次回予定 10月4週 凍

阪神低温

かれいと彩り野菜の 甘酢あんかけ (増量)

470g (具材400g、たれ70g)

図1年⑦小

骨取りの黄金かれいの竜田揚げに 4種の野菜と甘酢たれをセットしました。

102kcal・食塩相当量0.6g/100g

〈血約23cm〉

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480



中国製造(いんげん、にんじん、水くわい、きくらげ)、アメリカオオアカイカ(チリ、ペルー産)、ホイルはたて貝(国内製造)、えび(インドネシア、マレーシア産)

220805

お買い得 428円 (税込462円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)



揚げ茄子(中国製造)、いかフリッター(中国製造)、ピーマン(中国産)

216574

お買い得 378円 (税込408円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

お買い得 568円 (税込613円)

次回より 値上げ予定

239480

にんじん、いんげん、れんこん(中国産)

かれいの竜田揚げ、揚げなす(中国産)

次回より 値上げ予定

239480

産直センターで製造 冷蔵でお届け パパッとデリ



ジューシーな 照焼きがレンジで!

レンジ
75

次回予定
10月3週

凍

マルイ食品
レンジでふくら
照焼きチキンステーキ

320g(4枚)

図 1年6ヵ月 ②小

若鶏もも肉を醤油や砂糖で甘辛く味付けし、焼ぎ上げました。原産国タイ。
186kcal・食塩相当量 1.4g/100g

お買い得
458円
(税込494円)

汁物も、お手軽 “具だくさん”

約2-3人前
78

次回予定
10月3週

凍

ニチレイフーズ
真あじのふんわり
つみれ汁
(生姜香る味噌汁立て)

340g

図 1年 ⑦小

鍋で短時間で簡単につみれ汁が調理できる冷凍ミールキットです。
356kcal・食塩相当量 8.2g/1袋(340g)

お買い得
398円
(税込429円)

盛るだけサラダ

消費期間が短い
商品です

81

次回予定
10月2週

蔵

トスデリカ
サラダ3点盛り

205g

図 お届け日含め2日

⑦乳小・卵

ポトマカロニサラダ、マカロニサラダ、
スパゲティサラダの詰め合せです。
418kcal・食塩相当量 2.6g/1包装

お買い得
288円
(税込311円)

食感も おいしい!

82

次回予定
10月2週

蔵

ビックルスコーポレーション
蒸し鶏中華くらげ

150g

図 お届け日含め2日 ⑦小

自社で漬けこみした豆もやしに胡瓜、
中華くらげ、蒸し鶏をトッピング。
87kcal・食塩相当量 3.1g/1包装

お買い得
298円
(税込321円)

根菜を 手軽に!

83

蔵

蔵

トスデリカ

根菜の胡麻酢和え

94g

図 お届け日含め2日

⑦小・卵

れんこん、ごぼう、人参、きゅうり、
こんにやくを胡麻酢で和えました。
91kcal・食塩相当量 1.6g/1包装

お買い得
188円
(税込203円)

89

次回予定
10月4週

蔵

サラダクラブ
コーン
ミックスサラダ

90g

図 お届け日含め2日

⑦7品目無

キャベツ、コーン、グリーン
リーフレタス、人参を彩りよく
合わせました。
32kcal・食塩相当量 0.2g/1袋(90g)

お買い得
100円
(税込108円)

90

次回予定
10月2週

蔵

サラダクラブ

10品目のサラダ

水菜や大根

170g

図 お届け日含め2日

33kcal・食塩相当量 0.07g/1袋(170g)

お買い得
298円
(税込321円)

やわらかな身を ムニエルに

骨とり

フライパン

76

次回予定
10月4週

凍

阪神低温

骨抜きかきいの

ムニエル

4枚(200g)

図 1年 ②小

コガネガレイの骨と皮を除去し粉を付け、
食塩、香辛料で味を調えました。
107kcal・食塩相当量 0.6g/100g

お買い得
378円
(税込408円)

次回より
値上げ予定

8種の国産野菜入り!

8枚
77

次回予定
10月2週

凍

マルイ食品
国産若鶏と
野菜の大葉焼

280g(8枚)

図 1年 ②小

国産若鶏つくねに8種の
国産野菜を入れ、風味の
よい大葉をのせました。
186kcal・食塩相当量 1.0g/100g

お買い得
398円
(税込429円)

ミックス野菜で ボリューム アップ!

79

次回予定
10月3週

蔵

北日本ホーム食品

豚肉入りカット野菜

(きくらげ入り) 200g

図 6ヵ月 ⑦7品目無

炒め物・煮物・汁物に最適なミックス
野菜。冷凍のまま加熱ください。
77kcal・食塩相当量 0.0g/100g

お買い得
298円
(税込321円)

わが家の 味付けで一品

ストックしておく
便利!

80

次回予定
11月1週

蔵

ジェイエイフーズみやぎ
国産ごぼうにんじん
ミックス

200g

図 1年6ヵ月 ⑦7品目無

国産のごぼうとにんじん
をカット。
55kcal・食塩相当量 0.04g/100g

お買い得
388円
(税込419円)

野菜たっぷりスープに

84

次回予定
10月3週

蔵

CO-OP

コンソメ(徳用)

5g×40個

図 1年 ⑦乳小

ビーフの旨みが
きいたコンソメ
スープの素。
11kcal・食塩相当量 2.5g/1個 5g (税込375円)

お買い得
348円
(税込375円)

ふくれん しめじ

85

次回予定
10月2週

蔵

ふくれん

ミックス野菜(国産) 300g

図 お届け日含め3日

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

お買い得
298円
(税込321円)

消費期間が短い商品です

ふくれん ニラもやし ミックス野菜

86

次回予定
10月2週

蔵

ふくれん

ニラもやし

ミックス野菜

(国産) 300g

図 お届け日

含め2日

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

お買い得
298円
(税込321円)

消費期間が短い商品です

卵ひとつで 簡単!

87

毎週

CO-OP

ふかひれスープ

200g(4人前)

図 2年 ②小

鶏ガラベースでコクのある
スープです。濃縮タイプ。
1466662

お買い得
218円
(税込235円)

じっくり味わう秋スイーツ

88

次回予定
10月4週

蔵

自然解凍

CO-OP

モンブラン

4個(280g)

図 1年 ⑦乳小・卵

ココアスポンジに刻み栗入
りマロンホイップクリーム
をのせました。
184kcal・食塩相当量 0.06g/1個 70g

お買い得
680円
(税込734円)

本品にはアルコールが含まれ
ていますので、お子様に与
える際はご注意ください