9月4週

企画番号 226 いつもくん A週

かごしまーと

	月	火	水	木	金	土※
注文書提出日（離島締切日）	9/19	20	21	22	23	24
商品配達日	9/26	27	28	29	30	10/1

※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



詳しくは4・5ページをご覧ください



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

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）

CO・OPで秋の食卓

栗おこわ

もちもちしていておいしい！ばくばく食べきりました。（生協コープかごしまの組合員さん）

次回予定 10月4週
11
CO・OP 炊くだけおこわ 栗おこわ 2合用
2057310
置8カ月 ㋐ 小麦
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/半合分93.3g
くらし応援 368円（税込397円）

炊き込み2合用 ごま塩付

えびフライ

食べ出したら止まらない、プリッとした食感

揚げる
次回予定 11月2週
12 凍 【養殖】
CO・OP プリッとえびフライ（大）
285g（6尾×2袋）
置1年6カ月 ㋐ 小麦 卵 えび
原産国 インド ネシア、タイ
産地1回凍結品 1尾約9～11cm
バナメイえびにイカのたたき身を挟んでプリッとした食感に仕上げました。33kcal・食塩相当量0.2g/1尾23.8g
お買い得 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）

フライパン
次回予定 10月3週 凍
14
CO・OP アスパラの豚肉巻 120g（8本）
置9カ月 ㋐ 7品目無 豚肉（デンマーク、スペイン産）
豚バラ肉でアスパラを巻きました。お弁当箱に入れやすいサイズです。
20kcal・食塩相当量0.01g/1本15g
お買い得 368円（税込397円）

えびシューマイ

蒸す
レンジ
次回予定 10月4週 凍
15
CO・OP プリッとしたえびシューマイ 252g（18個）
置1年 ㋐ 小麦 卵 えび
プリプリとしたバナメイえ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
くらし応援 348円（税込375円）

煮魚

しっかり染みた甘旨醤油

湯せん
レンジ
次回予定 11月2週 凍
13
CO・OP 骨取り赤魚の煮付け（しょうゆ）
3切（固形量150g）
置1年 ㋐ 小麦 赤魚（アメリカ）
骨とり
骨を取った赤魚の切身を甘めのしょうゆたれで煮付けました。70kcal・食塩相当量0.8g/1袋50g
お買い得 438円（税込473円）

めんつゆで簡単煮物！

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）

次回予定 10月4週
16
CO・OP 九州の味つゆ2倍（めんつゆ） 500mℓ
2268442
置1年 ㋐ 小麦
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
くらし応援 278円（税込300円）

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）

サッと煮

次回予定 10月4週 凍
17
CO・OP 七菜きんちゃく 140g（5個）
2234581
置1年 ㋐ 7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、しいたけ、ひじき、こんぶ）
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
くらし応援 298円（税込321円）

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）

フライパン
レンジ
次回予定 10月4週 凍
18
CO・OP 枝豆がんも 240g（8個）
2209306
置1年 ㋐ 小麦
えだまめ（大豆を含む：遺伝子組換えでない）（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
くらし応援 268円（税込289円）

秋入りのあったかメニュー

使い勝手も大きさもほどよく、おいしい。（エフコープの組合員さん）

次回予定 10月4週
19 凍 自然解凍
CO・OP そのまま食べられるシーフードミックス 150g
2141655
置1年6カ月 ㋐ えび バナメイえび、いか、たこ 原産国 タイ
甘みの強いバナメイえび（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
くらし応援 418円（税込451円）

サラダにそのまま使っても！

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）

次回予定 10月4週 凍
20
CO・OP お肉がおいしい水餃子（スープ付き）
310g（水餃子235g・スープ37.5g×2袋）
2283522
置1年 ㋐ 小麦 卵 国産（豚肉・にら・たまねぎ） 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。
お買い得 368円（税込397円）

甘めのお肉がホッとするやわらかうどん

次回予定 10月2週 凍
22
CO・OP 博多風やわらかうどん（肉うどん）
572g（めん200g×2食、具・つゆ付）
1879073
置1年 ㋐ 小麦
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
くらし応援 458円（税込494円）

便利でおいしいので常備しています。（生協くまもとの組合員さん）

次回予定 10月2週
21 蔵
CO・OP 調理済おでん
456g（7種7品、スープ入）×2袋
2281970
置6カ月 ㋐ 小麦 卵
大根、玉子、こんにゃく、ごぼう巻、さつまあげ、焼ちくわ、昆布
具材7品をかつおと昆布の合わせだしスープとともに調理したおでんです。
大根水煮（中国製造又はインドネシア製造）、ゆで卵・こんにゃく（国内製造）
くらし応援 448円（税込483円）

次回予定 10月2週
23
CO・OP 豚汁（米麦合わせみそ） 10食入
2008521
置1年 ㋐ 小麦
フリーズドライ 豚肉（スペイン又は国産）
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
お買い得 968円（税込1,045円）

ご飯がおいしい

天丼

だしの効いた甘口たれ



レンジ 次回予定 10月4週
24 凍
CO・OP レンジでできる 天丼の具 162g（2食、たれ30g×2袋）
置1年 ㋐ 小麦 えび いか（中国）
えび、いか、れんこん、いんげんの4種の天ぷらとたれのセット。 164kcal・食塩相当量1.8g/1食31g
お買い得 468円（税込505円）

塩紅鮭

紅鮭の旨みを生かした甘口タイプ



25 次回予定 10月4週 凍
CO・OP 塩紅鮭切身 4切（220g）
置1年 ㋐ 7品目無 紅鮭（アラスカ、ロシア産） ザル約21cm
145kcal・食塩相当量1.6g/100g
お買い得 578円（税込624円）

ロースとんかつ

レンジでサクサク！大判とんかつ



レンジ 次回予定 10月4週
26 凍 1枚の長さ横約12cm 豚肉（カナダ産等）
CO・OP レンジでサクッとロースとんかつ 600g（6枚）
置1年 ㋐ 小麦 卵
276kcal・食塩相当量0.7g/1枚100g
お買い得 925円（税込999円）

豚味噌

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



フライパン 次回予定 10月3週 凍
27 CO・OP 豚味噌ステーキ 270g（9枚）
置6カ月 ㋐ 小麦 卵 成型加工肉
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
くらし応援 598円（税込645円）

高菜&明太子



レンジ 次回予定 10月2週
28 凍
CO・OP 高菜と明太子の焼ビーフン 200g×2袋
置1年 ㋐ 小麦 ビーフン（米（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
くらし応援 398円（税込429円）

いくら丼



自然解凍 次回予定 10月3週
29 凍
CO・OP ぶっかけいくら丼（小粒タイプ） 30g×2
置1年 ㋐ 小麦
アラスカ産のますの卵を甘めのたれで漬け込んだ小粒タイプのいくらです。 43kcal・食塩相当量0.9g/1個30g
お買い得 428円（税込462円）

辛子明太子



毎週 次回より値上げ予定
30 凍
CO・OP CO・OP&鮮鼓堂 パクッと食べられる 辛子明太子 100g 皿約10cm
置1年 ㋐ 7品目無 食べやすいプチサイズにカットしています
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
お買い得 358円（税込386円）

しそ昆布



毎週
31 減
CO・OP しそ昆布 115g
置90日 ㋐ 小麦
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
お買い得 165円（税込178円）
しその風味が良い！少量でもごはんがすすみます。（エフコープの組合員さん）

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 一般の砂糖と同様にご利用できます
CO・OP きび砂糖 750g
㋐7品目無 原料糖（オーストラリア製造又は国内製造又はその他）
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
くらし応援 298円（税込321円）



33 毎週
CO・OP ひとくちこうや豆腐（粉末だし付） 86g×2袋
置1年 ㋐ 小麦 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
くらし応援 258円（税込278円）

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
置150日 ㋐7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
1本当り84円（税込）
くらし応援 928円（税込1,002円）

とろ～りクリーミー



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）
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
置1年 ㋐ 乳 小麦
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
お買い得 238円（税込257円）

満足感ある厚切りカット



36 次回予定 10月4週 鶏卵（国産）
CO・OP 厚切りバウムクーヘン 9個
置60日 ㋐ 乳 小麦 卵
ふんわりバ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
お買い得 298円（税込321円）

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）

予約 このコーナーは配達日が異なります

うっとりSweets

なまらうまいっしょ！ 北海道グルメ旅

37 CHACOCHEE

まるでおとぎ話から出てきたような形のチーズケーキ♪

濃厚で滑らかな口どけのレアチーズケーキ。

10月1週お届け
10/3(月)～10/7(金)

HTS Planning
CHACOCHEE
6個
2336375
1,834円
冨120日 ㋐乳 (税込1,980円)
265kcal・食塩相当量0.2g/100g

凍 自然解凍

1個サイズ：長辺約6.5cm
約15.5cm
発酵乳（北海道製造）

38 みれい菓 札幌カタラーナ

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)

みれい菓
札幌カタラーナ
1個
2356074
1,100円 (税込1,188円)
冨91日 ㋐乳卵
376kcal・食塩相当量0.1g/100g

凍 自然解凍
約26cm
生クリーム（北海道製造）

39 スイートオーケストラ わらく堂 おもっちーず

お餅とチーズケーキを合わせた、やわらかくのびる質感。

10月1週お届け
10/3(月)～10/7(金)

わらく堂
おもっちーず
6個
2035677
980円 (税込1,058円)
冨91日 ㋐乳卵
327kcal・食塩相当量0.4g/100g

凍
約23cm

40 ROYCE' ロイズ ピスタチオチョコレート

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)

ロイズ
ピスタチオチョコレート
130g
2242567
920円 (税込993円)
冨90日 ㋐乳 ピスタチオ（アメリカ）
607kcal・食塩相当量0.17g/100g

蔵
約16cm

41 ROYCE' ロイズ ポテトチップチョコレート（オリジナル）

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)

ロイズ
ポテトチップチョコレート（オリジナル）
190g
163746
720円 (税込777円)
冨30日 ㋐乳
602kcal・食塩相当量0.39g/100g
ポテトチップス（国内製造）

蔵
約14.5cm

42 六花亭 マルセイバターサンド

レーズン入りバタークリームをビスケットでサンド。

10月1週お届け
10/3(月)～10/7(金)

六花亭
マルセイバターサンド
4個
894285
500円 (税込540円)
冨15日 ㋐乳小麦卵 小麦粉（国内製造）
168kcal・食塩相当量0.08g/1個(標準35g)

蔵

43 三星 よいとまけりんご

10月1週お届け
10/3(月)～10/7(金)

カタログ初登場
食べづらいでも美味しい

三星
よいとまけりんご
1本（7切）
2351528
695円 (税込750円)
冨45日 ㋐小麦卵 砂糖（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
ロールカステラ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/100g

蔵
約18cm

44 昭和製菓 トラピストの丘 函館チーズタルト

異国情緒たっぷりの函館からのお菓子です。

10月1週お届け
10/3(月)～10/7(金)

昭和製菓
トラピストの丘 函館チーズタルト
6個
1667271
600円 (税込648円)
冨60日 ㋐乳小麦卵
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

小麦粉（国内製造）
約20cm

数量限定企画 抽選

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⇒
ご注文は1点限り
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。
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。

ご褒美Chocoづくし

45 ROYCE' ロイズ ガトーガナッシュ

カタログ初登場

ロイズ
ガトーガナッシュ
6個
2354349
1,190円 (税込1,285円)
冨30日 ㋐乳小麦卵
チョコレート（国内製造）
190kcal・食塩相当量0.05g/1個
生チョコレートを使ってつくったカカオが香り立つプチケーキ。

約20cm

実りの秋の北海道から 野菜いろいろ

46 毎週 横山農場の産直じゃがいも〈男爵〉増量

私たちが育てました！

300g増量

横山農場
化学合成農薬：当地比5割減
化学肥料：当地比5割減
1679716
横山農場の産直じゃがいも〈男爵〉増量（北海道産）
1.2kg+300g(大小混)
土づくりにこだわって栽培しました。
とくし応援 298円 (税込321円)

47 毎週 栗味かぼちゃ〈カット〉

JA北はるか
1923382
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。
お買い得 198円 (税込213円)

48 毎週 徳用人参〈洗い〉

2308789
徳用人参〈洗い〉
（北海道産）
700g(大小混)
とくし応援 178円 (税込192円)

49 毎週 レッドオニオン

2180278
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。
お買い得 98円 (税込105円)

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。

フライパン
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）
置6カ月 ㋐7品目無
125kcal・食塩相当量2.0g/100g
〈ザル約18cm〉
お買い得 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
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 1734326
250g
お買い得 1,430円
置6カ月【チャック シール】（税込1,544円）
〈皿約15cm〉
サイズが不揃いの貝柱を詰め合わせました

身厚でふっくら

北海道産の真ほっけを開いて塩水漬けし、冷風乾燥しました。

52 次回予定 10月2週 凍
サンヨウ
真ほっけ開き干し 2241706
2尾（240g）
お買い得 378円
置6カ月 ㋐7品目無
176kcal・食塩相当量1.8g/100g（税込408円）
〈ザル約24cm〉

自然解凍
次回予定 10月4週
53 凍
北海道漁連
北海道産味付数の子
（昆布しょうゆ味）
折子 2348667
50g
北海道産無漂白数の子を昆布風味の醤油ベース調味液に漬け込みました。
〈皿約15cm〉
お買い得 648円（税込699円）
置6カ月 ㋐小麦
108kcal・食塩相当量2.8g/100g

さんま（北海道）をそのまま凍結しました。

次回予定 10月4週
54 凍
丸弘水産
北海道産冷凍さんま 2241699
2尾（180g）
内臓の処理はしていません。
〈ザル約22cm〉
とうし応援 298円（税込321円）
置6カ月
318kcal・食塩相当量0.4g/100g

ご馳走Meat

旨み肉汁じゅわぁ！

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
湯せん
55 凍
マルハニチロ
北海道牛肉ハンバーグ 2295220
（デミグラスソース入り）
300g（2個入）
北海道産（牛肉・玉ねぎ）
お買い得 768円（税込829円）
置1年 ㋐乳小麦卵
263kcal・食塩相当量2.0g/1個（150g）

フライパン
56 凍
マツオ
松尾ジンギスカン 2087516
（味付ラム）
350g
2~3人前
お買い得 1,280円（税込1,382円）
置6カ月 ㋐小麦
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

数量限定企画

数に限りがあるため数量は、九州で9,000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 ⇒
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。
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。

お好みの野菜とご一緒に。

57 凍
マルハニチロ畜産
北海道産牛牛ハラミ焼肉 2354055
（醤油ダレ味）
220g
牛ハラミ（北海道産）
お買い得 578円（税込624円）
置1年 ㋐小麦
195kcal・食塩相当量1.8g/100g

北海道育ちのこだわり食材Foods

ベーコン、ほうれん草、北海道産牛乳等をパイ生地と合わせました。

オーブン
58 次回予定 10月4週 凍
エア・ウォーターアグリ&フーズ
キッシュロレーヌ CHEFLLY 2306239
190g
約14cm
レンジ加熱後にトースターで仕上げても調理できます
次回より値上げ予定
お買い得 598円（税込645円）
置1年6カ月 ㋐乳小麦卵
315kcal・食塩相当量0.9g/100g

トースター オーブン
59 次回予定 11月4週 凍
デルソーレ
ハーベスター八雲シェフのおすすめピザ（マルゲリータ） 2190281
316g（1枚）
約23cm
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。
お買い得 748円（税込807円）
置1年 ㋐乳小麦 ピザクラスト（国内製造）
767kcal・食塩相当量4.1g/1枚（316g）

数量限定企画

数に限りがあるため数量は、九州で2,880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 ⇒
ご注文は各2点まで 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。

お酒 20歳未満の方には酒類の販売はしておりません

62
サッポロ
サッポロクラシック 1177737
350㎖×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。
1,100円（税込1,210円）
40kcal/100ml

甘みの強いスーパースイート種

レンジで約6分

レンジ
60 次回予定 11月1週 凍
樋口醸造店
北海道産とうもろこし 2259494
1本
とうし応援 178円（税込192円）
置2年 ㋐7品目無 97kcal・食塩相当量0.0g/100g

カタログ初登場
レンジ
61 凍
ニッキーフーズ
レンジで北海道産ホッケフライ 2353121
110g
ホッケ（北海道産）
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。
お買い得 378円（税込408円）
置1年 ㋐小麦卵
278kcal・食塩相当量1.2g/1袋（110g）

数に限りがあるため数量は、九州で1,080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。

お酒 20歳未満の方には酒類の販売はしておりません

63
サッポロ
サッポロクラシック 1789821
350㎖×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。
4,400円（税込4,840円）
40kcal/100ml

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）

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～♥



解凍後 調理時間 約10分

お好みの野菜をプラスしても♪



調理時間 約8分

パクパク食べやすい お魚おかず



あんがとろ～り 7種の具材♪

調理時間 約10分

ホクホクじゃがいもに ガーリック醤油がしみ旨～

フライパン
64 次回予定 10月4週 凍 約2人前

ダイショク
鶏モモ肉ときたあかりの ガーリック醤油炒め
280g（味付鶏肉 155g・じゃがいも 100g・添付ソース 25g）
置 6カ月 ㋐ 小麦



鶏モモ肉（タイ産）・じゃがいも（国産）

2328577

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）

パクパク食べやすい お魚おかず

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）
置 1年 ㋐ 小麦



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（中国製造）
次回より値上げ予定

2339480

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

（皿約23cm）

お買い得 568円（税込613円）

あんがとろ～り 7種の具材♪

約2人前
フライパン
66 次回予定 10月4週 凍

阪神低温
具だくさんの シーフード八宝菜
400g（具材 300g、たれ 100g）
置 1年 ㋐ 小麦 えび

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）、ボイルほたて貝（国内製造）、えび（インドネシア、マレーシア産）

2200805

いか、ほたて貝、えびと4種の野菜にあんかけタレを添付しました。
48kcal・食塩相当量1.4g/100g

お買い得 428円（税込462円）

きくらげをちょい足しで もっとおいしく！

67 次回予定 10月4週 凍

グリンリーフ
岐阜県産 有機カットきくらげ
60g
置 1年 ㋐ 7品目無



コリコリ食感がgood!

2282798

冷凍のまま炒め物、汁物などに加熱してお使いください。
13kcal・食塩相当量0.0g/100g

お買い得 298円（税込321円）

レンジで一品！

ガーリックとバターでコク旨

調理時間 約5分

カタログ初登場
レンジ
約2人前
68 次回予定 10月4週 凍

co-op
鶏もも肉と ブロッコリーの ガリバタソース 310g
置 1年 ㋐ 乳小麦 卵



電子レンジで簡単調理
鶏もも肉（タイ）

2358638

グリルチキンとポテト、ブロッコリーにバジルソースをセットしました。
408kcal・食塩相当量3.1g/1袋310g

お買い得 378円（税込408円）

ふんわり柚子風味

調理時間 約5分

カタログ初登場
約2人前
レンジ
69 次回予定 10月4週 凍



豆腐ハンバーグ 180g、なす 50g、いんげん 20g

co-op
豆腐ハンバーグと 2種野菜のおろしあん 310g
置 1年 ㋐ 乳小麦

電子レンジで簡単調理
豆腐ハンバーグ（国内製造）

2358654

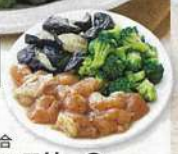
豆腐ハンバーグ、なす、いんげん、柚子風味のおろしあんをセット。
475kcal・食塩相当量3.1g/1袋310g

お買い得 378円（税込408円）

黒こしょう香る♪

解凍後 調理時間 約8分

約2人前
フライパン
70 次回予定 10月3週 凍



鶏肉（国産）・ブロッコリー（エクアドル産）

石川県プロイラー生産組合
鶏肉となすとブロッコリーの 黒こしょうだれ炒め 340g
置 1年 ㋐ 乳小麦

2351404

鶏肉、なす、ブロッコリーを黒こしょうダレで味付けしました。
105kcal・食塩相当量0.6g/100g

お買い得 498円（税込537円）

黒酢のコクが食欲そそる！

調理時間 約10分

約2人前
フライパン
71 次回予定 10月4週 凍

阪神低温
いかの酢豚風 黒酢炒め
300g（具材 255g、たれ 45g）
置 1年 ㋐ 小麦



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）

（皿約19cm）

2165724

柔らかいあかいかのフリッターとピーマンと揚げなすをセットしました。
115kcal・食塩相当量1.0g/100g

お買い得 378円（税込408円）

産直センターで製造 冷蔵でお届け パパッとデリ

卵をご準備ください

調理時間 約10分

2~3人前
フライパン
72 蔵



コープかごしま産直センター
きのこたっぷり オイスターソース炒め
500g（カット野菜 300g・牛豚合挽肉 100g・緑豆春雨 40g・中華用炒めタレ 60g）
別 お届け日含め2日 ㋐ 小麦

合挽ミンチ（国産）・玉ねぎ・えのき茸・ぶなしめじ・エリンギ・舞茸・生しいたけ

2568400

春雨、挽肉、きのこと野菜を炒めて、卵を加えボリュームたっぷりの一品。
557kcal・食塩相当量4.2g/1セット

798円（税込861円）

調理時間 約15分

2~3人前
73 蔵



コープかごしま産直センター
野菜たっぷり肉豆腐風
775g（木綿豆腐 400g・カット野菜 195g・煮物つゆ 100g・豚肉 80g）
別 お届け日含め2日 ㋐ 小麦

丸大豆（鹿児島県産）・さつまいも（国産）・れんこん・人参・さやいんげん・生姜・豚小間切（鹿児島県産）

2536157

醤油ベースのつゆ、豆腐（鹿児島県産大豆使用）、肉、野菜をセット。
622kcal・食塩相当量4.8g/1セット

698円（税込753円）

消費期限はお届け日の翌日までです

卵を3個ご準備ください

調理時間 約10分

3人前
74 蔵



コープかごしま産直センター
中華炒り卵
210g（カット野菜 110g・鶏肉水煮（ほぐし肉）70g・棒々鶏のたれ 30g）
別 お届け日含め2日 ㋐ 小麦

鶏ささみフレーク（国産）・ねぎ（国産）・人参（国産）・水菜（国産）・きくらげ

2568357

炒り卵・炒めた野菜・鶏ささみフレークを混ぜて中華風のおかずに。
136kcal・食塩相当量1.5g/1セット

500円（税込540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。

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
レンジでふっくら照焼きチキンステーキ
320g(4枚)
置 1年6カ月 ㋐ 小
若鶏もも肉を醤油や砂糖で甘辛く味付けし、焼き上げました。原産国タイ。
186kcal・食塩相当量1.4g/100g
2155648
お買い得 458円（税込494円）

やわらかな身をムニエルに



焼くだけ♪
骨とり
フライパン コガネガレイ（アメリカ産）
76 次回予定 10月4週 凍
阪神低温
骨抜きかれいのムニエル
4枚(200g)
置 1年 ㋐ 小 〈皿約23cm〉
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
2100266
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
フライパン
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)
置 1年 ㋐ 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
にんじん・れんこん・たけのこ・やまいも・大葉・玉ねぎ・いんげん・ねぎ（国産）
1830979
お買い得 398円（税込429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
（生姜香る味噌仕立て）
340g
置 1年 ㋐ 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)
くらし応援 398円（税込429円）
つみれ（国内製造） ほうれん草、人参入り
〈皿約23cm〉
2306662

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 マカロニ（国内製造）
トスデリカ
サラダ３点盛り
205g
置 お届け日含め2日 ㋐ 乳小 卵
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
2338122
お買い得 288円（税込311円）

ミックス野菜でボリュームアップ！

わが家の味付けで一品

ストックしておくと便利！



赤ピーマン（中国産）・いんげん（タイ産）・きくらげ（中国産）・豚肉（スペイン産）
79 次回予定 10月3週 凍
北日本ホーム食品
豚肉入りカット野菜
（きくらげ入り）200g
たれは付いていません
置 6カ月 ㋐ 7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
2345919
298円（税込321円）

80 次回予定 11月1週 凍
ジェイエイフーズみやざき
国産ごぼうにんじんミックス 200g
置 1年6カ月 ㋐ 7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
1953516
お買い得 388円（税込419円）

トマトをプラス

野菜たっぷりスープに



84 次回予定 10月3週
CO・OP コンソメ（徳用）
5g×40個
置 1年 ㋐ 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
1051997
お買い得 348円（税込375円）



86 次回予定 10月2週 蔵 加熱調理用
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
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
1944592
298円（税込321円）
消費期間が短い商品です

85 次回予定 10月2週 蔵 加熱調理用
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
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
2065516
298円（税込321円）
消費期間が短い商品です



食感もおいしい♪



82 蔵
ビックルスコーポレーション
蒸し鶏中華くらげ
150g
置 お届け日含め2日 ㋐ 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
もやし（国産）
2345668
298円（税込321円）

根菜を手軽に！



83 蔵
トスデリカ
根菜の胡麻酢和え
94g
置 お届け日含め2日 ㋐ 小 卵
れんこん、ごぼう、人参、きゅうり、こんにゃくを胡麻酢で和えました。
91kcal・食塩相当量1.6g/1包装
蓮根（中国）
2269503
お買い得 188円（税込203円）

卵ひとつで簡単♪



いつもくん 87 毎週
CO・OP ふかひれスープ
200g（4人前）
置 2年 ㋐ 小
鶏ガラベースでコクのあるスープです。濃縮タイプ。
レトルト
鶏がらスープ（国内製造）
1466682
お買い得 218円（税込235円）

じっくり味わう秋スイーツ



自然解凍
88 次回予定 10月4週 凍
CO・OP モンブラン
4個(280g)
置 1年 ㋐ 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
栗あん（国内製造）
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
2043769
お買い得 680円（税込734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
置 お届け日含め2日 ㋐ 7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)
コーン（水煮）：タイ製造
209061
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
置 お届け日含め2日
33kcal・食塩相当量0.07g/1袋(170g)
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
2092484
298円（税込321円）

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。

長野県で生まれた甘みの強い品種

今季初登場



JA 全農長野



91 毎週

南水（長野県産） 1773224

600g（2玉） **890円**（税込961円）

梨の中でも甘みの強い長野県で生まれた品種。

紀ノ川農協 **種なし**



天候影響により青目の果皮のものがありますが、果肉は熟しています

94 毎週

たねなし柿〈大玉〉（和歌山県産） 2179673

440g（2玉） お買い得 **318円**（税込343円）

種がないので食べやすい品種です。

紀ノ川農協



天候影響により青目の果皮のものがありますが、果肉は熟しています

10 毎週 種なし

たねなし柿（和歌山県産） 2307812

600g（3～4玉） お買い得 **418円**（税込451円）

種がないので食べやすい品種です。



JA 全農ふくれん 糖度12.5度以上



92 今季最後

あきづき〈大玉〉糖度保証（福岡県産） 2298586

400g（1玉） **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。

JA 全農とっとり



93 今回のみ

秋甘泉（あきかんせん）（鳥取県産） 2018071

500g（2玉） **930円**（税込1,004円）

鳥取県のオリジナル品種。酸味は穏やかで、柔らかな果肉です。

産地だより 糖度が高く濃厚な味わい

完熟近くまで樹上で熟させてから収穫する私たちの刀根柿は、糖度が高く濃厚な味わいが自慢です。日持ちがしません。お早めにお召し上がりください。



▲よしの倶楽部　井出谷さん（左）、岡本さん（右）

よしの倶楽部

天候影響により青目の果皮のものがありますが、果肉は熟しています

種なし



95 次回予定 10月1週

甘熟刀根柿（とね）（奈良県産） 1926598

600g（3～5玉） お買い得 **538円**（税込581円）

寒暖差のある山頂の園地に指定し、樹上でじっくり熟させました。

JA 筑前あさくら 傷みやすいのでお早めにお召し上がりください



96 毎週

いちじく〈とよみつひめ〉（福岡県産） 1680901

280g（3～6玉） お買い得 **438円**（税込473円）

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。

JA 全農長野 **種なし**



97 毎週

シャインマスカット（長野県産） 2349850

430g（1房） **1,590円**（税込1,717円）

マスカットのような香りをもち、皮ごと食べられます。

産直センターふくしま **種なし**



次回予定 10月1週

98

ピオーネ 2248573

（福島県産） **990円**

450g（1房）（税込1,069円）

粒が大きく張りのある、果汁たっぷりなピオーネです。



種なし



99 次回予定 10月1週

種なし巨峰（長野県産） 2172356

300g お買い得 **680円**（税込734円）

お届け時期の品種により形状に大小が出る場合があります



100 次回予定 10月1週

プルーン 2286751

（山形県産） **830円**

450g（税込896円）

この時季一番食味の良い品種をお届けします。

水分がとびやすいため冷蔵庫に保管し、お早めにお使いください



101 今回のみ 蔵

栗（熊本・大分・宮崎県産） 2349876

500g（大小混） **690円**（税込745円）

粒の大きさにばらつきがあります

海外園地指定



アンソニー農園

102 次回予定 10月1週 種なし

皮ごと食べられるぶどう〈赤〉（カリフォルニア産） 2164981

300g **458円**（税込494円）

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。

海外園地指定



アンソニー農園

103 毎週 種なし

皮ごと食べられるぶどう〈ミックス〉（カリフォルニア産） 2238721

240g **398円**（税込429円）

赤と緑のセットです。

食べ頃の状態でのお届けをめざしておりますが、キウイが硬い場合は常温にて数日置いてください。

ゼスプリ



104 毎週

サンゴールドキウイ〈中玉〉（ニュージーランド産） 2338467

320g（3玉） **438円**（税込473円）

甘みが強い品種です。

ゼスプリ



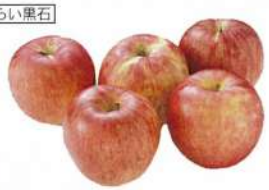
105 毎週

サンゴールドキウイ〈大玉〉（ニュージーランド産） 2339781

260g（2玉） **398円**（税込429円）

甘みが強い品種です。

JA 津軽みらい黒石



106

サンつがる（青森県産） 2097141

1.2kg（4～6玉） お買い得 **830円**（税込896円）

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。

JA 全農長野



107 毎週

紅玉（長野県産） 1784641

700g（3～5玉） **598円**（税込645円）

酸味が強く、煮崩れしずらい事から加熱調理で利用される事もあります

JA 全農長野



108 次回予定 10月1週

シナノドルチェ 1696828

（長野県産） **498円**

550g（2～3玉）（税込537円）

甘酸のバランスがよくジューシーで、程よい硬さのりんごです。

ゼスプリ



109 毎週

グリーンキウイ〈中玉〉（ニュージーランド産） 2341395

300g（3～4玉） **338円**（税込365円）

JAS ゼスプリ



110 次回予定 10月1週

有機栽培グリーンキウイ（ニュージーランド産） 2347296

250g（3玉） **318円**（税込343円）

たっぷり2.5kg！



天候により果皮にキズやスレがあります。また近年、高温により昼夜の寒暖差が少ない事から、着色が進まず少し青めの状態でお届けとなる場合がございますが、果肉の熟度は高まっており食味には問題ございません

箱入り

JA 全農長野



111

サンつがる〈天候被害果〉（長野県産） 2247755

2.5kg（7～13玉） お買い得 **1,380円**（税込1,490円）

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。

今季初登場 JA 全農長野



112 毎週

秋映（あきばえ）（長野県産） 2295920

750g（3～4玉） お買い得 **730円**（税込788円）

千秋とつがるから生まれた紅色が濃く、食感の良いりんご。

今季初登場 JA 全農長野



113 毎週

秋映（あきばえ）（長野県産） 2024471

500g（2玉） **578円**（税込624円）

千秋とつがるから生まれた紅色が濃く、食感の良いりんご。

JA 津軽みらい黒石



114

サンつがる（青森県産） 2308967

700g（3～4玉） お買い得 **598円**（税込645円）

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。

JA 津軽みらい黒石



115

サンつがる（青森県産） 1689274

500g（2玉） **458円**（税込494円）

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。

ほどよい酸味の極早生みかん



特別栽培 化学合成農薬：当地比 4割減 化学肥料：当地比 5割減

高山ヨロコビ会

116

産直極早生みかん 1680544

（鹿児島県産） お買い得 **330円**

800g（大小混）（税込356円）

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。

特別栽培 化学合成農薬：当地比 4割減 化学肥料：当地比 5割減

高山ヨロコビ会

117

産直極早生みかん 1680552

（鹿児島県産） お買い得 **530円**

1.5kg（大小混）（税込572円）

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。

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。




10月1週お届け分より、量目を570g(4～6本)へ変更致します

いつもくん

118 毎週

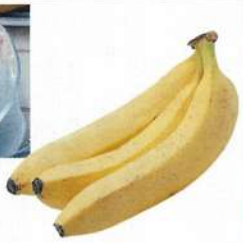
甘熟王ゴールドプレミアムバナナ

(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。 1886681

いつもくん

119 毎週

バナナ

(フィリピン産)

500g(3～5本)

いつもこの価格 158円 (税込170円)

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

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

124 毎週

こだわりアボカド 1680869

(メキシコ産)

1玉

258円 (税込278円)

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



125 毎週

アボカド 2328755

(メキシコ産)

1玉

178円 (税込192円)



海外園地指定 いつもくん

120 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。



121 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

122 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

123 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。

※果皮が緑色でも熟しています

1kg以上



126

スイートパイン〈大玉〉 1812661

(フィリピン産)

1本

438円 (税込473円)

栽培期間が長く熟度をあげました。

中田果樹園 熊本県内指定産地



127 毎週

国産レモン 1853597

(熊本県産)

お買い得 198円 (税込213円)

2玉

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。

とまとの旨みをパスタに



熊本県内指定産地

JA阿蘇 熊本県内指定産地



129 次回予定 10月1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。

JA阿蘇 熊本県内指定産地



130 次回予定 10月1週

阿蘇高原まるかじりとまと 2096510

(熊本県産)

4玉(320g以上)

お買い得 358円 (税込386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ひらとり



毎週

131

桃太郎とまと 2163101

(北海道産)

2玉(280g以上)

318円 (税込343円)

いつもくん JA阿蘇 次回予定 10月1週



128

阿蘇高原とまと 2295849

(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。

JA阿蘇 熊本県内指定産地



132 次回予定 10月1週

徳用阿蘇高原とまと 2302136

(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。

JA阿蘇 熊本県内指定産地



133 次回予定 10月1週

わけあり 阿蘇高原とまと 2282411

(熊本県産)

600g(3～6玉)

550円 (税込594円)

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。

みらいの畑から



134

王様トマト(大分県産) 2362155

400g(3～4玉)

430円 (税込464円)

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。

異なる包材でお届けする場合があります



毎週

135

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



136

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。

果形は小さめです



137 次回予定 10月2週

フルーツとまと〈アメーラ〉 2352184

(静岡県産)

150g

590円 (税込637円)

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。



138 次回予定 10月2週

カンパリトマト〈中玉〉 2337894

(熊本県産)

200g

258円 (税込278円)

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。



139 今季最後

シンディースイートとまと 1680099

(北海道産)

180g

258円 (税込278円)

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。

ミニとまとで彩りアップ！



いつもくん



141 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)



142 毎週

ミニとまと〈アイコ〉 2238438

(熊本・北海道産)

150g

298円 (税込321円)

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。



140 毎週

ミニとまと 2164806

(熊本・大分県産)

300g

お買い得 450円 (税込486円)



144 毎週

ミニとまと 2164864

(熊本・大分県産)

100g

178円 (税込192円)



毎週

145

ミニとまと〈麗甘(うるあま)〉 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。

JAふらの



今季最後

146

ミニとまと〈富良野キャロル〉 2236044

(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。

農産担当おすすめ！

「アンジェレ」はプラム型と呼ばれる楕円形の形をしたミニとまとで、甘みと酸味のバランスが絶妙なことに加え、すっきりとした旨みやサクッとした食感が特長です。ヘタが付いていないので、サッと洗ってすぐに召し上がることができます。 コープ九州 農産商品部 山川 陽



ヘタがないプラム型

143 毎週

ミニとまと〈アンジェレ〉 2349817

(広島・大分・宮崎・福岡県産)

200g

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。

お買い得 338円 (税込365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。

ご飯がすすむ味噌炒め





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



148 毎週 1694651
グリーンボール
（長野県産）
1玉
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。





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

食卓にサラダを添えて





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



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



152 毎週 2153505
フリルレタス
（宮崎県産）
1袋（65g以上）
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。



153 1746171
サニーレタス
（長野県産）
1玉
198円（税込213円）
結球しないリーフレタスの仲間です。



154 毎週 1696785
小原さんちのベビーリーフ
（熊本県産）
30g
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。



155 毎週 1679546
サラダ野菜セット
（山口県産）
55g以上（3種）
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。



156 毎週 1679589
サラダ菜
（福岡県産）
1袋
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。



157 毎週 2145967
水菜（長崎県産）
150g
お買い得 118円（税込127円）



49 毎週 2180278
レッドオニオン
（北海道産）
2玉（L）または3玉（M）
お買い得 98円（税込105円）
水にさらしてサラダ等でお召し上がりください。



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





159 毎週 1736898
ほうれん草
（長崎県産）
150g
238円（税込257円）





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



161 2346915
セロリ〈カット〉
（長野県産）
100g（1～2本）
178円（税込192円）



162 毎週 2227959
にら（大分・宮崎県産）
1束
いつもこの価格 98円（税込105円）



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



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



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



166 毎週 1699261
徳用ピーマン
（宮崎・大分・鹿児島県産）
250g
お買い得 158円（税込170円）

さっぱりとゴマ酢和えに





168 毎週 1673481
産直小ねぎ
（長崎県産）
50g
いつもこの価格 98円（税込105円）



169 毎週 2356589
わけありなす
（熊本・福岡県産）
400g（3～6本）
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。



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



171 毎週 2286611
丸おくら
（沖縄県産）
1袋（5～9本）
くらし応援 118円（税込127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。



167 毎週 1771787
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。



172 毎週 2114721
重元さんのきゅうり
（熊本県産）
2本
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。



173 毎週 1752910
なつかしのきゅうり
（熊本県産）
300g（2～4本）
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。



174 今季最後
オクラ（鹿児島県産）
8本
お買い得 118円（税込127円）



2283930

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





175 毎週
長いも
（北海道産）
1本
（200g以上）
198円
（税込213円）
2224194



176 毎週
長いも〈カット〉
（青森県・北海道産）
250g
（1～2切）
1679902
お買い得 198円
（税込213円）
掘りあげて水洗いしただけのものをお届けします。



JAS
スリーリバーファーム
178 毎週
有機栽培人参〈洗い〉
（北海道産）
450g（2～5本）
2099292
278円
（税込300円）



いつもくん
48 毎週
徳用人参〈洗い〉
（北海道産）
700g（大小混）
2306789
くらし応援 178円
（税込192円）



いつもくん
179 毎週
人参〈洗い〉
（北海道産）
3本
2349795
158円
（税込170円）



斉藤農園
熊本県内指定産地
177 毎週
斉藤さん家のれんこん
〈泥付〉
（熊本県産）
2181223
お買い得 278円
（税込300円）
350g（1～3節）
れんこん栽培に適した干拓地で栽培されたれんこんを泥付でお届け。



JAS
吉田農園
180
有機栽培れんこん
〈泥付〉（佐賀県産）
300g
2347148
430円
（税込464円）



斉藤農園
熊本県内指定産地
181 毎週
斉藤さん家のれんこん
〈洗い〉
（熊本県産）
2181231
お買い得 318円
（税込343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。



182 今季最後
さつまいも小芋
〈紅さつま〉
（鹿児島県産）
800g（Sサイズ）
くらし応援 298円
（税込321円）
密閉せずに風通しの良い場所で保存してください
ホクホク食感
甘くてホクホクで美味しい品種「紅さつま」をお届けします。
2099900



183 毎週
さつまいも〈紅はるか〉
（鹿児島県産）
600g
（M・Sサイズ）
2025973
お買い得 298円
（税込321円）
密封せずに風通しの良い場所で保存してください
しっとり食感



JA なめがたしおさい
184 次回予定 11月1週
おやついも〈紅優甘（べにゆうか）〉
（茨城県産）
800g
2353407
450円
（税込486円）
密閉せずに風通しの良い場所で保存してください
しっとり食感
小ぶりで手軽に調理できます。糖かが早いのが特徴です。



185 毎週
里芋〈赤芽〉
（鹿児島・宮崎県産）
400g（大小混）
お買い得 298円
（税込321円）
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



JA 北はるか
47 毎週
栗味かぼちゃ
〈カット〉
（北海道産）
1／4玉
1923382
お買い得 198円
（税込213円）
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。



JA 北はるか
186 毎週
栗味かぼちゃ
〈カット〉
（北海道産）
1／2玉
1923366
お買い得 238円
（税込257円）
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。



JAS
剣淵生命を育てる大地の会・箱根牧場
カット形状が異なる場合があります
187 次回予定 10月3週
有機栽培栗味かぼちゃ
〈カット〉
（北海道産）
1／4玉
2349809
318円
（税込343円）



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



上・下はおまかせになります
189 毎週
大根〈カット〉
（青森県・北海道産）
1／2本
1679783
138円
（税込149円）



カットしてお届けします
半分にカットすることで品質の確認を行っています
190 毎週
大根
（青森県・北海道産）
1本（カット）
1679775
198円
（税込213円）



JAS
大雪を囲む会
191 次回予定 10月2週
有機栽培たまねぎ
（北海道産）
600g（大小混）
2045559
318円
（税込343円）



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



毎週
193
ごぼう〈土付〉
（宮崎県産）
150g（カット）
1799037
お買い得 98円
（税込105円）
土付きをカットしてお届けします。



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



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



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





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



いつもくん
JA そらち南・玉葱振興会
198 毎週
そらちのたまねぎ
（北海道産）
700g（大小混）
2240769
178円
（税込192円）



JA そらち南・玉葱振興会
箱入り
199 毎週
そらちの
たまねぎ
（北海道産）
5kg（大小混）
2240751
くらし応援 890円
（税込961円）



真狩ふれあいクラブ
200 毎週
じゃがいも〈北あかり〉
（北海道産）
500g（大小混）
1772937
178円
（税込192円）
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。



真狩ふれあいクラブ
201 毎週
じゃがいも〈北あかり〉
（北海道産）
1.2kg（大小混）
1774433
お買い得 358円
（税込386円）
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。



化学合成農薬：当地比5割減
化学肥料：当地比5割減
横山農場
毎週
202
横山農場の産直じゃがいも
〈男爵〉（北海道産）
500g（大小混）
1679686
158円
（税込170円）
土づくりにこだわって栽培しました。



化学合成農薬：当地比5割減
化学肥料：当地比5割減
横山農場
毎週
203
横山農場の産直じゃがいも
〈男爵〉（北海道産）
5kg（大小混）
1679724
お買い得 880円
（税込950円）
土づくりにこだわって栽培しました。





化学合成農薬：当地比5割減
化学肥料：当地比5割減
横山農場
300g増量
毎週
46
横山農場の産直じゃがいも
〈男爵〉増量（北海道産）
1.2kg＋300g（大小混）
1679716
くらし応援 298円
（税込321円）
土づくりにこだわって栽培しました。

Let's eat vegetables

野菜を食べよう

ゴロゴロ野菜のスープカレー



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

171 毎週
丸おくら
（沖縄県産）
2286611
とくし応援 118円（税込127円）
1袋（5～9本）
スジが入りにくく、やわらかい、食味の良い丸おくらです。

プラス 合わせてどうぞ！
13ページ掲載

7 産直若鶏モモ肉
お買い得 498円（税込537円）
450g（100g当り税込120円）

カタログ初登場 しょうゆ（国内製造）
204
ダイショー
CoCo壱番屋監修 スープカレー用スープ
750g（3～4人前）
2351897


置 1年 ㋐ 乳小
ココイチ監修のもと完成した、野菜をおいしく食べるためのスープです。
お買い得 268円（税込289円）

いつもくん 有明農産

205 毎週 蔵
緑豆太もやし
（鹿児島県産）
200g
お買い得 45円（税込48円）
2点以上で1点当り 税込9円引
9581847

村上農園
次回予定 10月4週


206 蔵
豆苗（とうみょう）
（福岡県産）
1759781
98円（税込105円）
1袋
ゴマ油炒めや、ボイルしてマヨネーズ等でお召し上がりください。

いつもくん JA 鹿児島いずみ

207 毎週
大葉（鹿児島県産）
1780395
いつもこの価格 98円（税込105円）
10枚

3～4人前 調理時間約45分
炊き込み3合用

210 蔵
桜乳業
国産栗ご飯の素
2239426
730円（税込788円）
595g
置 7カ月 ㋐ 小麦
風味豊かな国産栗と塩タレでつくる炊き込みご飯の素です。
27kcal・食塩相当量1.1g／商品100g

次回予定 11月3週

211 蔵
JA ふくおか八女
たけのこ水煮〈カット〉
2285266
358円（税込386円）
200g
置 90日 ㋐ 7品目無
お好みの大きさにカットして様々なお料理でお召し上がりください。
27kcal・食塩相当量0.0g／100g

次回予定 10月3週 蔵

久世食品
水煮仕上げごぼう〈ささがき〉
（青森県産）
1724282
98円（税込105円）
60g
置 135日 ㋐ 7品目無
青森県産のごぼうをささがき状にカットしました。
58kcal・食塩相当量0g／100g



お届け見本

お届け時の高さ約10～25cm
208 ●多年草 ●草丈：30～120cm
ウインターコスモス「イエローキューピット」
花色：黄色系 ポット苗2個
寒くなると特に鮮やかな色が出る人気の花。切り花でも利用できます。
1913581
480円（税込528円）



お届け見本

お届け時の高さ約5～15cm
209 ●宿根草 ●草丈：50～150cm
ミックスマム
花色：橙・赤・桃・黄から3色
ポット苗1個
一般種に比べ開花期が長くて人気です。毎年開花。切り花でも利用できる。
2349698
680円（税込748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
213 毎週
徳用えのき茸
（鹿児島県産）
2066912
お買い得 118円（税込127円）
280g
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

214 毎週
えのき茸
（鹿児島県産）
1687484
いつもこの価格 98円（税込105円）
200g
炒め物・和え物などにどうぞ。


215 毎週
きくらげ
2203031
178円（税込192円）
（鹿児島・熊本県産）
75g
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

毎週 216 蔵
なめこ
（大分・長崎・長野県産）
9521666
お買い得 88円（税込95円）
100g
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。

いつもくん 雪国まいたけ

217 毎週
エリンギ
1723278
いつもこの価格 98円（税込105円）
（新潟県産）
100g

雪国まいたけ
150g

218 毎週
徳用エリンギ
1759698
お買い得 118円（税込127円）
（新潟県産）
150g

風味良い舞茸でおいしいお吸物


219 毎週
雪国まいたけ「極」食べきりパック
2355489
いつもこの価格 98円（税込105円）
（新潟県産）
70g
大ぶり・肉厚で、歯ごたえの良い、食べきりサイズです。


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


221 毎週
不揃い生椎茸〈菌床栽培〉（宮崎・長崎・熊本県産）
2295865
198円（税込213円）
150g
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。

いつもくん さどわら浪漫倶楽部

222 毎週
生椎茸〈菌床栽培〉
1940601
いつもこの価格 188円（税込203円）
（宮崎県産）
80g
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
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

224 毎週
きのこセット
2094045
いつもこの価格 248円（税込267円）
（福岡・長崎・宮崎県産）
1セット（3種）

JA 福岡大城


毎週 225
ぶなしめじ〈カット〉
2023202
98円（税込105円）
（福岡県産）
100g

いつもくん 雪国まいたけ

223 毎週
ぶなしめじダブルパック
1818112
とくし応援 138円（税込149円）
（新潟県産）
110g×2
お得な2個セットのぶなしめじです。

「花苗」は、消費税率10%です。

蒸してしっとり





産直若鶏ムネ肉（鹿児島県産） ※写真は400gです
9576541
226 毎週 凍 400g(100g当り税込87円) お買い得 320円（税込345円）
227 毎週 凍 いつもくん 200g(100g当り税込92円) 170円（税込183円） 置120日

ほっこり煮物に





マルイ食品
南国元気鶏若鶏もも肉（鹿児島県産） ※写真は400g(2枚)です
1887009
228 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）
229 毎週 蔵 いつもくん 1887068 200g(1枚)(100g当り税込156円) お買い得 288円（税込311円） 賞お届け日含め4～5日

おいしさに手が止まらない！ 手羽先の甘辛焼き



230 次回予定 10月4週 凍
マルイ食品
南国元気鶏若鶏手羽先（鹿児島県産） 1887199
800g（12本～16本）(100g当り税込95円)
くらし応援 698円（税込753円）
置6カ月【バラ凍結】

231 次回予定 10月4週 凍
マルイ食品
南国元気鶏若鶏手羽先（鹿児島県産） 1887157
500g（7～10本）(100g当り税込104円)
くらし応援 478円（税込516円）
置6カ月【バラ凍結】



産直若鶏モモ肉（鹿児島県産） ※写真は450gです
9578919
7 毎週 凍 いつもくん 450g(100g当り税込120円) お買い得 498円（税込537円）
232 毎週 凍 9570071 250g(100g当り税込125円) お買い得 288円（税込311円） 置120日



約1cm角にカットしています
233 次回予定 10月2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173円) 400円（税込432円）
置6カ月【バラ凍結】



234 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) 340円（税込367円）
置120日【バラ凍結】



毎週 235 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) 480円（税込518円）
置120日【バラ凍結】



産直若鶏モモ肉一口カット（鹿児島県産） ※写真は700gです
236 毎週 凍 9537180 700g(100g当り税込152円) 980円（税込1,058円）
【バラ凍結】
237 毎週 凍 9576975 350g(100g当り税込161円) 520円（税込561円） 置120日【バラ凍結】



産直若鶏ササミすじ無し（鹿児島県産） ※写真は500gです
238 次回予定 10月4週 凍 9521780 500g(100g当り税込136円) 630円（税込680円）
【バラ凍結】
239 毎週 凍 9570101 300g(100g当り税込136円) 378円（税込408円） 置120日【バラ凍結】



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



241 次回予定 10月4週 凍
マルイ食品
南国元気鶏若鶏きも（鹿児島県産） 2054990
300g(100g当り税込107円) 298円（税込321円）
置6カ月【バラ凍結】



フライパン 242 次回予定 10月4週 凍
マルイ食品
若鶏砂ぎもスタミナ焼 1504312
230g
置1年 ㋐ 7品目無
スライスした国産砂ぎもと、にんにくの芽を塩こしょうで味付け。
67kcal・食塩相当量1.0g/100g
308円（税込332円）



フライパン 243 次回予定 10月4週 凍
ヨコオ
みつせ鶏やわらかむね肉の油淋鶏 2326001
265g（味付鶏むね肉200g・たれ35g・まぶし粉30g）
置6カ月 ㋐ 小麦
フライパンで揚げ焼き調理。みつせ鶏（九州産）の油淋鶏セットです。
427kcal・食塩相当量4.8g/1包装265g
498円（税込537円）



フライパン 244 次回予定 10月4週 凍
ジョイ・ダイニング・プロダクツ
玉ねぎと合う！国産若鶏のごま醤油炒め 1946129
200g
置6カ月 ㋐ 小麦
国産若鶏むね小間切れを果汁・野菜入りのごま醤油だれに漬け込みました。
145kcal・食塩相当量2.5g/100g
328円（税込354円）



245 次回予定 10月4週 凍
タケダハム
国産やきとり串 2000946
360g（もも串・ねぎま・豚バラ串）各4本
置6カ月 ㋐ 7品目無
国産若鶏もも肉、ねぎ、豚バラ肉を、1本1本ていねいに串刺ししました。
930kcal・食塩相当量0.5g/(1袋)
1,250円（税込1,350円）

ピリッと七味が効いています





フライパン 246 次回予定 11月4週 凍
ヨコオ
みつせ鶏大人の彩り七味焼き 2064405
200g
置1年 ㋐ 小麦
みつせ鶏（九州産）もも・むね肉と七味で大人の辛口に仕上げました。
175kcal・食塩相当量1.4g/100g
お買い得 378円（税込408円）

あったかメニューに大活躍！



スープやお鍋に



次回予定 10月3週 247 凍
ヨコオ
みつせ鶏肉だんご 1771647
300g
置1年 ㋐ 小麦 卵
みつせ鶏（九州産）粗挽き肉ならではの旨み・食感が活きる肉だんごです。
171kcal・食塩相当量1.1g/100g
お買い得 398円（税込429円）

コクのある深い味わい あい鴨鍋

旨みが染み出たつゆも旨い！



今季初登場
あい鴨（タイ産） 3～4人前
248 次回予定 10月2週 凍
フレッシュミート
あい鴨鍋セット（モモ＆ロース） 2096871
380g（モモ肉150g・ロース肉150g・わりした40g×2）
お買い得 980円（税込1,058円）
置7カ月 ㋐ 小麦
あい鴨モモ肉・ロース肉スライスと醤油ベースの和風鍋つゆのセット。

今季初登場
あい鴨（タイ産） 1～2人前
249 次回予定 10月2週 凍
フレッシュミート
あい鴨鍋セット（ロース） 2096862
190g（ロース肉150g・わりした40g）
お買い得 538円（税込581円）
置7カ月 ㋐ 小麦
あい鴨ロース肉スライスと醤油ベースの和風鍋つゆのセット。

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

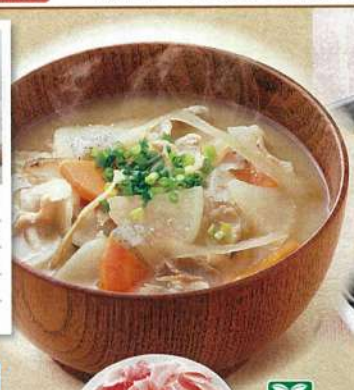
産直豚をみんなで支えましょう！

Sanchoku pork


JA北さつま農協と南州農場の生産者のみなさん

健やかな豚に成育するため、豚にとって過ごしやすい環境を整えることをいちばんに考えて育てています。

産直の産地と永くおつきあいするためにも、おいしく食べて産直豚を支えましょう。







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) 9571906
賞120日
【バラ凍結】
お買い得 380円（税込410円）



厚さ約1.5ミリ
252 毎週 凍
産直豚ロースしゃぶしゃぶ用
（鹿児島県産）
150g(100g当り税込 259円) 9525483
賞120日
お買い得 360円（税込388円）



厚さ約3.5ミリ
産直豚ロース生姜焼用（鹿児島県産）
253 次回予定10月1週 凍
300g(100g当り税込 209円) 9522155
賞120日
くらし応援 580円（税込626円）
254 次回予定10月1週 凍
160g(100g当り税込 215円) 9522131
賞120日
くらし応援 318円（税込343円）

※写真は300gです

黒豚



厚さ約1.5ミリ
255 次回予定10月2週 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 356円)
賞120日
478円（税込516円）



厚さ約1.5ミリ
次回予定10月1週
256 凍
産直黒豚バラしゃぶしゃぶ用
（鹿児島県産） 9535292
140g(100g当り税込 315円)
賞120日
408円（税込440円）



厚さ約2ミリ
257 次回予定10月2週 凍
産直豚ヒレブロック
（鹿児島県産） 9511377
190g(100g当り税込 293円)
賞120日
515円（税込556円）



厚さ約2ミリ
258 次回予定10月1週 凍
産直豚バラうす切
（鹿児島県産） 9570632
180g(100g当り税込 234円)
賞120日
390円（税込421円）



厚さ約1.5ミリ
259 次回予定10月1週 凍
産直豚モモしゃぶしゃぶ用
（鹿児島県産） 9574417
200g(100g当り税込 189円)
賞120日
350円（税込378円）

何かと便利な豚小間切





厚さ約2ミリ
産直黒豚小間切
（鹿児島県産）
※写真は300gです
260 次回予定10月2週 凍 9546626
300g
(100g当り税込 190円)
お買い得 528円（税込570円）
261 毎週 凍 いつもくん 9578366
200g
(100g当り税込 193円)
お買い得 358円（税込386円）
賞120日



厚さ約2ミリ
いつもくん
262 毎週 凍
産直豚外モモ・カタうす切
（鹿児島県産） 9570063
280g(100g当り税込 174円)
賞120日
450円（税込486円）



次回予定10月1週
263 凍
産直豚うちもも赤身小間切れ
（鹿児島県産） 9587136
200g(100g当り税込 194円)
賞120日
360円（税込388円）



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



次回予定10月2週
267 凍
鹿児島県経済連
鹿児島産豚スペアリブ（カタ） 9509569
350g(100g当り税込 176円)
賞6カ月
570円（税込615円）

ごまの風味が香ばしい



1枚ずつフィルムに包んで使いやすくしています



フライパン
次回予定10月3週
264 凍
一弘
国産豚ロースゴマ味噌漬け 1052667
270g（4枚）
賞90日 ㋐ 小 素
お買い得 578円（税込624円）
ごまを加えた風味豊かな合わせ味噌に漬け込みました。
214kcal・食塩相当量1.8g/100g



フライパン
次回予定10月4週
265 凍
フレッシュミート
豚肉野菜チーズ巻 2333074
105g（7本）
賞120日 ㋐ 乳
348円（税込375円）
国産豚肩ロース肉をスライスし、チーズ・インゲン・人参を巻きました。
181kcal・食塩相当量1.0g/100g

植物油脂（国内製造）



フライパン
次回予定11月2週
268 凍
ダイゼン
豚ヒレ肉のバジルオイル漬 2341352
180g
（豚ヒレ肉155g・ソース25g）
賞6カ月 ㋐ 小 素
498円（税込537円）
国産豚ヒレ肉をパセリや赤ピーマンをまぶしたバジルオイルに漬けました。
200kcal・食塩相当量1.8g/100g

野菜と一緒に炒めても





国産（豚肩肉・人参・ねぎ）
30g増量
フライパン
次回予定10月4週
269 凍
一弘
国産豚スタミナ漬け 2112876
270g
賞120日 ㋐ 小 素
豚肩肉に人参、ねぎを加え、にんにくの効いた調味たれに漬け込みました。
167kcal・食塩相当量1.3g/100g
※通常は240gです
お買い得 378円（税込408円）





フライパン
270 凍
沖縄ホーメル
おきなわ発！味付け豚レバー 2278774
200g
賞6カ月 ㋐ 小 素
国産豚レバーを特製タレに漬け込みました。お好みの野菜とご一緒に。
147kcal・食塩相当量1.5g/100g
248円（税込267円）





フライパン
次回予定10月4週
271 凍
鹿児島協同食品
鹿児島県産豚肉の味噌だれ漬け 2226456
280g
賞1年 ㋐ 小 素
鹿児島県産豚肉を味噌だれに漬け込みました。
625kcal・食塩相当量7.8g/280g
お買い得 388円（税込419円）

焼くだけでご飯がすすむおかず





フライパン
次回予定10月4週
272 凍
ダイゼン
お肉屋さんの豚ロースオニオンにんにく炒め 2344360
190g
賞6カ月 ㋐ 小 素
国産豚ロース肉に、オリジナルのにんにくたれで味付けしました。
233kcal・食塩相当量1.1g/100g
くらし応援 428円（税込462円）

もやしたっぷりボリューム満点





フライパン
次回予定10月3週
273 凍
京都フードパック
もやしを加えるだけの国産豚肉塩ダレ炒め 1593188
180g
賞6カ月 ㋐ 小 素
国産豚バラ肉に塩ダレをからめました。もやしを加えて炒めるだけ。
628kcal・食塩相当量5.0g/1パック180g
お買い得 378円（税込408円）



274 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）

いつもくん
275 毎週 凍
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）

わが家の味にほっとする



オーシャンビーフ
全農ミートフーズ
牛バラ切り落とし
（ニュージーランド産）
※写真は260gです
276 凍
260g(100g当り税込332円)
2281147
お買い得 798円（税込861円）
277 凍
180g(100g当り税込359円)
置 120日
2356651
お買い得 598円（税込645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）

厚さ約5ミリ
279 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）

黒毛和牛



毎週
280 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555円)
置 120日
9547401
お買い得 668円（税込721円）

厚さ約10ミリ
次回予定 10月下週
281 凍
産直牛サーロインステーキ
（宮崎県産）
280g（2枚）
(100g当り税込841円)
置 120日
9576177
2,180円（税込2,354円）

厚さ約1.8ミリ
282 毎週 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1.8ミリ
283 毎週 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 10月2週
285 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)
1,180円（税込1,274円）
配 お届け日含め3日
9542302

次回予定 10月2週
284 蔵
Aコープ鹿児島
黒毛和牛ロース肉すき焼用
（鹿児島県産）
130g
(100g当り税込1,188円)
お買い得 1,430円（税込1,544円）
配 お届け日含め4日
9542230

毎週
289 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538円)
548円（税込591円）
配 お届け日含め3日
9542311

フライパン
次回予定 10月4週
286 凍
筑前屋
国産牛肉
味噌漬け炒め用
240g
置 1年 ㋐ 小麦
国産牛肉を味の良い麦味噌ベースのタレに漬け込みました。
396kcal・食塩相当量1.7g/100g
1901150
お買い得 488円（税込527円）

200g→180gに変更しました
フライパン
次回予定 10月4週
287 凍
ダイゼン
牛はらみ焼肉甘辛焼き
180g
置 6カ月 ㋐ 小麦
ニュージーランド産牛はらみを甘辛焼肉のたれに漬け込みました。
258kcal・食塩相当量1.9g/100g
2356597
648円（税込699円）

ラム肉
5種類のハーブと岩塩が、ラム肉の旨みを引き立てます。
フライパン
次回予定 10月4週
288 凍
SCフーズ
フレンチラックチョップ
（スパイス付）
ラム肉200g（4本）・スパイス2g
置 1年 ㋐ 7品目無
ニュージーランド産のラム肉(スプリングラム)です。
2044561
お買い得 1,280円（税込1,382円）

フライパン
次回予定 10月2週
290 凍
京都フードパック
タレ自慢！
国産牛やわらかカルビ
210g
置 6カ月 ㋐ 小麦
国産牛バラ肉を筋切りし、醤油ベースの焼肉ダレで味付けしました。
381kcal・食塩相当量1.2g/100g
2343878
598円（税込645円）

成型加工肉
フライパン
次回予定 10月4週
1 凍
CO・OP 国産牛
コロコロステーキ
220g（サイコロステーキ180g・ソース20g×2）
とろし旨煮
置 6カ月 ㋐ 乳小麦卵
国産牛肉を使用し成型加工した、やわらかな一口タイプのステーキです。
1855395
548円（税込591円）

次回予定 10月3週
291 凍
筑前屋
国産牛すじ角切り
煮込み用（ボイル済）
210g
置 1年 ㋐ 7品目無
国産の牛すじをボイルして食べやすい大きさに角切りにしました。
223kcal・食塩相当量0.1g/100g
1775561
お買い得 588円（税込635円）

ミンチ



マルイ食品
南国元気鶏若鶏
ミンチ（鹿児島県産）
※写真は500gです
292 次回予定 10月2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】
598円（税込645円）
1887491

293 次回予定 10月2週 凍 いつもくん
300g(100g当り税込143円)
置 6カ月
398円（税込429円）
1887505
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】

いつもくん
毎週
294 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190円)
置 120日
国産牛50%・国産豚50%の合挽ミンチ。
9571949
438円（税込473円）

295 次回予定 10月4週 蔵
井辻食産
お米の皮
（餃子用大判）
22枚入
置 40日 ㋐ 7品目無
国産米粉を100パーセント使用した餃子の皮です。
351kcal・食塩相当量0.9g/1袋
2135213
198円（税込213円）

マーボー豆腐にたっぷりと



次回予定 10月2週
296 凍
ナンチクファクトリー
豚バラバラミンチ
（鹿児島県産）
300g
(100g当り税込118円)
置 6カ月
【バラ凍結】【チャックシール】
2343860
在庫調整のため、特別な企画でご案内いたします。
328円（税込354円）

ボリューム満点！

食欲そそるガーリック風味



いつもくん
297 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
国産牛肉7：国産豚肉3。【バラ凍結】【チャックシール】
2556643
お買い得 598円（税込645円）

フライパン
次回予定 10月4週
298
日本食研
ビーフガーリックライスの素
73g（下味ソース45g・ガーリックライスの素25g・やみつきペッパー3g）
置 1年 ㋐ 乳小麦
2352621
お買い得 208円（税込224円）

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。 ㋕

秋 行楽弁当に



いつもくん
299 毎週 蔵
鹿児島産黒豚のあらびきウインナー
100g（標準7本）
置 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
黒豚ならではの旨み
お買い得 208円（税込224円）
1647733

皮なしでソフトな食感



次回予定 11月3週
300 蔵
国産ポーク皮なしウインナー
72g（標準8本入）×2
置 15日 ㋐ 乳
国産豚肉100%使用。ソフトな食感の一口サイズの皮なしウインナー。
220kcal・食塩相当量1.0g/1袋72g
2335565
お買い得 298円（税込321円）

サラダのおいしさアップ



豚ロース肉（輸入）
毎週
301 蔵
ロースハム使い切りパック
38g×3
置 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
2207770
お買い得 288円（税込311円）

朝食の定番



いつもくん
豚ばら肉（輸入）
毎週
302 蔵
ハーフベーコン使い切りパック
38g（標準4枚）×3
置 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
1724525
お買い得 288円（税込311円）

次回予定 10月2週
303 蔵
鹿児島産豚肉のあらびきウインナー
105g（標準7本）
置 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
2239230
218円（税込235円）

鶏肉（国産）
304 毎週 蔵
皮なしミニウインナー
255g（標準30本）
置 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
1783408
328円（税込354円）

豚肉（輸入）
次回予定 10月1週
305 蔵
信州ハム
焼いておいしいソーセージ
130g×2
置 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
2108097
428円（税込462円）

いつもくん
豚ロース肉（鹿児島県産）
毎週
306 蔵
鹿児島産豚肉のスライスロースハム
67g（標準5枚）
置 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
1647741
208円（税込224円）

307 次回予定 10月1週 蔵
鹿児島県産
産直豚の炭火焼豚
（鹿児島県産）
200g
置 40日 ㋐ 小
産直豚モモ肉を炭火で焼きあげました。
179kcal・食塩相当量1.7g/100g
9570799
647円（税込698円）

いつもくん
湯せん
レンジ
308 毎週 蔵
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
置 30日 ㋐ 小
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
1766333
218円（税込235円）

鶏肉（国産）
毎週
309 蔵
米久
徳用あらびきウインナー
210g（標準14本）
置 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
1774549
328円（税込354円）

豚肉（輸入）
次回予定 10月2週
310 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）
置 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
1774557
428円（税込462円）

今回まで
311 蔵
国産鶏肉のローストサラダチキン プレーン
165g（3P）
置 45日 ㋐ 乳小麦卵
国産鶏むね肉を味付けし成型。軽くローストして風味良く仕上げました。
109kcal・食塩相当量0.9g/1パック55g
2207753
298円（税込321円）

豚ロース肉（輸入）
毎週
312 蔵
ロースハム
86g
置 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
2207761
198円（税込213円）

お肉加工品

湯せん
313 次回予定 10月4週 凍
ウェルファムフーズ
九州産若どり肝のしぐれ煮
230g
置 1年 ㋐ 小
若鶏の新鮮な肝を甘辛だれで味付けし、柔らかな肝煮に仕上げました。
123kcal・食塩相当量1.7g/100g
1918541
298円（税込321円）

鶏肉（ブラジル産又はタイ産）
お弁当にもぴったり
レンジ
314 次回予定 11月3週 凍
ヨコオ
鶏もも肉のたれ焼き
220g
置 1年 ㋐ 小麦卵
タレ漬けした肉をオーブンで焼き、仕上げタレで香ばしさを出しました。
291kcal・食塩相当量1.7g/100g
2325748
398円（税込429円）

ローストチキン（タイ製造） 2食入り
レンジ
315 次回予定 11月1週 凍
フジ食品
紙包みローストチキンと彩り野菜のみぞれソース
270g（135g×2）
置 6カ月 ㋐ 小
ローストチキン・揚げなす・南瓜等を、大根おろし入り醤油ダレで味付け。
114kcal・食塩相当量1.0g/100g
2260557
598円（税込645円）

ハンバーグ（国内製造） 2食入り
レンジ
316 凍
フジ食品
紙包みハンバーグ
（トマトソース）
330g（165g×2）
置 6カ月 ㋐ 乳小麦
人気のトマトソースのふっくらハンバーグに、ポテトと揚げなすをセット。
145kcal・食塩相当量1.2g/100g
2260565
598円（税込645円）

炭火やきとりシリーズは今回から値上げしました



原産国タイ
レンジ
317 次回予定 10月4週 凍
炭火やきとりもも串
（しょうゆだれ）
540g（10本×2袋）
置 1年6カ月 ㋐ 小麦
若鶏もも肉を炭火で香ばしく焼き上げた、甘辛の醤油だれのやきとりです。
44kcal・食塩相当量0.4g/1本27g
1923099
1,280円（税込1,382円）

原産国タイ
レンジ
318 次回予定 10月4週 凍
炭火やきとりもも串（振り塩）
540g（10本×2袋）
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無
炭火で香ばしく焼上げた、鶏肉の旨味が引き立つ振り塩のやきとり。
49kcal・食塩相当量0.4g/1本27g
2220177
1,280円（税込1,382円）

原産国タイ
レンジ
319 次回予定 10月4週 凍
炭火やきとり皮串（しょうゆだれ）
216g（8本）
置 1年6カ月 ㋐ 小麦
若鶏皮を炭火で香ばしく焼き上げた、甘辛の醤油だれのやきとりです。
66kcal・食塩相当量0.5g/1本27g
1923102
598円（税込645円）

みんな大好き！



トースター
レンジ
マルイ食品
国産チキンのナゲット
320 次回予定 10月4週 凍
500g 約25～28個
※写真は500gです
2073293
お買い得 478円（税込516円）

321 次回予定 10月2週 凍
270g 約13～16個
置 1年 ㋐ 小麦
国産の若鶏ムネ肉・ササミを荒挽きにしました。肉感があってジューシー。
217kcal・食塩相当量1.1g/100g
2077647
お買い得 298円（税込321円）

ピリ辛の味付けがくせになる



トースター
レンジ
マルイ食品
若鶏手羽中のしょうゆ焼き
322 次回予定 10月3週 凍
240g
置 1年6カ月 ㋐ 乳小麦卵
しょうゆベースの味付けで、香ばしく焼き上げました。原産国タイ。
230kcal・食塩相当量2.3g/可食部100g
1900510
お買い得 398円（税込429円）

タレの甘みと黒胡椒の辛さが絶妙！



レンジ
323 次回予定 10月4週 凍
ヨコオ
みつせ鶏ささみのやみつき旨辛唐揚げ
170g
2214431
買 1年 ㋐ 小麦卵
黒胡椒をきかせたみつせ鶏（九州産）唐揚を甘めのたれにくぐらせました。
223kcal・食塩相当量1.5g/100g
くらし応援 328円（税込354円）

手のかかるおかずが焼くだけ！



フライパン
324 次回予定 10月4週 凍
全農ミートフーズ
お徳用 国産豚・ピーマンで作った肉詰め
280g（8個）
1815580
買 6カ月 ㋐ 小麦卵
旨みたっぷり国産豚挽肉を塩胡椒で味付けし、国産ピーマンに詰めました。
144kcal・食塩相当量0.6g/製品100g
次回より値上げ予定
お買い得 678円（税込732円）

ムネ肉なのにしっとりジューシー



国産若鶏のムネ肉を調味液に漬け込み、0℃の熱成庫で12時間以上かけてじっくりと熟成することで、しっとりやわらかな食感に。

揚げる
325 次回予定 10月4週 凍
ヨコオ
ビッグチキンカツ
700g（6枚＋1枚増量）
2340631
買 1年 ㋐ 小麦卵
国産若鶏皮なしムネ肉に味付けし、生パン粉でサクサク衣に仕上げました。
147kcal・食塩相当量0.9g/100g
お買い得 958円（税込1,034円）
1枚増量

揚げる
レンジ
次回予定 11月1週
326 凍
ジャパンフード
若鶏の竜田揚げ
1kg
1807943
買 1年6カ月 ㋐ 小麦
若鶏をニンニク・醤油・生姜で味付けした竜田揚げ。原産国タイ。
202kcal・食塩相当量1.3g/100g
次回より値上げ予定
1,080円（税込1,166円）

レンジ
327 次回予定 10月4週 凍
ヨコオ
みつせ鶏とり天（ゆず）
220g
2263246
買 1年 ㋐ 乳小麦卵
ふわっと柚子の香りが広がる、九州産みつせ鶏むね肉のとり天です。
183kcal・食塩相当量1.2g/100g
380円（税込410円）

豚肉（カナダ産等）
※写真は600g（6枚）です
レンジ
CO・OP レンジでサクッとロースとんかつ
2330105
26 次回予定 10月4週 凍 6枚
600g（6枚） 1枚当り167円（税込）
お買い得 925円（税込999円）
328 次回予定 10月4週 凍 2枚
2330091
200g（2枚） 1枚当り177円（税込）
お買い得 328円（税込354円）
買 1年 ㋐ 小麦卵
大判のロースとんかつがレンジで簡単調理。驚きのサクサク衣です。
276kcal・食塩相当量0.7g/1枚100g

豚ロース肉（米国産）
揚げる
329 次回予定 10月4週 凍
ダイショク
チーズと大葉のロールカツ（徳用）
280g（8個）
1928856
買 6カ月 ㋐ 乳小麦卵
豚ロース薄切り肉で、チーズと大葉を巻いてサクサクパン粉をつけました。
209kcal・食塩相当量0.7g/100g
値上げしました
648円（税込699円）

3~4人前
フライパン
330 次回予定 10月4週 凍
山彦
八宝菜セット
400g（調味スープ125g×2・野菜魚介類100g・豚肉50g）
1908621
買 6カ月 ㋐ 小麦えび
国産豚肉、野菜、魚介と調味スープのセット。お好みの野菜と炒めるだけ。
73kcal・食塩相当量1.7g/100g
398円（税込429円）

トースター
レンジ
331 次回予定 10月2週 凍
マルイ食品
国産若鶏もも和風唐揚げ
220g
1923986
買 1年 ㋐ 小麦
しょうゆ味に程よく生姜の風味をきかせました。お肉ジュワッ、衣サクッ。
209kcal・食塩相当量1.3g/100g
428円（税込462円）

原産国タイ
6~9本
トースター
レンジ
332 次回予定 10月4週 凍
マルイ食品
こんがり焼きチキン
（レモン風味）
260g
1904710
買 1年6カ月 ㋐ 小麦
しょうゆベースにレモン風味をきかせ、高温でこんがりと焼き上げました。
222kcal・食塩相当量2.1g/可食部100g
428円（税込462円）

レンジ
333 次回予定 11月1週 凍
ブライフーズ
国産若鶏ささみフライドチキン
290g
2340381
買 1年 ㋐ 小麦
国産鶏ささみを使用し、やわらかくスパイシーに仕上げました。
193kcal・食塩相当量1.4g/100g
次回より値上げ予定
お買い得 398円（税込429円）

フライパン
334 次回予定 10月3週 凍
プリマルーケ
黒酢でつくったうまが酢豚徳用（国産豚肉使用）
400g（豚肉からあげ200g・タレ100g×2）
2098610
買 6カ月 ㋐ 乳小麦卵
国産豚肉の唐揚げと、黒酢使用でコクのある旨みが特長のタレをセット。
194kcal・食塩相当量1.5g/100g
598円（税込645円）

335 次回予定 10月4週 凍
プリマハム
ミニロールキャベツ
200g（10個）
1864866
買 1年6カ月 ㋐ 小麦
お好みのスープで味付けできるように薄味に仕上げました。原産国タイ。
76kcal・食塩相当量0.4g/100g
368円（税込397円）

湯せん
336 次回予定 10月4週 凍
上田商店
旬野菜にかけて食べる国産牛肉のデミグラスソース煮込み
250g
1443275
買 1年 ㋐ 乳小麦
やわらかくボイルした牛肉を、コク深い自家製デミソースで煮込みました。
167kcal・食塩相当量1.5g/100g
498円（税込537円）

鶏肉（国産）
レンジ
次回予定 10月4週
6 凍
プリマハム
お弁当によくあうミニハンバーグ（増量）
420g（12個＋2個）
1161261
買 1年 ㋐ 乳小麦卵
ふっくらと柔らかく、冷めてもおいしい。お弁当にピッタリのサイズです。
237kcal・食塩相当量2.0g/100g
2個増量
お買い得 388円（税込419円）

サクッとジューシー



揚げる
レンジ
原産国ベトナム
337 次回予定 10月4週 凍
九州児湯フーズ
バリうま若鶏竜田揚げ
700g
2275201
買 1年6カ月 ㋐ 乳小麦
鶏もも肉に、にんにくをきかせた味付けの竜田揚げ。サクッとジューシー。
248kcal・食塩相当量1.4g/100g
次回より値上げ予定
お買い得 758円（税込818円）

ちょっとオトクな1本増量！



鶏肉（国産）
自然解凍
レンジ
338 次回予定 10月4週 凍
マルイ食品
若鶏のチーズ串カツ 1本増量（国産若鶏使用）
146g（8本＋1本）
1939831
買 1年 ㋐ 乳小麦
国産チキンにチーズを加え、サクサク衣に仕上げたやわらかな串カツです。
294kcal・食塩相当量1.3g/100g
1本増量
お買い得 298円（税込321円）

ひとくちサイズで食べやすい



アレンジいろいろ♪

甘辛いタレが染みています

レンジ 生協限定品
339 次回予定 10月3週 凍
食研
甘辛チキン南蛮カツ
（国産鶏肉使用）
675g（20個）
2077566
買 1年 ㋐ 乳小麦かに
国産若鶏むね肉の一口カツを、醤油ベースの甘辛いタレにくぐらせました。
85kcal・食塩相当量0.5g/1個33.75g（平均重量）
お買い得 848円（税込915円）

生協限定品
レンジ
340 次回予定 10月3週 凍
食研
甘辛チキン南蛮カツ
（国産鶏肉使用）
270g（8個）
2077507
買 1年 ㋐ 乳小麦かに
国産若鶏むね肉の一口カツを、醤油ベースの甘辛いタレにくぐらせました。
85kcal・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）

マーク ご案内
カタログ初登場 今週カタログで初めて登場する商品です
リニューアル新登場 既存の商品の内容が変更した商品です

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。 か

爽やかな梅しその風味



自然解凍 次回予定 10月2週
341 凍
CO・OP 梅酢たこ 2062411
100g
置 1年 ㋐ 7品目無
梅しその風味でさっぱりした酢の味に仕上げています。
お買い得 558円 (税込602円)

わら焼きで香ばしい



かつお(北西太平洋産)
342 次回予定 10月4週 凍
明神水産
わら焼き 戻りかつおタタキ 1859030
2ブロック(140g)、たれ20mℓ×2
〈皿約19cm〉
置 90日 ㋐ 小麦
一本釣りされた戻りかつおを船上凍結し、わらで焼いてたたきにしました。
お買い得 428円 (税込462円)

手軽に贅沢丼！



自然解凍 次回予定 10月1週
343 凍
鹿島食品
タレたっぷり いくら丼 2328461
30g×2
置 1年 ㋐ 小麦
ロシア産のマス卵を原料とし、タレたっぷりに仕上げました。
213kcal・食塩相当量1.58g/100g
お買い得 458円 (税込494円)

個包装で使いやすい まぐろ漬け丼



CO・OP まぐろ漁師のびんちょうまぐろ漬け丼の具 1741705
344 次回予定 10月4週 凍 3袋
80g×3袋 1袋当り 233円(税込)
お買い得 648円 (税込699円)
345 凍 2袋
80g×2袋 1袋当り 242円(税込)
お買い得 448円 (税込483円)
置 30日 ㋐ 小麦
国産のびんちょうまぐろを甘めの醤油だれに漬け込んだまぐろ丼の具です。
87kcal・食塩相当量1.9g/1袋80g

モーリタニア、モロッコ産
自然解凍 次回予定 10月4週
346 凍
CO・OP プリッとおいしい お刺身用蒸したこ(ぶつ切り) 2097443
70g
478円 (税込516円)
置 1年 ㋐ 7品目無
真ダコを蒸し加工後、急速凍結することで食感よく仕上げました。
73kcal・食塩相当量0.9g/100g

原産地カナダ
自然解凍 次回予定 10月4週
347 凍
〈皿約15cm〉
キャビック 刺身用甘えび 1853830
16尾(48g)
298円 (税込321円)
置 1年6カ月
鮮度の良い状態で船上凍結し、タイでむき身にしました。

きはだまぐろ(日本、韓国、台湾、パヌアツ、その他)
348 凍
〈皿約15cm〉
マルハニチロリテールサービス まぐろ切落し 刺身用 2340658
140g
次回より120gに変更し値上げ予定
458円 (税込494円)
置 30日 ㋐ 7品目無
きはだまぐろを食べやすいひとくちサイズの大きさにカットしました。
150kcal・食塩相当量1.0g/140g

タレは付いていません
次回予定 10月1週
349 凍
値上げしました
マリンフーズ 刺身用冷凍ウニ 2236541
40g
1,130円 (税込1,220円)
置 6カ月 ㋐ 7品目無
チリ産のうにを現地で凍結し、国内で最終包装しました。
61kcal・食塩相当量0.4g/うに(40g)

ギンザケ(チリ産)
次回予定 10月4週
350 凍
〈皿約19cm〉
マリンフーズ 旨塩サーモンユッケ 2310899
90g(45g×2)
418円 (税込451円)
置 1年 ㋐ 小麦 卵
食感が楽しめる粗びきのサーモンを塩とごま油などで味付けしました。
76kcal・食塩相当量1.4g/1食(45g)

マイルドな酸味で食べやすい



ミシン目入り
351 次回予定 10月4週 凍
マルヒロ しめさばスライス(生食用) 2084015
130g(片身2枚)
〈皿約19cm〉
くらし応援 368円 (税込397円)
置 1年 ㋐ 7品目無
国産の真さばを使い、しめさばにしました。スライス済みです。
239kcal・食塩相当量1.6g/100g

352 次回予定 10月3週 凍
日本遠洋旋網漁業協同組合 長崎県松浦発 真あじの醤油漬け 1923092
80g
298円 (税込321円)
置 6カ月 ㋐ 小麦
長崎県産の真あじをスライスし、特製のタレに漬け込みました。
84kcal・食塩相当量1.7g/1袋

自然解凍 次回予定 11月3週
353 凍
CO・OP スモーク サーモントラウト 切り落とし 1773372
〈皿約15cm〉
70g
398円 (税込429円)
置 2年 ㋐ 7品目無
チリ産サーモントラウトを塩、砂糖のみで調味しました。原産国チリ。【養殖】
99kcal・食塩相当量1.4g/1袋70g

110g→100gに変更しました
解凍するだけでそのままお召し上がりいただけます
自然解凍 次回予定 10月1週
354 凍
CO・OP そのまま食べられる蒸しかき 2352427
100g
498円 (税込537円)
置 10カ月 ㋐ 7品目無
広島産のかきを生から蒸しあげ、一粒づつバラ凍結しました。
77kcal・食塩相当量0.7g/100g

骨とり しろいとだら(ノルウェー)
湯せん レンジ
355 次回予定 10月3週 凍
〈皿約23cm〉
CO・OP たらの甘酢あんかけ(骨取り) 2180138
3袋(240g)
458円 (税込494円)
置 1年6カ月 ㋐ 小麦
骨取りたらのフリッターと細切りの国産野菜を、甘酢あんと合わせました。
123kcal・食塩相当量0.9g/1袋80g

骨とり さば(ノルウェー)
湯せん レンジ
次回より値上げ予定
356 次回予定 10月3週 凍
CO・OP 骨取り さばのみぞれ煮 2278604
固形量240g(2切×4袋)
628円 (税込678円)
置 1年6カ月 ㋐ 小麦
脂ののったさばの骨(腹骨・小骨)を取り、みぞれ煮に仕上げました。
241kcal・食塩相当量1.0g/1袋95g

骨とり さば(ノルウェー)
湯せん レンジ
357 次回予定 10月1週 凍
〈サル約18cm〉
CO・OP 骨取り さばの味噌煮 2340674
固形量120g(2切)
次回より値上げ予定 348円 (税込375円)
置 1年6カ月 ㋐ 小麦
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

まろやかな酸味の小あじの黒酢あんかけ



あじ、たまねぎ(国産)
湯せん
358 次回予定 10月4週 凍
天生水産 骨まで食べられる小あじの黒酢あんかけ 2328470
200g
〈皿約15cm〉
置 6カ月 ㋐ 小麦
まろやかな酸味の黒酢タレと頭・内臓をとったあじ唐揚げを合わせました。
176kcal・食塩相当量1.3g/100g
お買い得 378円 (税込408円)

解凍するだけでパクッと食べられる



骨とり
ピンクサーモン(ロシア産)、たまねぎ(国産)
自然解凍
359 次回予定 10月4週 凍
〈皿約15cm〉
天生水産 サーモンの南蛮漬(骨取り) 2340798
180g
398円 (税込429円)
置 6カ月 ㋐ 小麦
ピンクサーモン、玉葱、人参を酸味を抑えた甘めの調味液と合わせました。
144kcal・食塩相当量1.6g/100g

フライパンで焼くだけ!!



甘辛い照り焼き風
甘酢あん

調理時間 約8分
フライパン
あじ、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、長芋、鶏肉(国産)
360 次回予定 11月1週 凍
大新 あじとごぼうの照焼きつくね 2271711
200g(つくね160g、タレ40g)
値上げしました
〈皿約15cm〉
308円 (税込332円)
置 6カ月 ㋐ 小麦 卵
あじと国産野菜のつくねに、甘辛い照り焼き風おろしタレを添付しました。
150kcal・食塩相当量1.7g/100g

調理時間 約8分
フライパン
中骨・腹骨を取り除いています
361 次回予定 10月3週 凍
マルハニチロ フライパンでできる さんまのソテー(甘酢あん付き) 2214164
250g(さんま粉付180g、甘酢あん70g)
〈皿約20cm〉
置 1年 ㋐ 小麦
国産のさんまを食べやすいサイズにカットし、でん粉の打ち粉をしました。
278kcal・食塩相当量1.2g/100g
お買い得 478円 (税込516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

フライパン 湯せん レンジ
362 次回予定 10月1週 凍
co-op 鹿児島県大隅産
うなぎ蒲焼（九州の味たれ付）
2尾（220g）、たれ付 〈皿約23cm〉 1891278
賞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】
お買い得 3,180円（税込3,434円）

縦約12cm、横約17cm、ご飯約200g、うなぎ約40g×2
レンジ
363 次回予定 10月4週 凍
co-op 鹿児島県大隅産鰻使用
うなぎ蒲焼重
280g、添付たれ7g、添付さんしょう1袋 2278065
賞1年 ㋐ 小麦
香ばしい鹿児島県大隅産うなぎと九州産コシヒカリを使用しました。
お買い得 1,880円（税込2,030円）

うなぎ
湯せん
co-op 鰻楽（まんらく） ※写真は50g×3袋です
うなぎめしの具
364 次回予定 10月3週 凍 3袋
50g（うなぎ30g、たれ20g）×3袋【養殖】 1袋当り564円（税込） 1565125 〈皿約19cm〉
お買い得 1,565円（税込1,690円）
365 次回予定 10月2週 凍 2袋
50g（うなぎ30g、たれ20g）×2袋【養殖】 1袋当り572円（税込） 1336274
お買い得 1,060円（税込1,144円）
賞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。
130kcal・食塩相当量1.3g/1袋50g

骨・皮とりで食べやすいかれい煮付け
骨とり
レンジ
366 次回予定 10月4週 凍
オーニシ
レンジで簡単！骨とりかれいの煮付け
2切（120g） 〈皿約15cm〉 2131331
賞6カ月 ㋐ 小麦
アメリカ産アブラカレイの骨と皮を取り除き煮付けのタレを充填しました。
お買い得 308円（税込332円）
121kcal・食塩相当量1.8g/100g

小骨ごと味わえるじゃこ天
魚肉（国産）
トースター レンジ
367 次回予定 11月4週 凍
ヒサシ水産
八幡浜発 本場じゃこ天（1枚増量）
5枚（150g）＋1枚 1823892
賞1年 ㋐ 卵
小魚を骨ごとすりつぶして天ぷらにしました。魚の旨味が凝縮された一品。
お買い得 298円（税込321円）
127kcal・食塩相当量2.2g/100g

骨とり アイスランド、ノルウェー産さばを使用
自然解凍 湯せん レンジ
368 次回予定 10月4週 凍
ショクリュー
骨取りさば塩焼き
2切（40g）×2 〈皿約19cm〉 2201275
賞1年 ㋐ 7品目無
お買い得 308円（税込332円）
骨取りさばを過熱蒸気焼成機で焼くことでジューシーに仕上げました。
300kcal・食塩相当量1.0g/100g

さば（ノルウェー産） 骨とり
自然解凍 トースター レンジ
369 次回予定 10月3週 凍
西昆
ふっくらと焼きあげた骨取り明太さば
4切れ 〈皿約10cm〉 2243849
賞6カ月 ㋐ 小麦
小さめのさばにピリ辛の明太をのせてふっくらと焼きあげました。
お買い得 358円（税込386円）
53kcal・食塩相当量0.3g/1切れ（標準17g）

カラフトマス（ロシア）
レンジ
370 次回予定 10月4週 凍
マルハニチロ
レンジでお手軽！サーモンフライ
180g 〈皿約15cm〉 2280124
賞1年 ㋐ 小麦 卵
カラフトマスのフライを油で揚げ、電子レンジ調理できるようにしました。
お買い得 428円（税込462円）
238kcal・食塩相当量0.4g/100g

レンジ
次回予定 10月3週
371 凍
マルハニチロ
レンジで開きあじフライ
220g（4枚入） 〈皿約19cm〉 2304007
値上げしました
賞1年6カ月 ㋐ 小麦 卵
人気の開きタイプのあじフライをレンジ調理品にしました。原産国タイ。
448円（税込483円）
141kcal・食塩相当量0.5g/1枚（約55g）

ボイルほたて貝（北海道製造）、えだまめ（中国産） 炊き込み2合用
次回予定 10月4週
372 凍
阪神低温
ほたてと枝豆の炊き込みご飯の素
145g（具材110g、たれ35g） 〈皿約15cm〉 2029022
賞1年 ㋐ 小麦
ベビーホタテと枝豆に炊き込みご飯の素をセットしました。
298円（税込321円）
124kcal・食塩相当量4.0g/100g

フライパン 次回予定 10月4週
373 凍
マルハニチロ
サーモンカツレツ
（チーズ&ほうれん草） 2091411
4個（200g）
賞1年 ㋐ 乳小麦
国産の鮭の切身にプロセスチーズとほうれん草をのせパン粉で包みました。
498円（税込537円）
196kcal・食塩相当量0.8g/100g

あじ（国産）
フライパン 次回予定 10月4週 凍
374
マルハニチロ
国産あじの竜田揚げ
（みりん干し風味） 〈皿約19cm〉 2314304
175g
値上げしました
賞1年 ㋐ 小麦
みりん干し風の甘めの味付けに胡麻のアクセントが香ばしい一品です。
428円（税込462円）
190kcal・食塩相当量2.1g/100g

きびなご（鹿児島県産）
フライパン 揚げる 次回予定 10月4週 凍
375
やまた水産食品
生から作ったきびなごフライ
180g 〈皿約19cm〉 2280698
賞1年 ㋐ 小麦
朝獲れのきびなごをその日のうちにまるごとパン粉で衣付けしました。
298円（税込321円）
141kcal・食塩相当量1.0g/100g

開きタイプのサクサクえびフライ
少ない油で調理可能！
フライパン 揚げる 次回予定 10月4週 凍
376
東洋冷蔵
フライパンでお手軽えびフライ（開きタイプ） 1尾約8～9cm
12尾（186g） 2064626
賞1年5カ月 ㋐ 小麦 えび
フライパンで少量の油で調理できる小さめのえびフライです。原産国タイ。
お買い得 378円（税込408円）
134kcal・食塩相当量1.37g/100g

揚げる 次回予定 10月4週
377 凍
コープかごしま産直センター
国産真あじの手付け衣フライ
180g（6枚前後） 〈皿約19cm〉 1572652
賞6カ月 ㋐ 乳小麦 卵
真あじ（国産）を三枚におろし、1枚ずつ手作業で衣付けしました。
298円（税込321円）
160kcal・食塩相当量0.6g/100g

フライパン 揚げる
5 次回予定 10月4週 凍
北海道漁連
北海道産秋鮭フライ
10枚（300g） 〈皿約23cm〉 2193914
お買い得 548円（税込591円）
賞1年 ㋐ 乳小麦 卵
北海道産の秋鮭を塩水に漬け込み、衣を付けました。【チャックシール】
130kcal・食塩相当量1.1g/100g

原産国タイ
1尾約5.5cm
揚げる 次回予定 10月4週
378 凍
マルハニチロ
えびフライ
20尾（200g） 〈皿約19cm〉 858793
賞1年6カ月 ㋐ 小麦 えび
パナメイえびを尾っぽまで殻むきして手作業で一尾ずつ衣付けしました。【チャックシール】
398円（税込429円）
157kcal・食塩相当量1.0g/100g

焼くだけでメイン料理完成！
カラフトマス（北海道産）
フライパン 次回予定 10月3週 凍
379
オーニシ
オホーツクサーモンのフライパンソテー
3切（195g） 〈皿約19cm〉 2313341
賞6カ月 ㋐ 小麦
カラフトマスを輪切りにして、塩コショー味のパン粉をまぶしました。
お買い得 378円（税込408円）
164kcal・食塩相当量2.0g/100g

ヒレも尾っぽもまるごと食べられる
原産国中国
揚げる 次回予定 10月4週 凍
380
オーニシ
丸ごと食べられる黄金かれい唐揚げ
4枚（230g） 〈皿約23cm〉 1718509
賞6カ月 ㋐ 小麦
アメリカ産の黄金かれいの中骨を中国で取り除いて唐揚粉をまぶしました。
お買い得 378円（税込408円）
88kcal・食塩相当量0.8g/100g

サクサク衣のいわしフライ
揚げる 次回予定 10月4週 凍
381
天生水産
お魚屋さんの作った国産いわしフライ
300g（4～6枚） 〈皿約19cm〉 2213486
賞1年 ㋐ 小麦
国産の新鮮ないわしを開き、食感のよい生パン粉をまぶしました。
お買い得 378円（税込408円）
184kcal・食塩相当量0.5g/100g

カタログ初登場
広島県産大粒かきの旨みがジュワ～
おすすめポイント
ふっくらでジューシーな大粒のかきを粗目の生パン粉で衣付けしました。
揚げる 次回予定 10月3週 凍
382
co-op 広島県産かき使用
サクッと大粒かきフライ
8個入（240g） 2352865
賞9カ月 ㋐ 乳小麦 卵
お買い得 568円（税込613円）
46kcal・食塩相当量0.2g/1個30g

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 かに…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。(か)

いつもくん
自然解凍
毎週
383 凍
co-op 三陸産 細切りめかぶ（たれ付） 1867776
40g×4個
278円
置 1年 ㋐ 小麦
(税込300円)
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。

自然解凍
次回予定 10月1週
384 凍
島原漁業協同組合
島原産めかぶ 2169673
120g
198円
置 6カ月
(税込213円)
島原産の新鮮なめかぶを細かく刻み、容器に詰めました。
11kcal・食塩相当量0.4g/100g

次回予定 10月4週
385 凍
もずくセンター
沖縄県産 冷凍もずく 2242537
27g×8袋
298円
置 1年 ㋐ 7品目無
(税込321円)
沖縄県産の太もずくです。お好みのたれとお召し上がりください。
2kcal・食塩相当量0.2g/1袋

いつもくん
自然解凍
386 毎週 凍
co-op 愛媛県産 釜あげしらす 2213320
30g×2
お買い得 278円
置 6カ月 ㋐ 7品目無
(税込300円)
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

たっぷり入ったお徳用



いつもくん
388 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
置 21日 ㋐ 小麦
(税込235円)
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 10月2週
389 蔵
co-op 三陸産わかめ 1821318
(ザル約18cm)
100g
298円
置 90日 ㋐ 7品目無
(税込321円)
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。【チックシール】
37kcal・食塩相当量30.0g/100g

自然解凍
次回予定 10月4週
390 凍
co-op 味付あかもく（醤油味） 2201941
30g×3
298円
置 1年 ㋐ 小麦
(税込321円)
国産のあかもくをおいしく食べられるよう醤油ベースの味付けにしました。
12kcal・食塩相当量1.0g/1パック30g

次回予定 10月3週
391 凍
かねふく
辛子めんたいこ 1503201
60g（2～3本）
次回より値上げ予定
298円
置 9カ月 ㋐ 小麦
(税込321円)
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

次回予定 10月1週
387 凍
次回より値上げ予定
鮮鼓堂
辛子明太子 切子（徳用） 1044036
400g
お買い得 1,410円
置 1年 ㋐ 7品目無
(税込1,522円)
ロシアまたはアメリカ産原料です。着色料・発色剤不使用の中切タイプ。
111kcal・食塩相当量4.6g/100g

いか（国産、韓国、その他）
392 次回予定 10月4週 蔵
竹田食品
しおから屋の塩辛鉄人仕込み 2206471
110g
328円
置 30日 ㋐ 7品目無 (税込354円)
するめいかをカットし、ごろ（いか内臓）と合わせて熟成させました。
108kcal・食塩相当量4.6g/100g

数の子（ロシア、デンマーク）するめ（北海道）こんぶ（北海道）
150g→145gに変更しました
自然解凍
393 凍
竹田食品
数の子松前 2357623
(皿約15cm)
145g
980円
置 6カ月 ㋐ 小麦
(税込1,058円)
数の子をするめ、昆布を合わせて醤油ベースのタレに漬け込みました。
125kcal・食塩相当量3.6g/100g

1尾約10～11cm
毎週
394 凍
無頭えび ブラックタイガー〈大〉 1802101
(ザル約17cm)
200g（約12尾）
980円
置 1年6カ月
(税込1,058円)
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。【チックシール】【養殖】
82kcal・食塩相当量0.4g/100g

1尾約9～10cm
次回予定 10月4週
395 凍
無頭えび ブラックタイガー〈中〉徳用 1802119
(ザル約18cm)
200g（約16尾）
898円
置 1年6カ月
(税込969円)
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一回凍結品。【チックシール】【養殖】
82kcal・食塩相当量0.4g/100g

様々なお料理にご利用頂けます
次回予定 10月2週
396 凍
コープかごしま産直センター えび・いかミックス 9385966
(皿約15cm)
150g
298円
置 90日 ㋐ えび
(税込321円)
えび（インドネシア・ミャンマー産）とイカ（チリ産）をミックスしました
86kcal・食塩相当量0.6g/100g

骨とりだからいろいろ使える！



骨とり
397 凍 無塩
次回より5切(150g)に変更予定
オーニシ
いろいろ使える さば切身（骨とり） 1956895
6切（180g）
くらし応援 278円
置 6カ月
(税込300円)
ノルウェー産のサバを切身にして骨を取り除きました。
(皿約19cm)

次回予定 10月4週
398 凍
ケイアンドティ
からすかれい切身 2303981
3切（210g）
398円
置 1年6カ月
(税込429円)
ドイツ産のからすかれいを中国で鱗やひれを取り除き、筒切りにしました。

骨とり
無塩
次回より値上げ予定
399 次回予定 10月2週 凍
(ザル約18cm)
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）
468円
置 90日
(税込505円)
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。

次回予定 10月4週
400 凍
五島水産 五島産真鯛のカマ 2225174
(皿約19cm)
3切（165g）
298円
置 1年
(税込321円)
長崎県五島で養殖された真鯛を水揚げ後処理し、真空パック包装しました。【養殖】
206kcal・食塩相当量0.1g/100g

次回予定 10月3週
401 凍
すけそうだら（国産）、えび（タイ）、スープ（国内製造）
大新 えびだんごと春雨のスープセット 2356201
(皿約19cm)
190g（えびだんご8個、春雨10g×2袋、スープ50g）
398円
置 8カ月 ㋐ 小麦 卵 えび
(税込429円)
えびだんご8個と春雨、ほんのり生姜の香るスープのセットです。
148kcal・食塩相当量6.0g/100g

さんま（宮城県産）
次回予定 10月3週
402 凍
ワイケイ水産 さんま味付きつみれ 2334453
(皿約10cm)
7粒入
198円
置 1年 ㋐ 小麦 卵
(税込213円)
さんまに玉葱、鶏卵、しょうがなどを加えました。おいしい出汁が出ます。
115kcal・食塩相当量1.4g/(100g)

赤魚、すけそうだら切身（各4切、骨取り）、ほたて、かき、かにつみれ（各4個）、鍋つゆ50g（しょうゆベース）、雑炊用だし30g
4人前 値上げしました
次回予定 10月4週 凍
403
co-op 具だくさんの海鮮寄せ鍋セット 2088819
5種4人前（452g）
1,080円
置 6カ月 ㋐ 小麦 卵 かに
(税込1,166円)
海鮮具材5種をセットしました。雑炊だし汁付で、鍋の後も楽しめます。

煮物や炒め物にどうぞ



砂抜き不要で凍ったまま調理できます



大型の秋鮭を大きくカット



煮付けやホイル焼きなどに最適



次回予定 10月1週
404 凍
コープかごしま産直センター ヤリイカ輪切り 9534962
(皿約19cm)
（下足なし）
200g
お買い得 468円
置 90日
(税込505円)
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。

次回予定 10月2週
405 凍
イトハラ水産 しじみ屋さんの冷凍しじみ 1615831
70g×2袋
お買い得 358円
置 1年
(税込386円)
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

1切約90g
次回予定 10月4週
406 凍
福岡丸福水産 大きな秋鮭切身 2106027
(ザル約17cm)
2切（180g）
お買い得 428円
置 6カ月 ㋐ 7品目無
(税込462円)
北海道産秋鮭を夕食のメイン料理になるように大きく広くカットしました。
132kcal・食塩相当量0.3g/100g

次回予定 10月4週
407 凍
ケイアンドティ いろいろ使える赤魚切身（骨取り） 2303973
(皿約19cm)
200g（6～9切）
お買い得 378円
置 1年6カ月
(税込408円)
グリーンランド産の脂がのった赤魚を中国で骨取りの切身にしました。

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
ポイント2倍 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 00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点当りの値引き価格（税込）を案内します

焼くだけでうまい！



脂のりのよさと程よい塩加減が◎

切り身の組み合わせは変わることがあります



408 次回予定 10月3週 凍
天生水産
淡塩味さば切身
4切（260g）
〈サル約18cm〉 2215471
置 6月月 ㋐ 7品目無
ノルウェー産の脂がのったさばを三枚におろして切身にしました。
273kcal・食塩相当量1.5g/100g
くらし応援 **398円**（税込429円）

天日塩で仕込みました



骨とり
あじ（アイルランド産、オランダ産）



CO・OP **骨取りあじ半身干し** ※写真は4枚です
409 次回予定 11月4週 凍 4枚
4枚（220g） 2109816
お買い得 **518円**（税込559円）

410 次回予定 10月4週 凍 3枚
3枚（165g） 2109808
置 6月月 ㋐ 7品目無
魚本来のうまみを引き出す天日塩を使用し中までふっくら干し上げました。
100kcal・食塩相当量0.7g/1枚55g
お買い得 **418円**（税込451円）

腹骨が取ってあるからパクパク食べられる！



フライパン
411 次回予定 10月4週 凍
北海道漁連
北海道産パクパクほっけ
180g（5～9枚）

〈皿約19cm〉 2082071
値上げしました
置 6月月 ㋐ 7品目無
北海道産のほっけを、塩水加工して、表面をふっくらと干しあげました。
176kcal・食塩相当量1.8g/100g
428円（税込462円）

卵がたっぷり20%以上



ししゃも（アイスランド産）
フライパン
412 次回予定 10月2週 凍
キャビック
卵たっぷり子持ちからふとししゃも
120g（5～9尾）

〈皿約15cm〉 2295717
置 1年6月月 ㋐ 7品目無
卵の割合が魚体に対して20%以上のししゃもです。原産国タイ。
176kcal・食塩相当量1.3g/100g
お買い得 **278円**（税込300円）

骨とり いつもくん
原産国ベトナム
413 毎週 凍
骨取りさばフィーレ（うす塩味）
3枚（270g）
〈サル約23cm〉 2138786
置 1年 ㋐ 7品目無 **458円**（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
414 凍
淡塩味さばフィーレ
3枚（320g）
〈サル約24cm〉 1069870
置 6月月 ㋐ 7品目無 **458円**（税込494円）
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。
273kcal・食塩相当量1.5g/100g

骨とり いつもくん
トラウトサーモン（チリ産）
415 毎週 凍
オーニシ
骨とりサーモン切身（甘塩味）
5切（90g）
〈サル約17cm〉 2342073
置 6月月 ㋐ 7品目無 **398円**（税込429円）
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】
234kcal・食塩相当量1.5g/100g

カラフトマス（アラスカ・ロシア）
フライパン
次回予定 10月4週
416 凍
CO・OP **フライパンで！！ステーキ用サーモン**
4切（320g）
〈サル約24cm〉 2190516
置 6月月 ㋐ 7品目無 **528円**（税込570円）
MSC認証のカラフトマスをステーキカットし、うす塩味で仕上げました。
122kcal・食塩相当量1.0g/100g

フライパン
次回予定 10月4週
417 凍
森枝水産
森枝さんの真あじ開き干し
2枚（180g）
〈サル約24cm〉 1695304
置 120日 ㋐ 7品目無 **298円**（税込321円）
長崎県産の真あじに食塩、清酒、本味醂を使って旨みを引きたてました。
151kcal・食塩相当量1.2g/100g

次回予定 10月4週
418 凍
森枝水産
かます開き干し（無頭）
3尾（160g）
〈サル約18cm〉 2240637
置 90日 ㋐ 7品目無 **298円**（税込321円）
国産のかますを、塩・味醂などで下味をつけて開き干しにしました。
144kcal・食塩相当量1.2g/100g

次回予定 10月3週
419 凍
シーサット
パクッとおいしいさんま（一汐）
150g（6～10枚）
〈皿約23cm〉 2057330
置 6月月 ㋐ 7品目無 **398円**（税込429円）
国産のさんまを3枚におろし、甘塩仕立てに仕上げました。
293kcal・食塩相当量1.5g/100g

次回予定 10月3週
420 凍
七和
パクッと食べられる真いわし丸干し
120g（6～9尾）
〈サル約17cm〉 2221578
置 120日 ㋐ 7品目無 **298円**（税込321円）
国内産の真いわしの頭と内臓を取り除きました。焼きや煮付けにどうぞ。
186kcal・食塩相当量0.8g/100g

メーカーだより
じっくり漬込み熟成された秋鮭です
宗谷岬周辺で漁獲される鮭を厳選し使用しています。低温の塩水にじっくり漬込み熟成しました。
福岡丸福水産 小川俊彦さん

いつもくん
421 毎週 凍
福岡丸福水産
昔ながらのしょっぱい秋鮭
120g（40g×3入り）
〈サル約17cm〉 2124122
置 6月月 ㋐ 7品目無
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
お買い得 **338円**（税込365円）

フライパン
次回予定 10月2週
422 凍
シーサット
真あじのみりん干
120g（4～5枚）
〈サル約18cm〉 1818236
置 6月月 ㋐ 小麦 **298円**（税込321円）
国産の真あじを開きにして、醤油、砂糖、みりんの調味液に漬けました。
129kcal・食塩相当量0.6g/100g

銀ダラ（アメリカ産・カナダ産）
フライパン
次回予定 10月4週
423 凍
ヨシムラ
銀ダラ切身みりん
2切（100g）
〈皿約15cm〉 2225182
置 6月月 ㋐ 小麦 **498円**（税込537円）
脂ののった銀ダラをマイルドな口当たりが特徴のみりんに漬け込みました。
263kcal・食塩相当量1.5g/100g

次回予定 11月2週
424 凍
オーニシ
真だら西京漬け
3切（150g）
〈皿約19cm〉 1873474
置 6月月 ㋐ 7品目無 **398円**（税込429円）
国産の真だらを切身にして西京味噌に漬け込みました。
105kcal・食塩相当量2.3g/100g

昆布の旨みがしみています



骨とり
さば（アイスランド・ノルウェー他）
フライパン
425 次回予定 10月4週 凍
川喜
フライパンで簡単さばスティック昆布仕込み（骨取り）
160g（6～10切）

〈皿約19cm〉 2143861
置 6月月 ㋐ 7品目無
骨を取ったさばをスティック状にカットし、昆布エキスに漬けました。
321kcal・食塩相当量1.2g/100g
お買い得 **378円**（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
426 次回予定 10月4週 凍
オーニシ
サーモンはらすみりん
150g

〈皿約15cm〉 2351340
置 6月月 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】
231kcal・食塩相当量2.0g/100g
お買い得 **378円**（税込408円）

さばの旨みに黒糖のコクでお箸がすすむ！



3枚 4 次回予定 10月2週 凍
酒元水産加工所
脂ののった黒糖さばみりん
3枚（180g）

2129752
置 6月月 ㋐ 小麦
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
お買い得 **378円**（税込408円）

2枚 427 次回予定 10月4週 凍
酒元水産加工所
脂ののった黒糖さばみりん
2枚（120g）
2129744
置 6月月 ㋐ 小麦
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
お買い得 **278円**（税込300円）

0cm 5cm 10cm 15cm 20cm
※この目盛りで商品の大きさをイメージしてください

レンジ調理なのにサクサク♪

組合員さんの声
期待以上でした！レンジ調理なのにサクサクの仕上がりで正直ビックリしました。また購入します。
（エフコープの組合員さん）

声
家族みんな大好きです。時間のないときにも助かります♪カレーにのせてもおいしいです。



レンジ 428 次回予定 10月3週 凍 生協専用 ばれいしょ（北海道）
味のちぬや
レンジで簡単！！むかしのコロッケ（生協専用）
300g（5個）
くらし応援 198円
置 1年 ㋐ 乳 小 卵 （税込213円）
北海道産ばれいしょと国産（玉ねぎ、鶏肉）を使用した少し甘めの味付け。
167kcal・食塩相当量0.5g/1個（60g） 2100631

レンジで簡単！豆腐ハンバーグ



淡路島産たまねぎ入り
フライパン レンジ 次回予定 11月1週 429 凍
たまねぎ（兵庫県淡路島産）
フジフレッシュフーズ
淡路島産たまねぎの豆腐ハンバーグ
300g（4個） 2336332
お買い得 378円
置 1年 ㋐ 小 卵 （税込408円）
鶏肉に豆腐を加えた旨味のある生地に淡路島産たまねぎ入り。
120kcal・食塩相当量0.8g/1個（平均重量（75g））

カットと素揚げ済みで便利



なす（国産） 次回予定 11月3週 430 凍
CO・OP 国産揚げなす 200g 2304783
お買い得 278円
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込300円）
国産のなすを食べやすい大きさにカット後、素揚げしました。
81kcal・食塩相当量0.2g/100g



しいたけとひき肉の旨みが豊か
しいたけ（中国） レンジ 次回予定 10月4週 431 凍
CO・OP しいたけ肉詰め天 180g（6個） 1869788
お買い得 358円
置 1年 ㋐ 小 卵 （税込386円）
甘く炊いたしいたけにひき肉を詰めて揚げました。
55kcal・食塩相当量0.4g/1個 30g



（じゃがいも・たまねぎ・にんじん・とうもろこし）北海道
レンジ 次回予定 11月1週 432 凍
マルハニチロ
北海道野菜のポテトサラダコロッケ
240g（6個） 2320649
298円
置 1年 ㋐ 乳 小 卵 （税込321円）
北海道産の野菜で作ったポテトサラダをコロッケにしました。
111kcal・食塩相当量0.4g/1個（約40g）



ばれいしょ（国産）
揚げる 433 次回予定 10月4週 凍
ちぬや冷食
むかしのコロッケ
60g×10個 1002091
398円
置 1年 ㋐ 乳 小 （税込429円）
昔、近所のお肉屋さんで販売されていたイメージで作りました。
98kcal・食塩相当量0.5g/1個（60g）



豚肉、牛肉、鶏肉使用 たまねぎ（国産） 厚さ約2.5cm 生協限定品
レンジ 434 次回予定 10月2週 凍
四国日清食品
レンジ厚旨ッ！！チーズメンチカツ
240g（4個） 2327368
428円
置 1年 ㋐ 乳 小 卵 （税込462円）
レンジで簡単調理、コクのあるチーズを包み込んだメンチカツです。
171kcal・食塩相当量0.7g/1個60g（平均重量）



国産（鶏肉）
湯せん 435 次回予定 10月4週 凍
味の素
洋食亭ハンバーグ
（自家製ドミグラスソース入り）
150g（固形量100g）×2 2254450
458円
置 1年 ㋐ 乳 小 卵 （税込494円）
じっくり焼き上げた肉厚なハンバーグをコク深いソースで仕上げました。
274kcal・食塩相当量1.8g/1袋（150g）



ほたて（北海道産）
レンジ 436 次回予定 10月4週 凍
ニッキーフーズ
北海道産レンジでほたてフライ
120g（標準9～11個） 2287340
398円
置 1年 ㋐ 小 （税込429円）
レンジ調理のひとくちサイズのホタテフライ。お弁当にも便利です。
277kcal・食塩相当量1.5g/1袋（120g）



コーン（国産）
揚げる レンジ 437 次回予定 10月4週 凍
日本水産
とうもろこしのかき揚げ
180g（6枚） 2351650
398円
置 1年 ㋐ 小 （税込429円）
とうもろこしと玉ねぎの素材を活かしたかき揚げです。
73kcal・食塩相当量0.2g/1枚（30g）



オクラ（ベトナム）
レンジ 438 凍
マルハニチロ
オクラの天ぷら
120g 1870068
298円
置 1年 ㋐ 小 卵 （税込321円）
ネバネバした食感のオクラをそのまま天ぷらにしました。
189kcal・食塩相当量0.3g/100g



原産国タイ
自然解凍 トースター レンジ 439 次回予定 10月2週 凍
ノースイ
なすの肉味噌田楽
150g（4個） 2289148
298円
置 1年6カ月 ㋐ 乳 小 卵 （税込321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）



はんぺん（国内製造）
レンジ 440 凍
マリン・プロフーズ
豆腐の入ったはんぺんフライ
192g（8個） 2338050
348円
置 1年 ㋐ 乳 小 卵 （税込375円）
豆腐に魚のすり身を足した、ふんわり食感のフライ。
55kcal・食塩相当量0.3g/1個24g（平均重量）



野菜（にんじん、キャベツ、ごぼう、れんこん、ねぎ）（国産）
レンジ 441 次回予定 11月2週 凍
CO・OP 国産野菜入り鶏五目揚げ
220g（標準11個） 2323435
328円
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込354円）
5種の国産野菜と鶏肉入り。だし汁で煮込むだけで手軽に一品出来上がり。
35kcal・食塩相当量0.2g/1個20g



鶏肉（国産）
レンジ 442 次回予定 10月4週 凍
ウェルファムフーズ
国産若鶏のヤンニョムチキン
220g 2326329
458円
置 1年 ㋐ 小 （税込494円）
国産若どりのむね肉を使用したたれ付きの唐揚げです。（辛さ控えめ）。
157kcal・食塩相当量1.5g/100g



マメックスの便利とうふ
443 次回予定 10月4週 凍
マメックス
便利とうふ
500g 1519115
318円
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込343円）
国産大豆使用の絹ごし豆腐をサイコロ状にカットし冷凍しました。【チャックシール】
59kcal・食塩相当量0.0g/100g

解凍も油抜きも不要 凍ったままだし汁で15分間煮込むだけ！



フライパン レンジ 18 次回予定 10月4週 凍
えだまめ（大豆を含む：遺伝子組換えでない）（中国）
CO・OP 枝豆がんも
240g（8個） 2209306
くらし応援 268円
置 1年 ㋐ 小 （税込289円）
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

8種の具材がゴロゴロ



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、しいたけ、ひじき、こんぶ）
次回予定 10月4週 17 凍
CO・OP 七菜きんちゃく
140g（5個） 2209307
くらし応援 298円
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込321円）
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

国産いか使用



フライパン トースター レンジ 444 凍
フジフレッシュフーズ
あらぎりいかの磯辺揚げ
180g（10個） 2209608
お買い得 278円
置 1年 ㋐ 小 卵 （税込300円）
いかを22%配合した食べ応えのあるフライ品です。いか（国産）。
49kcal・食塩相当量0.2g/1個（平均重量（18g））

下ごしらえ0分パラッとすぐ調理



厚さ1.5cm、縦横3cm
フライパン トースター レンジ 大豆（国産） 次回予定 10月2週 445 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） 2328607
お買い得 298円
置 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

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。

冷凍野菜の原料は、国内産の他に海外産も取り扱っていますが、海外工場での自主検査など、日本への輸入時にも残留農薬等の検査を行っています。

バラ凍結で使いやすい

次回予定 10月1週
446 凍
CO・OP 宮崎のカットほうれん草
250g
お買い得 218円
1747428
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無 （税込235円）
宮崎県産ほうれん草、生産者まで特定可能です。
34kcal・食塩相当量 0.02g /100g

北海道からおいしさお届け

北海道産のホクホクしたかぼちゃ
447 凍
CO・OP 北海道のひとくちサイズ栗かぼちゃ
360g
お買い得 288円
1889061
置 2年 ㋐ 7品目無 （税込311円）
北海道産のかぼちゃを約25gにカット。
130kcal・食塩相当量 0g /100g

約5cmサイズにカット

次回予定 10月4週
448 凍
CO・OP カットしたグリーンアスパラ
150g
お買い得 268円
1726662
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込289円）
約5cmサイズにカット。原産国ペルー。
29kcal・食塩相当量 0g /100g

いろいろ使えるカット済み！

声 離乳食用に使っていてかなり助かっています。国産なのも良いです！

次回予定 10月3週
449 凍
ジェイエイフーズみやざき
九州産ブロッコリー
180g
とらし応援 378円（税込408円）
2001430
置 1年 ㋐ 7品目無
付け合せやサラダ等に。九州産。
27kcal・食塩相当量 0g /100g

次回予定 10月3週
450 凍
ジェイエイフーズみやざき
宮崎育ちのほうれんそう
500g
498円
1859196
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無 （税込537円）
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

流水解凍、冷蔵解凍
えだまめ（北海道十勝）
次回予定 10月4週
451 凍
CO・OP 北海道のそのまま枝豆
250g
328円
1733150
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無 （税込354円）
塩味付き。解凍後そのまま召し上がれます。北海道十勝産。
140kcal・食塩相当量 0.6g /100g

次回予定 10月4週
452 凍
イシハラフーズ
九州産むきえだまめ
100g
248円
2142074
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込267円）
九州産えだまめのさやをむき、新鮮なうちに急速凍結しました。
145kcal・食塩相当量 0.1g /1 袋（100g）

次回予定 10月2週
約2.5cm
453 凍
CO・OP 北海道とうもろこしカット
375g（10個）
338円
1727087
置 2年 ㋐ 7品目無 （税込365円）
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

次回予定 10月4週
約27cm
454 凍
ジェイエイフーズみやざき
国産さといも（M）
500g
780円
2132664
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無 （税込842円）
Mサイズの国産さといもです。
72kcal・食塩相当量 0g /100g

次回予定 10月4週
455 凍
CO・OP ヤングいんげん
200g
188円
1726927
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無 （税込203円）
細くて柔らかいインゲンです。原産国タイ。
31kcal・食塩相当量 0g /100g

ねぎ（宮崎県産）
次回予定 10月4週
456 凍
キユウレイフーズ
宮崎産きざみ青ねぎ
200g
248円
1012045
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無 （税込267円）
幅約3mmにカット。凍ったまま料理にすぐ使えます。【チャックシール】
27kcal・食塩相当量 0g /100g

次回予定 11月4週
457 凍
霧島フーズ
九州産冷凍オクラホール
150g
398円
1928422
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無 （税込429円）
九州産オクラのヘタをカットし冷凍しました。
33kcal・食塩相当量 0g /100g

コーン（アメリカ産）、国産（じゃがいも、にんじん、たまねぎ）、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、揚げなす、揚げズッキーニ、ささげ
458 凍
CO・OP 彩り10種のミックスベジタブル
300g
298円
1675516
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込321円）
【チャックシール】
56kcal・食塩相当量 0.03g /100g

九州産
次回予定 10月3週
459 凍
イシハラフーズ
九州産汁物ミックス
200g
348円
1487191
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込375円）
大根、ごぼう、さといも、にんじんを汁物に使いやすい形にカット。【チャックシール】
38kcal・食塩相当量 0.03g /100g

カナダまたはアメリカ合衆国産
次回予定 10月4週
460 凍
CO・OP ブルーベリー
200g
348円
1433458
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込375円）
そのままデザート等に、半解凍でおいしく召し上がれます。【チャックシール】
74kcal・食塩相当量 0g /100g

そのまま必要な分だけ使える冷凍フルーツ
パインアップル（沖縄県産）
次回予定 10月4週
461 凍
全国農協食品
沖縄県産カットパイン
150g
448円
2335867
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込483円）
一口サイズのシラップ漬けパインを急速凍結しました。
81kcal・食塩相当量 0.01g /100g

とろ〜り甘酢あん
湯せん
レンジ
次回予定 10月2週
462 凍
鶏肉（国産）
CO・OP お弁当用肉だんご
（甘酢あん）
462g（3個×7袋）
お買い得 348円
1720139
置 1年 ㋐ 乳小麦 （税込375円）
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

たまねぎ（輸入又は国産）
蒸す
レンジ
次回予定 10月4週
463 凍
CO・OP えびしゅうまい
168g（12個）
188円
2121636
置 1年 ㋐ 小麦 卵 えび （税込203円）
えび、たらすり身、玉ねぎの味わいとソフトな食感。
25kcal・食塩相当量 0.1g /1 個 14g

レンジ
次回予定 10月4週
464 凍
CO・OP お弁当メンチカツ
126g（6個）
188円
2291070
置 1年 ㋐ 乳小麦 卵 （税込203円）
豚肉・牛肉の旨みと玉ねぎの甘みが味わえるメンチカツです。
74kcal・食塩相当量 0.3g /1 個 21g

豚肉（輸入）
自然解凍
レンジ
次回予定 10月4週
465 凍
CO・OP 肉巻きチーズ
114g（6個）
188円
1939941
置 1年 ㋐ 乳小麦 卵 （税込203円）
豚肉・鶏肉でチーズを包みました。お弁当にもおつまみにもぴったりです。
42kcal・食塩相当量 0.4g /1 個 19g

肉厚で食べごたえあり！
レンジ
次回予定 10月2週
466 凍
CO・OP レンジでひとくちソースとんかつ
208g（8個）
お買い得 368円
1773992
置 1年 ㋐ 小麦 卵 （税込397円）
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

自然解凍
レンジ
次回予定 10月4週
マカロニ（アメリカ製造）
467 凍
CO・OP カップ入りエビグラタン
120g（4個）
188円
2287981
置 1年 ㋐ 乳小麦 えび （税込203円）
生クリームを使用した、なめらかでコクのあるホワイトソース。
31kcal・食塩相当量 0.3g /1 カップ 30g

レンジ
次回予定 10月4週
468 凍
CO・OP 九州産ほうれん草のバター炒め
80g（4カップ）
188円
2242362
置 1年 ㋐ 乳 （税込203円）
九州産のほうれん草、国産のコーン・にんじんを使用。
19kcal・食塩相当量 0.2g /1 カップ 20g

生協でしか買えません
とうもろこし（国産）
レンジ
次回予定 10月4週
469 凍
ニチレイフーズ
もろこし揚げ
（北海道産とうもろこし使用）
210g（7個）
398円
2178141
置 1年 ㋐ 小麦 卵 （税込429円）
すり身の中に北海道産とうもろこしを入れて揚げました。
47kcal・食塩相当量 0.3g /1 個

カタログ初登場
お弁当にうれしい自然解凍OK
魚肉練り製品（国内製造）

「かにかまの磯辺天ぷら」とアレルゲンが異なります。（えび・卵追加）ご注意ください。
自然解凍
レンジ
次回予定 10月4週
470 凍
CO・OP カニカマの磯辺天ぷら
90g（6個）
お買い得 168円
2355141
置 1年 ㋐ 小麦 卵 えび かに （税込181円）
カニカマをあおさ風味豊かな衣でサックリと揚げました。
30kcal・食塩相当量 0.3g /1 個 15g

自然解凍
レンジ
次回予定 11月1週
471 凍
CO・OP チーズと若鶏オーブン焼き
172g（8個）
348円
1873580
置 1年 ㋐ 乳小麦 卵 （税込375円）
九州産若鶏のムネ肉にチーズとパン粉を組み合わせて焼き上げました。
54kcal・食塩相当量 0.3g /1 個 21.5g

鶏卵、にんじん、たまねぎ、いんげん、鶏肉（国産）
レンジ
472 凍
CO・OP ミニオムレツ
（そぼろ野菜入り）
7個入り（245g）
328円
1809915
置 1年 ㋐ 小麦 卵 （税込354円）
甘めに味付けした国産若鶏そぼろと国産野菜入りのミニオムレツです。
59kcal・食塩相当量 0.4g /1 個 35g

にんじん・じゃがいも（国産）
レンジ
473 凍
マルハニチロ
国産野菜を使った星ポテト（にんじん）
117g
328円
2238489
置 1年 ㋐ 乳小麦 卵 （税込354円）
国産にんじんのペーストと国産じゃがいもを使用した星型のポテトです。
174kcal・食塩相当量 0.8g /100g

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)

やわらかな肉うどん

麺 モチモチとした中太丸麺
つゆ 煮干しとかつおの風味豊かなつゆ
具 甘めに味付けした牛肉とたまねぎ



22 次回予定 10月2週 凍
CO・OP 博多風 やわらかうどん（肉うどん）
572g（めん 200g × 2食、具・つゆ付）
とくし応援 458円
置 1年 ㋐ 小麦 （税込494円）
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
1879073

玉ねぎの甘みと牛肉の旨みがじゅわ～



牛肉、たまねぎ、きざみあげ入

次回予定 10月3週
474 凍
CO・OP 讃岐 カレーうどん
300g × 2食
お買い得 478円
置 1年 ㋐ 乳 小麦 （税込516円）
玉ねぎの甘味と牛肉の旨味が自慢。和風カレーつゆが短めの麺に絡みます。
408kcal・食塩相当量 3.8g /1 食 300g
2332795

国産野菜入りの具だくさんうどん



小麦（国産）
さといも、にんじん、ごぼう、九条ねぎ、しいたけ、きざみ油揚げ、豚肉

次回予定 10月1週
475 凍
CO・OP 国産野菜のけんちんうどん
572g（めん 200g × 2食、具・つゆ付）
お買い得 478円
置 1年 ㋐ 小麦 （税込516円）
国産小麦のうどんに国産野菜の具材をのせた具だくさん。
333kcal・食塩相当量 4.9g /1 食 286g
2350939

脂ののった鴨肉の旨み



レンジ
次回予定 11月2週
476 凍
次回より値上げ予定
ニッキーフーズ 鴨南蛮そば
462g（めん 160g × 2食、具・つゆ付）
お買い得 398円
置 1年 ㋐ 小麦 そば 卵 （税込429円）
炭火で焼いた脂ののった鴨肉とねぎをセットしました。
341kcal・食塩相当量 4.7g /1 食（231g）
2199220



477 次回予定 11月2週 凍
アイマックフーズ 讃岐包丁切り かけうどん
916g（めん 180g × 4食、具・つゆ付）
値上げしました
置 1年 ㋐ 小麦
包丁切りのうどんに、きざみ揚げ、わかめ、ねぎを盛り付けました。
498円 （税込537円）
295kcal・食塩相当量 4.9gg /1 食（229g）
1404351



6種の具材（えび天、油あげ、しいたけ、わかめ、ねぎ、花麩）
小麦粉（国内製造）

478 次回予定 10月4週 凍
CO・OP 讃岐 えび天鍋焼うどん
563.8g（めん 200g × 2食、具・つゆ付）
値上げしました
置 1年 ㋐ 小麦 卵 えび
6種の具材（あとのせでできるえび天）に関西風つゆ。
498円 （税込537円）
401kcal・食塩相当量 6.1g /1 食 281.9g
2299658



479 次回予定 10月4週 凍
四国日清食品 野菜入り小うどん
432g（めん 120g × 3食、具・つゆ付）
置 1年 ㋐ 小麦 えび
ほうれん草、人参、きざみ揚げをトッピング。かつおの風味のつゆ付き。
398円 （税込429円）
178kcal・食塩相当量 1.7g /1 食（144g）
1944568



480 次回予定 11月3週 凍
CO・OP ごぼう天そば
430g（めん 150g × 2食、具・つゆ付）
置 1年 ㋐ 小麦 そば 卵
香り豊かな田舎風そばに国産ごぼうのかき揚げをのせました。
448円 （税込483円）
379kcal・食塩相当量 5.5g /1 食 215g
2337142



レンジ
481 次回予定 10月4週 凍
CO・OP 香川県産さぬきの夢使用 本場讃岐うどん
1kg（5食）
置 1年 ㋐ 小麦
麺用に開発された小麦を使用。もっちりした弾力とのどごしの良さが特長。
298円 （税込321円）
260kcal・食塩相当量 1.1g /1 食 200g
2021081



5種の国産野菜（たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、春菊）

揚げる
レンジ
482 次回予定 10月1週 凍
CO・OP 海老・いかかき揚げ 5種の国産野菜入り
260g（4枚）
置 1年 ㋐ 小麦 えび
海老・いかと5種の国産野菜のかき揚げです。レンジで手軽に調理。
378円 （税込408円）
144kcal・食塩相当量 0.5g /1 枚 65g
2056674



特製辛みタレ付

レンジ
次回予定 10月4週
483 凍
信越明星 流水解凍 冷麺 そば粉入り
738g（めん 200g × 3食、スープ・辛みタレ付）
置 1年 ㋐ 小麦 そば 卵
流水で解凍出来るコシのある食感の冷麺（そば粉入り）です。
478円 （税込516円）
403kcal・食塩相当量 6.1g /1 食（246g）
2336898



味付豚そぼろ肉、とうもろこし、キャベツ、もやし、にんじんの具材
小麦（国産）

レンジ
次回予定 11月3週
484 凍
ニッキーフーズ まろやか味噌バターコーンラーメン
514g（めん 150g × 2食、具・スープ付）
値上げしました
置 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
中華めんに、味付豚そぼろ肉と彩りよい具材を盛り付けました。
528円 （税込570円）
406kcal・食塩相当量 7.6g /1 食（257g）
2249162



いつもくん
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、きくらげ、揚げかまぼこ ※厚生労働省「健康日本21」より

485 毎週 凍
CO・OP ちゃんぽん（具付）
634g（めん 160g × 2食、具・スープ付）
置 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。
488円 （税込527円）
429kcal・食塩相当量 5.7g /1 食 317g
2209357



キャベツ・もやし・にんじん・小松菜・コーン・ねぎ

湯せん
レンジ
486 次回予定 10月3週 凍
アイマックフーズ レンジで簡単！長崎風皿うどん
624g（めん 100g・具入りあん × 2食）
値上げしました
置 1年 ㋐ 小麦 かに
豚肉、いか、6種の野菜、きくらげにパリパリの揚げめん。
598円 （税込645円）
392kcal・食塩相当量 4.1g /1 食（312g）
1845276



具材：えび、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、きくらげ

レンジ
次回予定 10月2週
487 凍
ニッキーフーズ 瀬戸内レモン塩焼そば
518g（めん 180g × 2食）
置 1年 ㋐ 小麦 卵 えび
塩ベースのたれに瀬戸内産レモン果汁を加えさっぱりと仕上げました。
428円 （税込462円）
328kcal・食塩相当量 4.3g /1 食（259g）
2280647



デュラム小麦のセモリナ（国内製造）

レンジ
次回予定 10月4週 凍
488
ニッキーフーズ 有機トマトピューレを使った蟹とほうれん草のトマトクリーム
259g（めん 163g）
値上げしました
置 1年 ㋐ 乳 小麦 卵 えび かに
蟹が入ったまろやかな味わいのクリームパスタです。
188円 （税込203円）
368kcal・食塩相当量 2.4g /1 食：259g
2245094

キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 1/3日分の野菜がとれる！

※厚生労働省「健康日本21」より



お鍋ひとつで簡単調理

3 次回予定 10月2週 凍
CO・OP 国産野菜の五目あんかけラーメン
684g（めん 170g × 2食、具・スープ付）
とくし応援 458円
置 1年 ㋐ 小麦 卵 （税込494円）
香ばしく炒めた国産野菜の具と、コクとうま味のとろみスープ。
483kcal・食塩相当量 7.0g /1 食 342g
2294958

練りごまとすりごまのコクと旨み



ほうれん草・もやし入り

レンジ
次回予定 10月4週
489 凍
CO・OP 花椒香る担々麺
564g（めん 180g × 2食、具・スープ付）
お買い得 498円
置 1年 ㋐ 小麦 卵 （税込537円）
濃厚なごまのコクと旨みの担々スープ。花椒の香りと辛さがきいています。
547kcal・食塩相当量 6.9g /1 食 282g
1956372

喫茶店みたいなあまくちナポリタン



玉葱・ピーマン（国産）

湯せん
レンジ
490 次回予定 11月1週 凍
昭和ミート むかし懐かしナポリタン
180g × 2食
とくし応援 428円
置 1年 ㋐ 小麦 （税込462円）
喫茶店で食べるような懐かしい濃厚ケチャップ味です。
166kcal・食塩相当量 1.0g /100g
2164001

トレーごとレンジでチン



しめじ、まいたけ

レンジ
次回予定 10月2週
491 凍
ニップン きのことほうれん草の和風醤油スパゲッティ
250g × 2食
お買い得 428円
置 1年 ㋐ 小麦 （税込462円）
和風だし使用の香醇醤油ソースにしめじ、舞茸とほうれん草をトッピング。
370kcal・食塩相当量 2.4g /1 食（250g）
1783645

マークご案内
レンジ 電子レンジで調理できます
オーブン オーブンで調理できます
トースター オーブントースターで調理できます
湯せん 沸騰したお湯で温めてください
揚げる 油で揚げてください
フライパン フライパンで調理できます
蒸す 蒸してください

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
492 次回予定 10月4週 凍

co-op チキンライス
250g × 2袋
置 1年 ㋐ 小麦
（税込311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

鶏肉とごぼうが入った醤油ベースの和風味



鶏肉、ごぼう、にんじん、いんげん、大麦、味付炒り卵入り

フライパン レンジ
493 次回予定 10月1週 凍

co-op 鶏ごぼうピラフ
250g × 2袋
お買い得 298円
置 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

香ばしさとコク 焼豚の旨み



フライパン レンジ
次回予定 10月3週
494 凍

味の素
ザ★チャーハン
300g × 2
お買い得 528円
置 1年6カ月
㋐ 小麦 卵
（税込570円）
焦がし葱油とマー油の風味が食欲をそそるザ★チャーハン
539kcal・食塩相当量 4.1g /栄養成分表示 1袋(300g)

組合員さんの声 ひとくちサイズでちょうどいい

夫も子どももおいしいと喜んで食べていました。レンジ調理で簡単だし、また購入します！
（エフコープの組合員さん）



レンジ
495 次回予定 11月1週 凍

奈良コープ産業
冷凍京風味付け揚げ使用
ひとくちいなり
350g（20個）
米（国産）
お買い得 478円
置 1年 ㋐ 小麦
（税込516円）
レンジ解凍するだけで食べたいときにいつでも食べられます。
183kcal・食塩相当量 0.6g /100g
229168

ビーフドライカレー



フライパン レンジ
496 次回予定 10月3週 凍

co-op ビーフドライカレー
250g × 2袋
置 1年 ㋐ 7品目無
（税込365円）
お子さんにも食べやすいマイルドでコクのある味です。国産米使用。
440kcal・食塩相当量 3.0g /1袋 250g
1594435

日本水産 オマールとバター香る海老ピラフ



具材（コーン、にんじん、いんげん、えび、オニオンソテー、水煮マッシュルーム）
米（国産）
フライパン レンジ
497 凍

230g × 2袋
置 1年 ㋐ 乳 小麦 卵 えび かに
（税込429円）
オマールブイヨンを使用したえびの風味豊かなピラフ。6種の具材入り。
384kcal・食塩相当量 3.0g /1袋(230g)
2319080

co-op パラッと炒めた本格炒飯



精白米（国産）
フライパン レンジ
498 次回予定 10月1週 凍

230g × 2
置 1年 ㋐ 小麦 卵
（税込354円）
ゴロッとした角切り味付チャーシューと卵、ねぎ入りの香ばしい炒飯です。
466kcal・食塩相当量 2.4g /1袋 230g
2177161

イートアンドフーズ 大阪王将 炒めチャーハン



米（国産）
フライパン レンジ
499 次回予定 10月3週 凍

210g × 2袋
置 1年 ㋐ 小麦 卵
（税込505円）
直火で炒めたパラパラ感のある本格派チャーハン。
182kcal・食塩相当量 1.2g /100g
2288711

全国農協食品 福さ屋辛子めんたい使用 めんたいピラフ



フライパン レンジ
500 次回予定 10月4週 凍

200g × 2袋
置 1年 ㋐ 乳 小麦
（税込462円）
福さ屋の辛子めんたいを使用した和風米飯です。
155kcal・食塩相当量 1.1g /100g
2265075

co-op 焼き鯖の押し寿司



レンジ
501 次回予定 11月4週 凍

150g（4切）
置 1年 ㋐ 7品目無
（税込473円）
少量タイプの焼鯖の押し寿司です。さば（ノルウェー）。
81kcal・食塩相当量 0.5g /1切 37.5g
2227819

co-op 焼おにぎり



レンジ
502 次回予定 10月1週 凍

480g（10個）
置 1年 ㋐ 小麦
（税込300円）
表面は香ばしいしょうゆ味、中はあっさりかつお風味仕立て。国産米使用。
82kcal・食塩相当量 0.5g /1個 48g
1949632

ライスバーガー 焼肉牛カルビ



精白米（国産）
レンジ
503 次回予定 10月4週 凍

co-op
250g（2個）
置 1年 ㋐ 小麦
（税込429円）
焼肉牛カルビを、国産こしひかりのライスバンズではさみました。
233kcal・食塩相当量 0.8g /1個 125g
2337011

ニチレイフーズ 完熟トマトと野菜のリゾット



5種の野菜（たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、にんじん、揚げなす）
米（国産）
レンジ
504 次回予定 10月4週 凍

420g（2個）
置 1年 ㋐ 乳 小麦
（税込462円）
とろーりチーズと5種の野菜を使い彩りよく仕上げたリゾットです。
237kcal・食塩相当量 1.5g /1個
2336880

co-op お子さまプレート チキンカレーセット



精白米（国産）
レンジ
505 次回予定 10月4週 凍

1人前（210g）
置 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
（税込321円）
あまくちチキンカレー、かぼちゃサラダ、ポテトのトマトソースがけ。
279kcal・食塩相当量 1.4g /1パック 210g
2234602

トロナジャパン すき家牛丼の具



牛肉（アメリカ、メキシコ）
湯せん レンジ
506 次回予定 10月4週 凍

135g × 2
置 1年 ㋐ 小麦
（税込777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

トロナジャパン なか卯 親子丼の具



卵とご飯をご用意ください
鶏肉・たまねぎ（国産）
507 凍

145g × 2
置 1年 ㋐ 小麦
（税込537円）
鶏肉と玉ねぎを、和風ダシを効かせたなか卯特製のタレで煮込みました。
156kcal・食塩相当量 2.7g /1袋(145g)
2303698

ニチレイフーズ 2種のおこわおにぎり



レンジ
次回予定 11月2週
508 凍

（赤飯＆鶏五目）
376g（8個）
お買い得 358円
置 1年 ㋐ 小麦
（税込386円）
赤飯と、鶏肉、人参、ごぼう、椎茸、いんげんの五目おこわおにぎり。
2038731

魚介と野菜の彩り鮮やか



えび、いか、赤ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリー、たまねぎ

精白米（国産）
レンジ
次回予定 10月4週
509 凍

co-op えびといかの彩りパエリア仕立て
1人前（260g）
お買い得 298円
置 1年
㋐ 小麦 えび かに
（税込321円）
電子レンジで簡単、魚介の旨み広がるパエリア風ライス。
411kcal・食塩相当量 3.5g /1パック 260g
2267683

ひとつずつ手で包んでいるからふっくら



精白米（国産）
国産のたまねぎ、にんじん、鶏肉使用
レンジ
510 次回予定 10月1週 凍

co-op ふっくら卵のオムライス
200g × 2食
お買い得 378円
置 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
（税込408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

組合員さんの声 時間がないときでもすぐできる！

とてもおいしくて牛肉もたっぷりで気に入りました♪時間がない時でもすぐできるのもいいです。
（エフコープの組合員さん）

声 夫用に購入しています。夕飯が足りない時も自分でレンジ調理して食べるので楽です♪



湯せん レンジ
511 次回予定 10月3週 凍

吉野家
牛丼の具
135g × 4袋
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）
くらし応援 1,380円
置 1年1カ月 ㋐ 小麦
（税込1,490円）
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袋・135g
1779820

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

家庭の冷蔵庫では温度変化が大きいので、冷凍食品は、購入後1～2カ月でご使用ください

ご注意 調理に際しては、商品のパッケージに記載された調理方法をご確認ください



蒸す
レンジ
次回予定 10月4週
15 凍

CO・OP プリッとした えびシューマイ
252g(18個)
とうし応援 348円
置 1年
㋐ 小麦卵えび
（税込375円）
プリプリとしたバナメイえ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
1868969

揚げずに春巻



自然解凍
オーブン
レンジ
次回予定 10月3週
512 凍

日本水産
油のいらない 春巻
200g（8個）
お買い得 298円
置 1年
㋐ 乳 小麦 えび
（税込321円）
電子レンジ調理や自然解凍でもお召し上がりいただけます。
45kcal・食塩相当量 0.4g/1個平均重量 25g
2066396

海老の旨みがギュッ！



（にら、キャベツ、たまねぎ）（国産）、小麦（国産）、豚肉（国産）

蒸す
フライパン
513 次回予定 10月4週 凍

CO・OP 海老の旨みがつまった 海老ニラ饅頭
200g（8個）
お買い得 378円
置 1年
㋐ 小麦卵えび
（税込408円）
ニラの香りに、海老のぷりっとした食感と旨みが詰まった海老ニラ饅頭。
49kcal・食塩相当量 0.3g/1個 25g
2266955

声 手間いらずでおいしい！

簡単に焼けてすっごく楽です。トレー容器がないのでゴミも少なく助かります！
（エフコープの組合員さん）

- 羽根の配合を見直し、よりパリッとした食感になりました。
- 中具を見直し、中具がぎゅっと詰まって食べごたえがアップしました。



フライパン
2 次回予定 10月3週 凍
小麦粉（国内製造）

CO・OP 水・油いらずパリッと 羽根つきの餃子
600g（標準24個）
お買い得 388円
置 1年 ㋐ 乳 小麦
（税込419円）
国産の鶏肉・豚肉・野菜をうす皮で包んだパリッと香ばしい餃子です。
47kcal・食塩相当量 0.3g/1個 25g
2354667

豚レバー（国産）



514 次回予定 10月2週 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）
値上げしました
置 1年 ㋐ 小麦
ニラやもやしを加えて炒めるだけ、豚レバーのから揚げとタレのセット。
328kcal・食塩相当量 6.0g/1パック（200g）
428円（税込462円）
2319031

はるさめ（でん粉）（タイ製造）



レンジ
515 次回予定 10月2週 凍

ケンミン食品
きんぴらはるさめ
170g × 2袋
値上げしました
置 1年 ㋐ 小麦
ごぼうとにんじん、れんこんをはるさめと合わせ甘辛く仕上げました。
260kcal・食塩相当量 2.7g/1袋（170g）
458円（税込494円）
2173158

にんにく不使用
キャベツ、豚肉（国産）



フライパン
516 凍

ヨコミゾ
ヨコミゾの香港 黄金しょうがギョーザ
360g（20個）
次回より値上げ予定
置 1年 ㋐ 小麦
具材には、国産のキャベツ、しょうが、たまねぎ、にら、豚肉を使用。
36kcal・食塩相当量 0.2gg/1個（18g）
438円（税込473円）
2241790

キャベツ（国産）



フライパン
517 次回予定 10月4週 凍

イートアンドフーズ
大阪王将 羽根つき餃子
759g（29～31個）
置 1年 ㋐ 小麦
水・油無しで焼ける便利な餃子。具材はすべて国産を使用。
食塩相当量 1.3g/100g
598円（税込645円）
2354250

蒸す
レンジ
518 次回予定 10月2週 凍

CO・OP 具たっぷりミニ豚まん
264g（8個）
置 1年 ㋐ 小麦
豚肉・玉ねぎ・キャベツ入りの具をたっぷり50%使用（原材料配合比）。
75kcal・食塩相当量 0.3g/1個 33g
298円（税込321円）
2342596

お好みでソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかけてお召し上がりください。



レンジ
519 次回予定 11月1週 凍

SD食品
プチお好み焼（豚玉）
250g（5枚）
キャベツ・豚肉（国産）、液卵・ミックス粉（国内製造）
置 1年 ㋐ 小麦卵
国産素材（キャベツ、豚肉、卵、小麦粉）、天かすを使用した関西風です。
238kcal・食塩相当量 0.2g/100g
328円（税込354円）
2324431

1個約30g
キャベツ（国産）
直径：約4cm



揚げる
レンジ
520 凍

日本水産
ま～るいたこ焼き 大粒
450g（15個）
置 1年 ㋐ 乳 小麦卵
大きめのたこが入った、ま～るい大粒のたこ焼きです。
45kcal・食塩相当量 0.5g/1個 30g
498円（税込537円）
2279754

揚げる
トースター
レンジ
521 次回予定 10月2週 凍



ニチレイフーズ
電子レンジで！北海道ポテト（塩味）
400g
値上げしました
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無
電子レンジで簡単調理できる北海道産じゃがいものフライドポテトです。
207kcal・食塩相当量 0.8g/100g
348円（税込375円）
2059011

フライパン
トースター
522 次回予定 10月3週 凍



びえいフーズ
北海道ハッシュポテト
320g（8枚）
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無
北海道産のじゃがいもと玉ねぎをカットし、あっさり塩味に仕上げました。
61kcal・食塩相当量 0.2g/1枚 40g
328円（税込354円）
1633457

揚げる
レンジ
523 次回予定 10月4週 凍



昔亭
アメリカンドッグ
200g（4本）
置 1年 ㋐ 乳 小麦卵
無塩せきソーセージを使用し、ふんわりとした衣で包んで油で揚げました。
280kcal・食塩相当量 0.6g/100g
348円（税込375円）
2208069



524 次回予定 10月4週 凍

伊藤ハム
クリーミーチーズタルト
92g（2個）
置 7カ月 ㋐ 乳 小麦卵
キリクリームチーズを17.4%使用したチーズタルトです。
204kcal・食塩相当量 0.2g/1個（46g）
328円（税込354円）
2223945



トースター
525 次回予定 10月4週 凍

エム・シーシー食品
バーティーピッツァセット
（直径約20cm）
440g（3枚）
置 1年 ㋐ 乳 小麦
クリスピー生地のジェノベーゼ、マルゲリータ、クワトロフロマッジョ。
980円（税込1,058円）
2264803

国産ねぎたっぷり！



キャベツ・ねぎ（国産）

レンジ
次回予定 10月2週
526 凍

CO・OP ねぎ焼
400g（2枚）
お買い得 378円
置 1年 ㋐ 小麦卵
（税込408円）
国産ねぎを使用したねぎ焼です。牛肉、牛すじ、こんにゃく入り。
2209411

北海道産 とうもろこし使用



1個を100ccの牛乳で溶かします。

次回予定 11月3週
527 凍

ノースイ
牛乳でつくる 北海道とうもろこしの スープ
300g（6個）
お買い得 388円
置 1年 ㋐ 乳
北海道産とうもろこしを裏ごしし、スープポーションにしました。
食塩相当量 0.8g/1個（50g）
（税込419円）
1563054

シナモンが香る ふんわり揚げパン



小麦粉（小麦（国産））

レンジ
次回予定 11月1週
528 凍

カラミノフーズ
ハワイの揚げパン マラサダ
175g（5個）
お買い得 428円
置 1年 ㋐ 乳 小麦卵
シナモンシュガーがたっぷりかけられた、ふんわりとした食感の揚げパン。
393kcal・食塩相当量 1.1g/100g
（税込462円）
2328585

メーカーだより

生乳のフレッシュ感を味わえる なめらかなホワイトソース

独自製法で引き出した新鮮な生乳のコクと風味、十勝の工場で製造した十勝産チーズの焼けた香ばしさをお楽しみください。
明治 高瀬 瑛さん



トースター
オーブン
529 次回予定 10月4週 凍
生乳（国産）

CO・OP トースターで 十勝産チーズが香る 海老グラタン
400g（2個）
とうし応援 378円
置 1年 ㋐ 乳 小麦 えび
（税込408円）
生クリーム入りのホワイトソースで、コクのある味わいです。
225kcal・食塩相当量 1.9g/1個 200g
2294982

大粒で食べ応えあり



豚肉（国産）、玉ねぎ（国産）

レンジ
次回予定 10月4週
530 蔵

キリンフーズ
肉焼売
2344491
234g（6個入）
賞味 お届け日含め5日 ㋐ 小麦
お買い得 288円（税込311円）
ボリュームたっぷり大粒タイプの肉焼売です。
208kcal・食塩相当量0.8g/100g

シャキシャキ食感



毎週
531 蔵
次回より値上げ予定



ごぼうサラダ
1950584
100g×2袋
賞味 30日 ㋐ 小麦卵
お買い得 278円（税込300円）
国産のごぼうとにんじんを使用したマヨネーズ味のごぼうサラダです。
152kcal・食塩相当量1.5g/1袋100g

国産野沢菜を使用



野沢菜（国産）



532 次回予定 10月4週 蔵
野沢菜ちりめん
2324091
55g
賞味 30日 ㋐ 7品目無
お買い得 288円（税込311円）
国産野沢菜とちりめんを混ぜ合わせました。ふりかけ、まぜご飯などに。
103kcal・食塩相当量4.5g/1パック55g

おいしくて常備しています！

しそ昆布でおにぎりを作ると、家族からも好評です。2歳の息子も大好きで良く食べます。
（エフコープの組合員さん）



いつもくん
31 毎週 蔵
しそ昆布
2299879
115g
賞味 90日 ㋐ 小麦
お買い得 165円（税込178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

ほうれん草を加えるだけ



いつもくん
毎週
533 蔵



白あえベース
2209853
180g
お買い得 175円
賞味 120日 ㋐ 7品目無（税込189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



534 次回予定 10月2週 蔵
酢の物ベース
2119561
180g
賞味 120日 ㋐ 7品目無
155円（税込167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

しょうゆ（国内製造）
110g→105gに変更しました
次回予定 10月4週
535 蔵



ヒロツク
わさび椎茸
2350157
105g
賞味 35日 ㋐ 小麦
278円（税込300円）
スライスした椎茸と広島菜、わさび茎、木耳を使用したわさび風味の佃煮。
196kcal・食塩相当量5.3g/100g

しょうゆ（国内製造）
100g→95gに変更しました
次回予定 10月4週
536 蔵



ヒロツク
椎茸昆布
2350122
95g
賞味 35日 ㋐ 小麦
285円（税込307円）
じっくり炊き上げた北海道産昆布とふっくら炊いた国産椎茸を合せた佃煮。
200kcal・食塩相当量5.5g/100g

フライパン
次回予定 10月2週
537 蔵



小麦粉（国内製造）

水いらず！うす皮の肉餃子
2348845
206g（ぎょうざ192g（12個入）、たれ・添付油（各1袋入））
198円
賞味 15日 ㋐ 小麦卵（税込213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

次回予定 10月4週
538 蔵



キユーピー
たまごサラダ（マイルド）
2026414
300g
318円
賞味 60日 ㋐ 乳小麦卵（税込343円）
柔らかな食感で卵の風味が引き立つマイルドなおいしさ。マヨネーズ入り。
203kcal・食塩相当量1.6g/100g

たら（アメリカ）



539 次回予定 10月3週 蔵
フィッシュソーセージ
2176149
70g×4本
賞味 5カ月 ㋐ 小麦かに
218円（税込235円）
おさかなの自然な色合い。常温保管できます。MSC認証商品。
115kcal・食塩相当量1.2g/1本70g



素焼き後、たれで煮て臭みを消しています
次回予定 10月4週
540 蔵



大和食品工業
いわし生姜煮
1003537
170g
お買い得 358円
賞味 120日 ㋐ 小麦（税込386円）
素焼きしたいわし（国産）をタレで煮込み、骨まで柔らかく仕上げました。
295kcal・食塩相当量2.9g/100g

フライパン
次回予定 10月2週
541 蔵

小麦粉（国内製造）



焼そば
1336218
150g×3食（粉末ソース付）
178円
賞味 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）
次回予定 10月4週
542 蔵



由布製麺
由布院有機そば粉使用生そば
2043084
320g（麺220g、つゆ50g×2）
450円
賞味 30日 ㋐ 小麦そば（税込486円）
自社農場で収穫した由布院産有機そば粉を使用しました。
335kcal・食塩相当量3.9g/1食分（160g）

こんにゃく（国内製造）



543 蔵
フジッコ
おばんざい小鉢 玉こんにゃく
2340330
87g
218円
賞味 60日 ㋐ 小麦（税込235円）
もっちりとした食感の玉こんにゃくを甘辛い味付けに仕上げました。
30kcal・食塩相当量2.2g/1パック（87g）

たけのこ（中国）



次回予定 11月4週
544 蔵
竹の子土佐煮
1815890
90g
120円
賞味 150日 ㋐ 小麦（税込129円）
かつおと昆布の出汁をきかせた風味の良い竹の子の土佐煮です。
38kcal・食塩相当量1.3g/1袋72g

大黒花芸豆（中国）



545 次回予定 11月4週 蔵
茶福豆
2218021
136g
138円
賞味 91日 ㋐ 7品目無（税込149円）
食べ応えのある大粒の豆をふっくらと柔らかく炊きあげました。
219kcal・食塩相当量0.3g/1袋136g

コシのある麺が自慢です



今季最後
546 蔵

冷し中華（甘酢だれ）
2209811
320g（めん110g×2食、たれ50g×2袋）
お買い得 178円
賞味 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

今季最後
547 蔵

冷し中華（ごまだれ）
2209829
320g（めん110g×2食、たれ50g×2袋）
お買い得 178円
賞味 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

手早くもう一品！



大豆（国産）

次回予定 10月4週
548 蔵



味付けうの花
2063396
200g（2個）
お買い得 220円
賞味 22日 ㋐ 小麦（税込237円）
国産大豆のおからに人参、椎茸などを加えて、うす味に仕上げました。
119kcal・食塩相当量1.2g/1個100g

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）

湯せん
次回予定 10月2週
549 蔵



具だくさん茶碗むし
2238560
200g×2個
くらし応援 278円
賞味 25日 ㋐ 小麦卵 えび（税込300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

ふっくら大粒



次回予定 10月4週
550 蔵



丹波黒黒豆
2261163
133g
お買い得 275円
賞味 91日 ㋐ 小麦（税込297円）
大粒の国産丹波黒大豆を甘さ控えめにふっくら炊き上げました。
280kcal・食塩相当量1.1g/1袋133g

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

声 本当においしいお漬物です！

甘みと辛味のバランスが絶妙で、食感も良いので、ついつい食べすぎてしまいそうです。（生協くまもとの組合員さん）



551 次回予定 10月2週 蔵
やまじょう
昆布割（だいこん漬）
半割1本
お買い得 **298円**（税込321円）
置 16日 ㋐ 小麦
国産皮付き大根を二度漬けし、北海道産昆布の旨みをのせて仕上げました。
89kcal・食塩相当量 3.0g /100g
1528793

コクのある旨みとほどよい辛さ



次回予定 10月4週
552 蔵
CO・OP 韓国直輸入 キムチ 330g
2133270
お買い得 **258円**（税込278円）
置 60日 ㋐ 7品目無
韓国産白菜をキムチ専用工場で製造。ほど良い辛さのキムチ。原産国韓国。
69kcal・食塩相当量 3.0g /100g

今回嬉しい20g増量！



553 蔵
CO・OP 野沢菜漬 ＜増量＞ 180g＋20g
2144221
198円（税込213円）
置 14日 ㋐ 小麦
国産の野沢菜をあっさりした味付けの調味液に漬けこんだ野沢菜漬です。
31kcal・食塩相当量 1.8g /100g

やわらかでみずみずしい下田なすを使用



国産（なす）
今回まで
554 蔵
やまじょう
下田なす 110g
2351200
お買い得 **298円**（税込321円）
置 8日 ㋐ 7品目無
下田なすをあっさりとした浅漬けに仕上げました。
26kcal・食塩相当量 2.0g /100g

いつもくん
毎週
555 蔵
CO・OP 和風キムチ 370g
1600591
284円（税込306円）
置 14日 ㋐ 7品目無
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

次回予定 10月4週
556 蔵
CO・OP 国産野菜のお漬物 きざみしょうが 50g
2063018
150円（税込162円）
置 120日 ㋐ 小麦
国産生姜を梅酢を使い酸味まろやかに仕上げました。
16kcal・食塩相当量 5.4g /100g

塩分約7%
次回予定 10月4週
557 蔵
CO・OP 紀州南高梅しそ漬 110g
2222001
368円（税込397円）
置 6カ月 ㋐ 7品目無
紀州産南高梅を使用し、しそ液に漬け込んだ梅干です。
69kcal /100g

国産（きゅうり、なす、赤しその葉、みょうが）
次回予定 10月2週
558 蔵
CO・OP 国産野菜のお漬物 しば漬 70g
2350653
138円（税込149円）
置 120日 ㋐ 小麦
国産野菜を使用し、梅酢やしょうゆベースの調味液で仕上げました。
49kcal・食塩相当量 3.5g /100g

次回予定 10月2週
559 蔵
ナガノコーポレーション
博多漬匠 ゆず昆布白菜 180g
1015109
188円（税込203円）
置 9日 ㋐ 7品目無
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

練製品

いつもくん
魚肉（アメリカ、ニュージーランド）
560 毎週 蔵
CO・OP かまぼこ（赤） 90g
2099853
138円
置 13日 ㋐ 卵（税込149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

たら（アメリカ産）
次回予定 11月4週
561 蔵
おがた蒲鉾
ごつごつイカ天五目入り 105g（7枚）
1764292
（皿約15cm）
310円（税込334円）
置 15日 ㋐ 小麦
魚肉すり身にイカと5種の具材を加えました。
14kcal・食塩相当量 0.2g /1 枚（15g）

魚肉（アメリカ・日本）
562 蔵
紀文食品
たこかま 90g
2215501
約12cm
268円（税込289円）
置 10日 ㋐ 卵
たこのゴツゴツとした食感。香ばしく焼きあげた焼かまぼこです。
88kcal・食塩相当量 1.7g /1 包装・90g

いつもくん
魚肉（輸入又は国産）
毎週
564 蔵
CO・OP ちくわ 104g（4本）
2343924
98円（税込105円）
置 10日 ㋐ 7品目無
歯ごたえよく、風味豊かに仕上げました。
27kcal・食塩相当量 0.6g /1 本 26g

さつま芋（国産）
次回予定 10月3週
565 蔵
立石食品
鹿児島さつまあげガネかね？ 3個
9534806
170円（税込183円）
置 お届け日含め5日 ㋐ 7品目無
魚肉すり身にさつま芋、ごぼう、人参を入れて揚げたさつまあげです。
113kcal・食塩相当量 0.7g /100g

いつもくん
魚肉（輸入、国産）
毎週
566 蔵
さつまあげお徳用（棒天） 13個（234g）
9578027
246円（税込265円）
置 お届け日含め5日 ㋐ 7品目無
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）

おでん横丁

温めるだけ



かつおと昆布の合わせだしスープ

次回予定 10月2週
21 蔵
CO・OP 調理済おでん 456g（7種7品、スープ入）×2袋
2281970
くらし応援 448円（税込483円）
置 6カ月 ㋐ 小麦 卵
大根、玉子、こんにゃく、ごぼう巻、さつまあげ、焼ちくわ、昆布

563 蔵
CO・OP 調理済おでん 456g（7種7品、スープ入）
2281961
くらし応援 228円（税込246円）
置 6カ月 ㋐ 小麦 卵

ふっくら甘い



この商品はハチミツを含む食品のため、1歳未満の乳児には与えないでください。
次回予定 11月4週
鶏卵（国産）
567 蔵
紀文食品
ふっくら伊達巻 140g（1本入り）
1758195
約10cm
お買い得 **318円**（税込343円）
置 19日 ㋐ 卵
きめが細かく、しっとりした食感の伊達巻です。
320kcal・食塩相当量 1.8g /1 包装・140g

食べやすいひと口サイズ



約3cm



568 蔵
出雲国大社食品
一口ちくわ 10個
1878026
お買い得 **198円**（税込213円）
賞 お届け日含め4日 ㋐ 小麦 卵
タラのすり身に飛魚などをブレンドして作りました。
89kcal・食塩相当量 1.9g /100g



たまご焼きに入れても

いつもくん
毎週
569 蔵
かに風味かまぼこ（ハーフサイズ）
82g（5本）×2パック
1275755
298円（税込321円）
置 50日 ㋐ 小麦 卵 えび かに
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）

おつまみやおやつに



次回予定 10月4週
570 蔵
杉永蒲鉾
長崎かんぼこいわしスティック 100g
2095343
お買い得 **168円**（税込181円）
賞 お届け日含め3日 ㋐ 卵
いわしのすり身を主原料に人参、ねぎを加えました。
263kcal・食塩相当量 2.8g /100g

秋の味覚をさつまあげでどうぞ



飛魚ごぼう入り　ホクホクさつま芋入り　きくらげ入り

魚肉（輸入、国産）
次回予定 10月4週
571 蔵
立石食品
秋の実りセット（鹿児島さつまあげ）
3種×2枚
2299241
お買い得 **198円**（税込213円）
賞 お届け日含め5日 ㋐ 7品目無
203kcal・食塩相当量 2.0g /1 包装（120g）

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
消 「消費期間」を表します
賞 「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

572 蔵 国産小粒納豆
いつもくん 毎週
40g×3個（たれ付） 1601626
118円（税込127円）
賞 10日 ㋐ 小
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。

573 蔵 納豆
いつもくん 毎週
（甘口たれ付） 9531602
納豆160g（40g×4個入）、たれ4袋
98円（税込105円）
賞 10日 ㋐ 小
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。

574 蔵 国産大豆ひきわり納豆
いつもくん 毎週
1351044
納豆80g（40g×2個入）、たれ2袋
118円（税込127円）
賞 8日 ㋐ 小
国産の大豆をひ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。

576 蔵 カップこつぶ納豆
次回予定 10月2週
（たれ付） 9578811
40g×3個
122円（税込131円）
賞 10日 ㋐ 小
北海道産大豆使用。紙容器のカップ入り。

577 毎週 蔵 カップ麦入り納豆
いつもくん
（しそのリタレ付） 9528946
40g×3個
いつもの価格 103円（税込111円）
賞 10日 ㋐ 小
北海道産の小粒大豆と九州産の大麦で作った納豆です。

578 毎週 蔵 カップひきわり納豆
いつもくん 9571914
40g×3個（たれ付）
122円（税込131円）
賞 8日 ㋐ 小
国産大豆にこだわって作りました。紙容器入り。

発酵食品・タンパク質をとろう！



575 毎週 蔵 国産大豆中粒納豆
いつもくん 1342517
40g×3個（たれ・からし付）
お買い得 98円（税込105円）
賞 11日 ㋐ 小
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。

とうふ

毎日の食卓に



579 毎週 蔵 絹のとうふ
いつもくん 毎週 凝固剤はにがり（塩化マグネシウム）を使用
（産地指定大豆） 1340548
150g×3個
お買い得 95円（税込102円）
賞 18日 ㋐ 7品目無
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

580 毎週 蔵 だいずたっぷりとうふ（ボブさんグループの大豆）
いつもくん 毎週 大豆（アメリカ） 2276607
200g×2個
128円（税込138円）
賞 16日 ㋐ 7品目無
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

581 蔵 絹ごしとうふ
いつもくん 毎週 凝固剤はにがり（塩化マグネシウム）を使用 1812785
130g×3個
100円（税込108円）
賞 11日 ㋐ 7品目無
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

582 毎週 蔵 きぬごしとうふ
いつもくん 凝固剤はにがり（塩化マグネシウム）を使用 9573087
（国産大豆使用）
300g
108円（税込116円）
賞 お届け日含め5日 ㋐ 7品目無
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

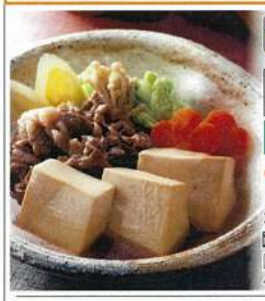
583 毎週 蔵 ボブさんのきぬごし（輸入大豆使用）
いつもくん 凝固剤はにがり（塩化マグネシウム）を使用 9579923
400g
80円（税込86円）
賞 お届け日含め5日 ㋐ 7品目無
ボブさんグループの大豆（米国産指定大豆）を使用。
56kcal・食塩相当量 0.04g /100g

584 蔵 もめんとうふ
いつもくん 毎週 凝固剤はにがり（塩化マグネシウム）を使用 9579079
（国産大豆使用）
300g
108円（税込116円）
賞 お届け日含め5日 ㋐ 7品目無
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

585 蔵 木綿とうふ
いつもくん 毎週 凝固剤はにがり（塩化マグネシウム）を使用 1812793
130g×3個
100円（税込108円）
賞 11日 ㋐ 7品目無
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

586 蔵 薩摩もめん
次回予定 10月2週 凝固剤はにがり（塩化マグネシウム）を使用 9634032
400g
119円（税込128円）
賞 お届け日含め5日 ㋐ 7品目無
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

587 毎週 蔵 ボブさんのもめん（輸入大豆使用）
いつもくん 凝固剤はにがり（塩化マグネシウム）を使用 2359413
350g
80円（税込86円）
賞 お届け日含め6日 ㋐ 7品目無
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



588 毎週 蔵 とうふ家族
いつもくん 凝固剤はにがり（塩化マグネシウム）を使用 1202031
（国産大豆使用）
320g（4個）
お買い得 108円（税込116円）
賞 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。
46kcal・食塩相当量 0.01g /1個 80g

589 蔵 椿き家 山芋とうふ
次回予定 10月4週 2253917
（醤油味たれ付）
豆腐250g、たれ8g×2
228円（税込246円）
賞 15日 ㋐ 小
山芋（国産）独特の粘り・風味が感じられるとうふです。丸大豆（国産）。
61kcal・食塩相当量 0.4g /100g

590 蔵 三好食品工業 昔ながらの絹厚揚げ
大豆（アメリカ） 異なるパッケージでお届けする場合があります 2356635
次回予定 10月2週
4個
148円（税込159円）
賞 15日 ㋐ 7品目無
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

591 蔵 あく抜き不要板こんにゃく
次回予定 10月2週 1725769
220g
91円（税込98円）
賞 90日 ㋐ 7品目無
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

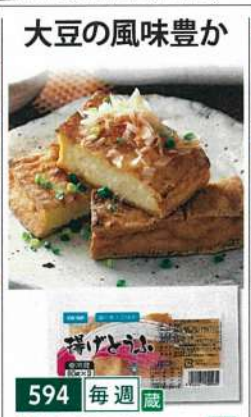
592 蔵 生芋こんにゃく
こんにゃく芋（国産） 次回予定 10月2週 9571990
300g
132円（税込142円）
賞 60日 ㋐ 7品目無
生芋から作った芋こんにゃくです。
7kcal・食塩相当量 0g /100g

カリッと焼いておつまみに



593 次回予定 10月4週 蔵 国産大豆のうんまか！うかし揚げ
1枚 9538054
お買い得 98円（税込105円）
賞 お届け日含め3日 ㋐ 7品目無
国産大豆を使用した肉厚な油揚げ。
245kcal・食塩相当量 0.04g /120g

大豆の風味豊か



594 毎週 蔵 揚げとうふ
（国産大豆使用） 9528903
80g×3個
お買い得 108円（税込116円）
賞 お届け日含め5日 ㋐ 7品目無
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

おいなりさんが簡単



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

バラリとほどける食感



596 次回予定 10月1週 蔵 ねじり糸こんにゃく
1774221
200g
108円（税込116円）
賞 60日 ㋐ 7品目無
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

声 濃厚でめちゃくちゃおいしい！

弾力があって食感が最高です！（エフコープの組合員さん）



597 次回予定 10月2週 蔵 平川食品工業 濃厚胡麻豆腐
いりごま（国内製造）
100g×2個
くらし応援 188円（税込203円）
賞 12日 ㋐ 7品目無
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
2145537

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

毎週 598 蔵
マルイ農協
高尾野のたまご 9543261
白 10 個・MS ～ LL **208円**
置 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 599 蔵
マルイ農協
高尾野のたまご 9543244
白 6 個・MS ～ LL **138円**
置 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 600 蔵
マルイ農協
高尾野のたまご 9543236
赤 10 個・MS ～ LL **248円**
置 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 601 蔵
マルイ農協
高尾野のたまご 9543252
赤 6 個・MS ～ LL **168円**
置 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。

602 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**
置 18日 (税込213円)
鹿児島県南九州市知覧の卵です。

603 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**
置 18日 (税込138円)
鹿児島県南九州市知覧の卵です。

604 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**
置 18日 (税込235円)
鹿児島県南九州市知覧の卵です。

605 次回予定 10月2週 蔵
池端うずら園
うずらの恵 2274604
10 個 **115円**
置 14日 (税込124円)

担当者もおススメ！



◀姶良センター 本城 理恵

子どもから大人まで「おいしい！」と組合員さんに大人気♪牛乳のおいしさと、さらっとしたのどごしを、ぜひ味わってください！

注文忘れもなくなり便利ですよ！



イメージキャラクター いつもくん

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

毎日の食卓にかかせない **たまご**や**牛乳**は 利用登録 **いつもくん** におまかせください！

利用登録 いつもくん
登録すると、毎回注文することなく自動的に商品が届く便利なシステムです。
詳しくは担当者までお問い合わせください

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

606 毎週 蔵
co-op **コープ牛乳**
（おおすみ）
1000ml **205円**
置 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
1094691

607 毎週 蔵
デーリィ
草原の恵み
1000ml いつもこの価格 **188円**
置 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

608 毎週 蔵
co-op **低温殺菌牛乳**
（阿蘇山麓）
1000ml **238円**
置 お届け日含め6日 (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
1844172

609 毎週 蔵
co-op **コープ牛乳**
（おおすみ）
500ml **130円**
置 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

610 毎週 蔵
co-op **コープ牛乳ミニ**
（おおすみ）
200ml × 6 個 **345円**
置 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

611 毎週 蔵
co-op **コープ 低脂肪牛乳 1.0%**
1000ml **188円**
置 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

612 毎週 蔵
co-op **コープ 低脂肪牛乳 1.4%**
1000ml **195円**
置 13日 (税込210円)
①鹿児島・宮崎県産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

613 毎週 蔵
デーリィ
おいしい 低脂肪牛乳
1000ml **190円**
置 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)
1284991

614 毎週 蔵
co-op **カル鉄ライフ**
1000ml **188円**
置 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
2292294

615 次回予定 10月2週 蔵
九州乳業
特濃ミルク
1000ml **230円**
置 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)
1735039

616 次回予定 10月4週 蔵
デーリィ
霧島山麓牛乳
1000ml **258円**
置 90日 (税込278円)
①霧島山麓② 3.5%以上
③ 140℃ 2 秒間④常温保存可能
137kcal・食塩相当量 0.2g / コップ 1 杯 (200ml)
1004784

チーズ・乳製品

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）

617 次回予定 10月2週 蔵
六甲バター
QBB お徳用とろける スライスチーズ 1803275
182g（14 枚入） **348円**
置 8カ月 ㋮ 乳 (税込375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

ナチュラルチーズ（外国製造又は国内製造）

618 次回予定 10月2週 蔵
co-op **スライスチーズ** 1748202
126g（7 枚） **208円**
置 1年 ㋮ 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

ゴシュレッドチーズ（オーストラリア産）、エダモンチーズ（ニュージーランド産）

619 毎週 蔵
co-op **ミックスチーズ**
180g **398円**
置 100日 ㋮ 乳 (税込429円)
コクのあるエダモンと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
2054345

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）

620 次回予定 10月4週 蔵
六甲バター
QBB チーズで鉄分（キャンディータイプチーズ） 1263871
160g（30 粒以上） **348円**
置 9カ月 ㋮ 乳 (税込375円)
チーズ 3 粒でほうれん草 1.8 株分（約 55g）の鉄分が摂取できます。
351kcal・食塩相当量 2.69g /100g

食用植物油脂（国内製造）

621 次回予定 10月4週 蔵
co-op **NEW ソフト バターの風味**
300g **218円**
置 9カ月 ㋮ 乳 (税込235円)
バターの風味を加えたファットスプレッドです。
59kcal・食塩相当量 0.1g /1 食 10g

622 次回予定 10月4週 蔵
co-op **生協バター** 1514610
200g **415円**
置 6カ月 ㋮ 乳 (税込448円)
新鮮な生乳（北海道）から作った、風味とコク豊かなおいしいバターです。
740kcal・食塩相当量 1.5g /100g

朝食やおやつにベビーチーズ



623 次回予定 10月2週 蔵 1個約 15g
co-op **ベビーチーズ**
（北海道産チーズ 20%以上使用）
240g（16 個） お買い得 **428円**
置 9カ月 ㋮ 乳 (税込462円)
51kcal・食塩相当量 0.4g /1 個 15g
1726307

冷凍タイプのミックスチーズ



ナチュラルチーズ（アルゼンチン、オランダ、アメリカ産）

次回予定 10月2週
624 凍
トロナジャパン
3 種のチーズ 1717201
250g お買い得 **448円**
置 10カ月 ㋮ 乳 (税込483円)
ゴーダ、モッツアレラ、レッドチェダーの 3 種のチーズをブレンド。【チャックシール】
358kcal・食塩相当量 1.7g /100g

食べやすいひとくちサイズ



次回予定 10月1週
625 蔵
co-op **北海道 モッツァレラチーズ**
（ひとくちチェリータイプ） 2145014
96g（12 個） お買い得 **298円**
置 23日 ㋮ 乳 (税込321円)
北海道産生乳 100%使用。切らずに使えるひとくちサイズ。
20kcal・食塩相当量 0.03g /1 個 8g

カタログ初登場 大人のデザート



クリームチーズ（オーストラリア製造）

次回予定 11月2週
626 蔵
六甲バター
QBB チーズデザート オレンジショコラ 2356406
90g（6 個入） お買い得 **238円**
置 6カ月 ㋮ 乳 (税込257円)
クリームチーズとチョコレートの風味にオレンジの酸味と香りがマッチ。
50kcal・食塩相当量 0.06g /1 個標準 15g

ピーナッツの風味豊か



次回予定 11月1週
627 蔵
丸和油脂
デキシー ピーナッツクリーム 1778854
200g お買い得 **280円**
置 9カ月 ㋮ 乳ピ (税込302円)
焙煎ピーナッツのペーストを使用。ピーナッツ（アメリカ産）。
66kcal・食塩相当量 0.03g /1 食 (10g)

離島でご利用の方はお届けできません

カタログ初登場 3種の味が楽しめる♪



おすすめポイント
国産（もも・りんご・みかん）果汁を使用したゼリーのセット。

次回予定 10月3週 蔵 **628**
愛知ヨーグ
国産くだものゼリーセット 2357585
70g×6個
お買い得 **398円**
置 22日 ㋐ 7品目無 （税込429円）

もっちりぷるん



次回予定 10月2週 蔵 **629**
徳島産業
金沢兼六庵 黒わらび餅 2167964
120g、きなこ5g
お買い得 **188円**
置 6カ月 ㋐ 7品目無 （税込203円）
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

砂糖（国内製造）

次回予定 10月2週 蔵 **630**
ルナ物産
カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン 2288290
80g×6個
225円（税込243円）
置 18日 ㋐ 乳
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）

白桃シラップ漬け（中国製造）

次回予定 11月2週 蔵 **632**
和歌山産業
フルーツジュレ リッチテイスト 白桃 2277948
155g
158円（税込170円）
置 6カ月 ㋐ 7品目無
白桃の果肉と果汁を使用し、果実をそのまま食べているようなおいしさ。
104kcal・食塩相当量0.1g/1カップ（155g）

メーカーだより なめらかな食感とコク深い味わい



次回予定 10月3週 蔵 **631**
砂糖（タイ製造）、クリーム（北海道製造）、チョコレート（ベルギー製造）
栄屋乳業
ベルギーチョコプリン 2026449
100g
お買い得 **108円**（税込116円）
置 15日 ㋐ 乳卵
ベルギー産のチョコレートを使用したコク深い味わいのプリンです。
168kcal・食塩相当量0.09g/1個

毎週 蔵 **633**
CO・OP プレーンヨーグルト 生乳100% 2288176
450g
198円（税込213円）
置 21日 ㋐ 乳
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

いつもくん 生乳（大分県） 毎週 蔵 **634**
CO・OP プレーンヨーグルト 2333457
470g
158円（税込170円）
置 18日 ㋐ 乳
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

いつもくん 生乳（国産） 毎週 蔵 **635**
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（税込156円）
置 15日 ㋐ 乳
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

いつもくん 脱脂粉乳（国内製造） 毎週 蔵 脂肪0 **636**
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（税込145円）
置 15日 ㋐ 乳
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

いつもくん 果肉（パイン、もも、マンゴー ピューレ）、果汁（パッションフルーツ、りんご、レモン） 毎週 蔵 **637**
CO・OP フルーツヨーグルト 2288222
450g
270円（税込291円）
置 14日 ㋐ 乳
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

いつもくん 加糖タイプ 次回予定 10月4週 蔵 **638**
球磨酪農農業協同組合
球磨の恵みヨーグルト 2140012
1000g
580円（税込626円）
置 17日 ㋐ 乳
生乳は熊本県人吉・球磨産のみを使用。とろーりとした食感です。
88kcal・食塩相当量0.1g/100g

声 子どもにも好評でした！とってもおいしいです（^_^）（エフコープの組合員さん）

声 すごくおいしい！家族全員大好物です！（エフコープの組合員さん）



乳製品（国内製造、外国製造） 次回予定 10月2週 蔵 **639**
日本ルナ
バニラヨーグルト 白ぶどうシャルドネ 2320895
（生クリーム入り）
100g×6個
お買い得 **348円**（税込375円）
置 25日 ㋐ 乳卵
バニラヨーグルトに華やかな香り広がるシャルドネ果汁を使用しました。
106kcal・食塩相当量0.1g/100g

いつもくん 生乳（大分県） 毎週 蔵 **640**
CO・OP ヨーグルトe 1733711
75g×6個
208円（税込224円）
置 18日 ㋐ 乳
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

いつもくん 生乳（大分県） 果汁1% 毎週 蔵 **641**
CO・OP ヨーグルトe ブルーベリー味 1885294
75g×6個
208円（税込224円）
置 18日 ㋐ 乳
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

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 644 次回予定 10月2週 蔵 1778421
112mℓ×12本
1本当り133円（税込）
1,476円（税込1,594円）
置 お届け日含め9日 ㋐ 乳

R-1ドリンクタイプ 1本 645 次回予定 10月2週 蔵 1671464
112mℓ
129円（税込139円）
置 17日 ㋐ 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（国内製造又は外国製造）

明治
R-1ドリンクタイプ 低糖低カロリー ケース 646 毎週 蔵 1829981
112mℓ×12本
1本当り130円（税込）
お買い得 1,440円
置 お届け日含め9日 ㋐ 乳（税込1,555円）

R-1ドリンクタイプ 低糖低カロリー 1本 647 次回予定 10月1週 蔵 1791737
112mℓ
129円（税込139円）
置 17日 ㋐ 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）

乳製品（国内製造、外国製造） 毎週 蔵 **642**
日本ルナ
バニラヨーグルト 2067919
（生クリーム入り）
100g×6個
378円（税込408円）
置 25日 ㋐ 乳卵
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

砂糖（外国製造） 毎週 蔵 **643**
CO・OP 脂肪0ヨーグルト（ゼロ） 2288184
75g×6個
208円（税込224円）
置 21日 ㋐ 乳
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

毎週 蔵 **648**
チチヤス
毎朝快調ヨーグルト（低脂肪） 2204835
80g×8個
268円（税込289円）
置 22日 ㋐ 乳
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 蔵 **649**
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（税込289円）
置 22日 ㋐ 乳
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）



650 蔵
大山乳業
大山高原生クリームヨーグルト 1345942
75g×4個
お買い得 178円（税込192円）
置 15日 ㋐ 乳
生乳（国産）を80%使用したなめらかな口どけのヨーグルトです。
74kcal・食塩相当量0.08g/1個（75g）

乳製品（国内製造又は外国製造） 1本当り133円（税込）

651 次回予定 10月4週 蔵 2219484
明治
R-1ドリンクタイプ ブルーベリーミックス
112mℓ×12本
1,476円（税込1,594円）
置 お届け日含め9日 ㋐ 乳
1073R-1乳酸菌使用。ブルーベリー、アセロラ、アローニャ果汁入。
55kcal・食塩相当量0.12g/1本（112mℓ）


652 毎週 蔵
CO・OP のむヨーグルト 2209900
900g
258円（税込278円）
置 15日 ㋐ 乳
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

牛乳（国産）

653 次回予定 10月2週 蔵
ダノンジャパン
ダノンビオ 1951271
（旬摘みブルーベリー＆完熟ストロベリー）
（75g×3個）×2種
280円（税込302円）
置 34日 ㋐ 乳
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。

ビフィズス菌BB-12使用

次回予定 10月2週 蔵 654
CO・OP アロエヨーグルト 2288248
80g×6個
328円（税込354円）
置 16日 ㋐ 乳
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

生乳（九州産）

655 次回予定 10月4週 蔵
南日本酪農協同
高千穂牧場ヨーグルト濃密仕立て 2326833
80g×6個
498円（税込537円）
置 21日 ㋐ 乳
濃い味わいのヨーグルトです。安定剤・香料不使用。
101kcal・食塩相当量0.1g/1個（80g）

生乳（国産）

毎週 蔵 656
明治
プロビオヨーグルト LG21 1341693
112g
129円（税込139円）
置 17日 ㋐ 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）

ぶどう糖果糖液糖（国内製造）

毎週 蔵 657
CO・OP すくすくこども乳酸菌 1129023
65mℓ×10本
160円（税込172円）
置 16日 ㋐ 乳
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


658 毎週 蔵
県酪
こーひー飲料 9579209
1ℓ
120円（税込129円）
置 13日 ㋐ 乳
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

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。 ㋕

659 毎週 小麦粉（国内製造）
CO・OP スライス食パン 6枚 1923137
賞味 お届け日含め4日 ㋐ 乳小麦 税込138円 128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

660 毎週 小麦（アメリカ）
CO・OP ポプさんの小麦食パン（生クリーム入り） 6枚 1858120
賞味 お届け日含め3日 ㋐ 乳小麦 税込213円 お買い得 198円
生クリーム入りでしっとり柔らかな食感。ポプさんの小麦で作りました。
180kcal・食塩相当量 0.8g/1枚 63g

661 毎週 小麦粉（国内製造）
CO・OP バターロール 6個 1516311
賞味 お届け日含め4日 ㋐ 乳小麦卵 税込181円 168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

662 次回予定 10月2週 粒あん（国内製造）
ミニモゼ 小倉あんパン 3個 9539484
賞味 お届け日含め3日 ㋐ 乳小麦卵 税込127円 値上げしました 118円
北海道小豆の粒あんを入れたミニタイプのあんパンです。
124kcal・食塩相当量 0.1g/製品1個（約45g）

663 ミックス粉（砂糖、小麦粉、ショートニング、その他）（国内製造）
大田ベーカリー オレンジカップケーキ 1個 2336017
賞味 お届け日 含め6日 ㋐ 乳小麦卵 税込129円 お買い得 120円
生地にオレンジピールをまぜ込みオレンジスライスをのせました。
278kcal・食塩相当量 0.6g/1個

664 次回予定 10月4週 小麦粉（国内製造）
大田ベーカリー ラムレーズンメロンパン 1個 2283581
賞味 お届け日 含め3日 ㋐ 乳小麦卵 税込124円 くらし応援 115円
メロンパンにラムレーズン入りのクリームをサンドしました。
396kcal・食塩相当量 0.4g/1個

665 毎週 小麦粉（国内製造）
CO・OP 6枚切食パン 6枚 1766164
賞味 お届け日含め4日 ㋐ 乳小麦 税込192円 178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

666 毎週 小麦粉（国内製造）
CO・OP 5枚切食パン 5枚 1766171
賞味 お届け日含め4日 ㋐ 乳小麦 税込192円 178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

667 毎週 小麦粉（国内製造）
CO・OP レーズンバターロール 5個 2105926
賞味 お届け日含め4日 ㋐ 乳小麦卵 税込181円 168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

668 小麦粉（国内製造）
大田ベーカリー フレッシュサンド用食パン 12枚 2224534
賞味 お届け日 含め3日 ㋐ 乳小麦 税込138円 お買い得 128円
サンドイッチ用の食パンです。
292kcal・食塩相当量 1.3g/製品100g

669 次回予定 10月3週 小麦粉（国内製造）
リョーユーパン ふわふわカスタードクリームパン（カゴ約18cm） 2349124
賞味 お届け日 含め4日 ㋐ 乳小麦卵 税込105円 お買い得 98円
生クリーム入りの生地でカスタードクリームをつつみました。
268kcal・食塩相当量 0.46g/1個

670 次回予定 10月1週
山崎製パン ベルギーチョコ蒸しケーキ mini（カゴ約18cm） 2281015
4個
賞味 お届け日 含め4日 ㋐ 乳小麦卵 税込210円 お買い得 195円
ベルギーチョコを使用して、濃厚でしっとりと口溶け良く仕上げました。
114kcal・食塩相当量 0.1g/1個

671 毎週 小麦（国産）
国内麦食パン「恵」 6枚 9579524
賞味 お届け日含め3日 ㋐ 乳小麦卵 税込246円 値上げしました 228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）

672 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 2179575
賞味 お届け日 含め3日 ㋐ 乳小麦 税込232円 値上げしました 215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

673 毎週 小麦粉（国内製造）
ホームパン 1.5斤 9570110
賞味 お届け日 含め3日 ㋐ 乳小麦 税込246円 お買い得 228円 次回より値上げ予定
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

674 次回予定 10月4週 アンチモールド入り
大田ベーカリー デニッシュ食パン 1斤 9509224
賞味 お届け日 含め5日 ㋐ 乳小麦卵 税込370円 お買い得 343円
油脂をたっぷり折り込んだデニッシュタイプの食パンです。
327kcal・食塩相当量 0.91g/100g

675 次回予定 10月2週 小麦粉（国内製造）
リョーユーパン デニッシュアップル（カゴ約24cm） 4個入 2327511
賞味 お届け日 含め4日 ㋐ 乳小麦卵 税込149円 お買い得 138円
デニッシュ生地にアップルフィリングを包み、焼き上げました。
115kcal・食塩相当量 0.21g/1個

676 次回予定 10月4週 小麦粉（国内製造）
フランソア プチクリーム（カゴ約21cm） 8個 9586415
賞味 お届け日 含め4日 ㋐ 乳小麦卵 税込162円 お買い得 150円
カスタード風味のしっとり食べやすいパンです。
82kcal・食塩相当量 0.25g/1個

冷凍パンなど

677 トースター オーブン レンジ 次回予定 10月4週 蔵 ナン（国内製造）
デルソーレ ナンのピザ（ウインナー） 72g×3枚 2021471（皿約19cm）
賞味 14日 ㋐ 乳小麦卵 税込483円 お買い得 448円
ナンにトマトソースをベースにチーズ、ウインナーをトッピングしました。
179kcal・食塩相当量 0.8g/1枚（72g）

678 トースター 次回予定 10月4週 蔵 小麦粉（国内製造）
CO・OP ブラウンサーブロール（半焼きタイプ） 8個 2342120
賞味 14日 ㋐ 乳小麦 税込321円 298円
バターと北海道クリームを配合した風味豊かなパンです。
99kcal・食塩相当量 0.3g/1個 30g

679 トースター オーブン レンジ 次回予定 10月4週 蔵 小麦粉（国内製造）
日本ハム マルゲリータフランス 220g（4本入り） 2283018（皿約23cm）
賞味 17日 ㋐ 乳小麦 税込410円 380円
ソフトフランスパンにチーズとトマト・バジルペーストをトッピング。
136kcal・食塩相当量 0.7g/1本（標準55g）

680 自然解凍 レンジ 次回予定 11月2週 凍 小麦粉（国内製造）
武双庵 生おからパン（沖縄黒糖） 5個 2335760（皿約23cm）
賞味 6カ月 ㋐ 小麦 税込494円 458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。
145kcal・食塩相当量 0.29g/1個

681 レンジ 次回予定 10月4週 凍 小麦粉（国内製造） 長さ約12cm
白鳥製パン 懐かしい給食の味 ミニ揚げパン 230g（8本） 2161206
賞味 1年 ㋐ 乳小麦 税込386円 358円
懐かしい給食の味揚げパンを冷凍で再現しました。
413kcal・食塩相当量 0.5g/100g

682 自然解凍 トースター 生協でしか買えません 次回予定 10月2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（ボプさん小麦使用） 230g（4個） 2149176（皿約23cm）
賞味 6カ月 ㋐ 小麦 税込473円 438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

683 自然解凍 トースター 次回予定 10月2週 凍 小麦粉（国内製造） 生協でしか買えません
タカキベーカリー 石窯くるみロール（ボプさん小麦使用） 208g（4個） 2075547（皿約23cm）
賞味 6カ月 ㋐ 小麦 税込473円 値上げしました 438円
香ばしいくるみを入れました。ボプさん小麦（アメリカ産）使用。
305kcal・食塩相当量 0.9g/100g

686 レンジ 今回まで 凍 小麦粉（国内製造） 生協でしか買えません
日本ハム 明太子チーズ味のもちもちしたパン 200g（8個入り） 2293021（皿約19cm）
賞味 1年 ㋐ 乳小麦卵 税込451円 418円
もちもちしたパンにチーズと明太子を使用したソースを入れました。
76kcal・食塩相当量 0.3g/1個（標準25g）

687 トースター レンジ 次回予定 10月4週 凍
山崎製パン プレーンベーグル 3個 2076462（皿約19cm）
賞味 121日 ㋐ 小麦 税込300円 278円
ソフトな食感で歯切れの良いプレーンタイプのベーグルです。
202kcal・食塩相当量 0.6g/1個

ジャム

688 次回予定 11月4週 砂糖（国内製造）
CO・OP 大きな果肉のブルーベリージャム 400g 2167416
賞味 1年6カ月 ㋐ 7品目無 税込462円 428円
大粒ブルーベリーを使用した粒残りのいいジャム。糖度約62度。
50kcal・食塩相当量 0.01g/1食 20g

689
CO・OP 日本のいちじくジャム 200g 2369351
賞味 1年 ㋐ 7品目無 税込289円 くらし応援 268円
広島県尾道産のいちじくを使用。ほどよい甘さです。糖度約50度。
39kcal・食塩相当量 0.004g/1食 20g



トースター オーブン ピザクラスト（国内製造） 59 次回予定 11月4週 凍
デルソーレ ハーベスター八雲シェフのおすすめピザ（マルゲリータ） 316g（1枚） 2190281（約23cm）
賞味 1年 ㋐ 乳小麦 税込807円 お買い得 748円
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）



684 レンジ 次回予定 10月4週 凍 小麦粉（国内製造）
井村屋 てりマヨチキンパン 204g（3コ入） 2343118（皿約19cm）
賞味 1年 ㋐ 乳小麦卵 税込311円 お買い得 288円
てりマヨ味のチキンが、もっちり生地と好相性。
160kcal・食塩相当量 0.9g/1コ（標準68g）



685 自然解凍 レンジ 凍 小麦粉（国内製造）
CO・OP 北海道牛乳仕込みのミルクパン 190g（10個） 1726382（皿約23cm）
賞味 1年 ㋐ 乳小麦卵 税込267円 お買い得 248円
北海道の牛乳だけで生地を仕込みました。ミニサイズのミルクパンです。
65kcal・食塩相当量 0.2g/1個 19g



りんご（国産） 690 次回予定 11月4週
CO・OP シーズンセレクト メイプルりんごバター 140g 2352974
賞味 9カ月 ㋐ 乳 税込397円 くらし応援 368円
国産ふじりんごを使用した、ふんわりとメイプル香るりんごバターです。
33kcal・食塩相当量 0.02g/1食 20g

このおいしさたまらん！



3ページの「CO・OP&鮮鼓堂 パクッと食べられる 辛子明太子」と合わせてどうぞ

新米 4年産
691 毎週
鹿児島パールライス（BG無洗米）
なつほのか
（鹿児島産）
5kg
とくらし応援 1,680円（税込1,814円）
9524160
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
692
鹿児島パールライス
なつほのか
（鹿児島産）
5kg
とくらし応援 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。

味噌と豚のコクがごはんに合う～！



3ページの「豚味噌ステーキ」と合わせてどうぞ

いつもくん
毎週
693
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
694
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
695 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
とくらし応援 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
毎週
696
鹿児島パールライス
鹿児島県産 コシヒカリ
5kg
とくらし応援 1,680円（税込1,814円）
9507434
鹿児島県産こしひかり100%。早期米。

3年産
697 次回予定 10月2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）
9520708

3年産
鹿児島パールライス
あきほなみ
698 次回予定 10月2週
5kg
お買い得 1,980円（税込2,138円）
9536048
699 次回予定 10月2週
2kg
お買い得 880円（税込950円）
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
9 毎週
とがんまい
（ひのひかり）
5kg
とくらし応援 1,880円（税込2,030円）
9504352
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。

3年産
ひのひかり
700 毎週
5kg
とくらし応援 1,780円（税込1,922円）
9504303
701 次回予定 10月2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。



新米 4年産
702 毎週
鹿児島パールライス（BG無洗米）
鹿児島県産 イクヒカリ
5kg
お買い得 1,780円（税込1,922円）
9524383
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
703 毎週
鹿児島パールライス
鹿児島県産 イクヒカリ
5kg
お買い得 1,680円（税込1,814円）
9524355
鹿児島県産イクヒカリ100%です。早期米。

3年産
毎週
704
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）
9504337
薩摩川内市だけで作られている「さつま雪もち」です。

3年産
次回予定 10月2週
705
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 10月2週
706
産直姶良 あきほなみ 玄米
2kg
お買い得 770円（税込831円）
2350645
姶良市産あきほなみ10割使用した玄米。

3年産
次回予定 10月1週
707
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）
2357521
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
708
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）
9539999
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。

3年産
次回予定 10月2週
709
鹿児島パールライス
新潟魚沼 こしひかり
2kg
お買い得 1,130円（税込1,220円）
9571109
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。

国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業のため、特別な企画でご案内します。

3年産
710 次回予定 10月1週
鹿児島パールライス（BG無洗米）
金芽米あきほなみ
4.5kg
1,480円（税込1,598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。

岩手県産『銀河のしずく』



「銀河のしずく」がおいしい3つの理由
①透明感のある白さ
②バランスのとれた食味
③かろやかな食感



3年産
711 次回予定 10月4週
銀河のしずく
3kg
1,680円（税込1,814円）
2066165
岩手県産。

ロングライフパン



いつもくん
712 次回予定 10月2週
CO・OP モーニングクロワッサン
8個
賞 55日（製造後10日前後分をお届け）
乳小麦卵
2209705
ほんのりした甘さ。小麦粉（国内製造）。
428円（税込462円）
160kcal・食塩相当量0.2g/1個38g

粒あん（砂糖、小豆（北海道産））（国内製造）
713 次回予定 10月4週
KOUBO 北海道小豆あんぱん
6個
賞 60日（製造後10日前後分をお届け）
乳小麦卵
2312611
クロワッサン生地で北海道産小豆の粒あんを包みました。
698円（税込753円）
270kcal・食塩相当量0.3g/1個

さつまいもフィリング（国内製造）
次回予定 10月4週
714 コモ スイートポテト小町
6個
賞 60日（製造後10日前後分をお届け）
乳小麦卵
1762192
パネトーネ種使用の生地でスイートポテト餡を包んだ菓子パンです。
780円（税込842円）
337kcal・食塩相当量0.36g/1個

オーツ麦フレーク（外国製造）
次回予定 10月4週
718 CO・OP アーモンドグラノーラ
280g
賞 10カ月 乳小麦（税込429円）
2329434
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】
398円

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

かぼちゃあん（国内製造）
716 次回予定 10月4週
CO・OP デニッシュ かぼちゃ
値上げしました
10個
賞 36日（製造後10日前後分をお届け）
乳小麦卵
2058928
ほんのり甘いかぼちゃのあん。
698円（税込753円）
224kcal・食塩相当量0.3g/1個60g

カタログ初登場
カフェオレ風味フラワーペースト（国内製造）
717 次回予定 10月4週
コモ カフェオレ小町
6個
賞 60日（製造後10日前後分をお届け）
乳小麦卵
2353539
カフェオレ風味クリームを口どけのよい生地で包みました。
780円（税込842円）
405kcal・食塩相当量0.39g/1個

大豆たんぱく（国内製造）
次回予定 10月4週
719 カルビー グラノーラプラス プロテインin
420g
賞 7カ月 乳小麦（税込645円）
2303183
たんぱく質をおいしく手軽に摂取できるグラノーラ。【チャックシール】
598円

お知らせ みそ類は冷蔵庫での保管をおすすめします。 ㋕

お刺身や煮物に



まろやかな甘口タイプ
本醸造醤油に
みりんやかつおだしを
加えました。

しょうゆ（国内製造）
8 毎週
うまくちしょうゆ
1ℓ
置 1年 ㋮ 小麦
13kcal・食塩相当量 2.1g／大さじ1杯 15mℓ
くらし応援 248円（税込267円）

毎日のみそ汁に



20%減塩

米（国産）
いつもくん
720 毎週
あわせみそ マイルド減塩
750g
置 150日 ㋮ 小麦 （税込300円）
CO・OP あわせみそマイルドより20%減塩しました。
40kcal・食塩相当量 1.4g／大さじ1杯 18g
くらし応援 278円

721 次回予定 10月3週
ヤマナカフーズ
三陸産
肉厚カット わかめ
20g
置 1年 ㋮ 7品目無 （税込375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
くらし応援 348円

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。



722 次回予定 11月4週 10袋
きび砂糖
750g × 10袋
㋮ 7品目無
400kcal・食塩相当量 0.05g／100g
1袋当り318円（税込）
くらし応援 2,938円（税込3,173円）



原料糖（オーストラリア製造又は国内製造又はその他）

32 毎週 1袋
きび砂糖
750g
㋮ 7品目無
400kcal・食塩相当量 0.05g／100g
くらし応援 298円（税込321円）



いつもくん 小麦（国産）
723 毎週
米麦あわせみそ
1kg
置 150日
㋮ 7品目無（税込334円）
310円
米のまろやかさ、麦の風味、大豆のうまみが調和した合わせみそです。
34kcal・食塩相当量 2.0g／大さじ1杯 18g

いつもくん 米（国産）
724 毎週
あわせみそ マイルド
750g（カップ容器）
置 150日 ㋮ 小麦 （税込334円）
310円
米、大麦、大豆を使用し隠し味に生醤油を配合。甘口。
37kcal・食塩相当量 2.0g／大さじ1杯 18g

小麦（国産）
725 次回予定 10月4週
米麦 あわせみそ減塩
750g
置 150日 ㋮ 7品目無（税込343円）
CO・OP米麦あわせみそより20%減塩しました。
40kcal・食塩相当量 1.5g／大さじ1杯 18g
318円

726 次回予定 10月2週
あごだし入り あわせみそ
750g
置 150日 ㋮ 7品目無（税込408円）
国産米を使用した甘口タイプ。あご・鰹・昆布だしを加えただし入りみそ。
37kcal・食塩相当量 1.9g／大さじ1杯 18g
378円

米（国産）
727 次回予定 10月2週
こうじたっぷり 生詰あわせみそ
750g
置 6カ月 ㋮ 7品目無（税込397円）
米と麦のこうじをたっぷり使ったあわせみそです。
41kcal・食塩相当量 1.9g／大さじ1杯 18g
368円

しょうゆ（国内製造）
728 次回予定 10月4週
うまくちしょうゆ 減塩（密封ボトル）
450mℓ
置 1年 ㋮ 小麦（税込321円）
CO・OP うまくちしょうゆ（塩分14%）に対して25%塩分カット。
13kcal・食塩相当量 1.5g／大さじ1杯 15mℓ
298円

砂糖（国内製造）
729 次回予定 11月4週
べんりな合わせ酢 甘みあっさりタイプ
500mℓ
置 1年
㋮ 7品目無（税込278円）
258円
スッキリとした酸味が特長。甘さ控えめで濃すぎない味。
14kcal・食塩相当量 0.7g／大さじ1杯 15mℓ

いつもくん 食用植物油脂（国内製造）
730 次回予定 10月2週
和風ドレッシング
300mℓ
置 8カ月
㋮ 小麦 （税込302円）
280円
生たまねぎと生しょうゆの豊かな味わい。ソテーオニオンのほどよい甘さ。
40kcal・食塩相当量 0.7g／1 食 15g

しょうゆ（国内製造）
731 次回予定 10月4週
深煎り胡麻ドレッシング まろやかタイプ
（カロリー50%カット）
300mℓ
置 8カ月
㋮ 小麦卵（税込334円）
310円
CO・OP 深煎り胡麻ドレッシングのおいしさを損なわずにカロリー半分。
36kcal・食塩相当量 0.6g／1 食 15g

食用植物油脂（国内製造）
732 次回予定 10月2週
3種の粗挽き ナッツドレッシング
300mℓ
置 8カ月
㋮ 小麦卵 （税込386円）
358円
粗挽きナッツのカリカリ食感が楽しめる香ばしい風味のドレッシング。
74kcal・食塩相当量 0.5g／1 食 15g

しょうゆ（国内製造）
733 次回予定 10月4週
戸村フーズ
手作り ドレッシング（辛口）
360mℓ
置 6カ月
㋮ 小麦 （税込321円）
298円
まろやかな和風タイプで野菜がおいしく食べられます。
37kcal・食塩相当量 0.8g／大さじ1杯（13.5g）

食用オリーブ油（スペイン製造）
734
J-オイルミルズ
AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン
600g
置 1年
㋮ 7品目無（税込980円）
908円
生食用に最適。イタリア料理が本格的に仕上がります。
126kcal・食塩相当量 0g／大さじ1杯（14g）

なたね油（国内製造）
735 次回予定 11月4週
チョーコー醤油
黒ごま ドレッシング
400mℓ
いつもこの価格 448円
置 9カ月
㋮ 小麦卵（税込483円）
黒ごまの香ばしい香りとコクのあるクリーミーなドレッシングです。
52kcal・食塩相当量 0.6g／大さじ約1杯（15g）

フラクトオリゴ糖シロップ（北海道製造）
736 次回予定 11月4週
加藤美蜂園本舗
北海道 てんさいオリゴ（黒）
960g
置 2年
㋮ 7品目無（税込1,142円）
1,058円
北海道特産のてんさい（甜菜）から作ったフラクトオリゴ糖含有甘味料。
270kcal・食塩相当量 0.13g／100g

細くも太くも出せるダブルキャップ
食用植物油脂（国内製造）
737 次回予定 10月2週
マヨネーズ
（卵黄タイプ）
500g
いつもこの価格 248円
置 10カ月
㋮ 卵 （税込267円）
コクのあるまろやかな味とさわやかな酸味です。
99kcal・食塩相当量 0.2g／大さじ1杯 14g
次回は税込み259円「くらし応援」でご案内予定

いつもくん トマト（輸入又は国産（5%未満））
738 次回予定 10月2週
トマトケチャップ
500g
いつもこの価格 138円
置 1年6カ月
㋮ 7品目無（税込149円）
トマトの風味を大切にバランスよい味に仕上げました。
20kcal・食塩相当量 0.5g／1 食 18g
次回は税込み138円「くらし応援」でご案内予定

食用ごま油（国内製造）
739 次回予定 10月3週
ポーソー油脂
米油
1.35kg
値上げしました
置 1年
㋮ 7品目無（税込689円）
1,080円
国産の米ぬかを使用。ビタミンEを含んだ油です。
126kcal・食塩相当量 0g／大さじ1杯（14g）

食用ごま油（国内製造）
値上げしました
740 次回予定 10月2週
純正ごま油
150g
置 2年
㋮ 7品目無（税込354円）
328円
香り良いごま油です。天ぷら、中華料理、炒め物等に。
130kcal・食塩相当量 0g／大さじ1杯 14g

砂糖（国内製造）
741 次回予定 10月2週
トキワ
べんりで酢
1ℓ
置 1年2カ月
㋮ 小麦 （税込861円）
798円
りんご酢をベースに穀物酢、米酢をブレンド。
36kcal・食塩相当量 0.6g／大さじ1杯 15mℓ

食用なたね油（国内製造）
1.35kg
742 次回予定 10月2週
値上げしました
キャノーラ油 一番搾り&コーン油
1.35kg
置 1年
㋮ 7品目無（税込699円）
648円
一番搾りキャノーラ油にコーン油をブレンド。
130kcal・食塩相当量 0g／大さじ1杯 14g

いつもくん 食用なたね油（国内製造）
1kg
743 次回予定 10月2週
値上げしました
一番搾り キャノーラ油
1kg
置 1年
㋮ 7品目無（税込548円）
508円
なたね種子を押しつぶした時に出る油だけを使用。
130kcal・食塩相当量 0g／大さじ1杯 14g

744 次回予定 10月4週
富永貿易
エクストラバージン オリーブオイル
1830g
置 2年
㋮ 7品目無（税込2,514円）
2,328円
厳選オリーブを100%使用。原産国スペイン。

いつもくん 食用オリーブ油（スペイン製造）
745 毎週
オリーブ オイル
400g
値上げしました
置 1年6カ月
㋮ 7品目無（税込689円）
638円
焼く、炒めるなどの料理に向いています。
126kcal・食塩相当量 0g／大さじ1杯 14g

食用オリーブ油（スペイン製造）
値上げしました
746 毎週
エクストラ バージン オリーブオイル
400g
置 1年6カ月
㋮ 7品目無（税込721円）
668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

燻製の深い香りと卵のコク

つけるだけで手軽なおつまみ



食用植物油脂（国内製造）
747 次回予定 11月3週
次回より値上げ予定
キユーピー
燻製マヨネーズ
200g
お買い得 218円
置 7カ月 ㋮ 卵 （税込235円）
素材にかけるだけで、燻製の深い香りと卵のコクが楽しめるマヨネーズ。
107kcal・食塩相当量 0.3g／大さじ約1杯（15g）

深煎り胡麻が香ばしい！



食用植物油脂（国内製造）
748 毎週
深煎り胡麻 ドレッシング
500mℓ
くらし応援 378円
置 8カ月
㋮ 小麦卵（税込408円）
高温で焙煎した深煎りのごまを使用。食用植物油脂（国内製造）。
81kcal・食塩相当量 0.3g／1 食 15g

米・米こうじの醸造調味液（国内製造）
749 次回予定 10月1週
料理酒
（加塩）
1ℓ
いつもこの価格 188円
置 1年6カ月
㋮ 7品目無（税込203円）
魚や肉の生臭みを消し、素材の持ち味をひきたてます。
12kcal・食塩相当量 0.3g／大さじ1杯 15mℓ

もち米（タイ産、国産）、米こうじ（タイ産米、国産米）
酒類調味料
750 毎週
本みりん
1ℓ
380円
置 1年6カ月（税込418円）
和風、焼き物料理に、風味・コク・照りをつけます。
43kcal／大さじ1杯 15mℓ

もち米（タイ産、国産）、米こうじ（タイ産米、国産米）
酒類調味料
751 毎週
本みりん
1.8ℓ
くらし応援 550円
置 1年6カ月
（税込605円）
和風、焼き物料理の調味料にどうぞ。風味・コク・照りが一層増します。
43kcal／大さじ1杯 15mℓ

酒類調味料
752 次回予定 10月2週
虹の宴
料理酒
900mℓ
570円（税込627円）
飲用酒に比べて旨み成分が多いので、料理の味をさらに引き立てます。

酒類調味料 もち米（国産）
753 次回予定 10月2週
国産素材 国産米本みりん
1ℓ
478円（税込525円）
まろやかな甘みやコク、テリ・つやを与える本みりん。
42kcal／大さじ1杯 15mℓ

米（国産）、米こうじ（国産米）
754 次回予定 10月2週
月桂冠
美味しく仕上がる料理清酒
1.8ℓ アルコール分 13%以上 14%未満
お買い得 698円（税込767円）
置 1年
国産米を100%使用した、本格的な日本酒タイプの料理清酒。
14kcal／大さじ1杯 15mℓ

マークご案内
CO・OP 日本生協連で開発されたコープ商品です

九州・沖縄の各生協とコープ九州、日生協が一体となって、組合員さんの声やメーカーさんの声をもとに、より魅力ある商品へと開発・改善した商品です

いつもくん いつもくんに登録できる商品です。詳しくはホームページをご覧いただくか、担当者へお尋ねください

みりんや料理酒などの「酒類調味料」は、消費税率10%です。

かつお節の風味豊かなつゆ



16 次回予定 10月4週
CO・OP 九州の味つゆ２倍
（めんつゆ）
500mℓ
置 1年 ㋐ 小麦
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
くらし応援 278円（税込300円）

1食あたり約75g（生換算）の野菜入り！



フリーズドライ
次回予定 11月2週
755
CO・OP 野菜の美味しいスープ
（ミネストローネ風）
5食入
置 1年 ㋐ 乳小麦 （税込375円）
カップにドンと広がる野菜の充実感が特長。トマト（ボルトガル）。
34kcal・食塩相当量 1.5g /1食 10g
くらし応援 348円

特製のソースとブイヨンにこだわって作りました！



4皿分×2袋
でん粉（国内製造）
756 次回予定 11月3週
エスビー食品
栗原はるみのクリームシチュー
108g（54g×2袋）
置 1年 ㋐ 乳小麦
特製のブイヨンと丁寧に作ったホワイトソースを使ったクリームシチュー。
次回より値上げ予定
くらし応援 278円（税込300円）

小麦粉（国内製造）
757
エスビー食品
栗原はるみのビーフシチュー
109g（54.5g×2袋）
置 1年 ㋐ 乳小麦
特製のブラウンソースとビーフブイヨン。
次回より値上げ予定
くらし応援 278円（税込300円）
食塩相当量 1.9g / 栄養成分表示 1皿分（ルウ 13.6g）

いつもくん
しょう油（国内製造）
758 毎週
CO・OP 料理用白だし
1ℓ
置 1年 ㋐ 小麦 （税込429円） 398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）
759 次回予定 10月3週
CO・OP かぼすのぽん酢
360mℓ
置 1年 ㋐ 小麦 （税込253円） 235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

760 毎週
CO・OP 味パック合わせだし
30袋（10.5g×6袋×5パック）
置 6カ月 ㋐ 7品目無（税込645円） 598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。

風味原料（国内製造） 次回より値上げ予定
761 次回予定 11月1週
理研ビタミン
素材力だし本かつおだし
140g（5g×28本）
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込721円） 668円
鹿児島産かつお節使用。素材の味を引き立てます。
食塩相当量 0.03g / みそ汁1杯分（1g）

762 次回予定 10月4週
CO・OP チキンコンソメ
5g×40個
置 1年 ㋐ 乳小麦 （税込410円） 380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）
763 次回予定 10月2週
CO・OP & YOUKI 顆粒ガラスープ
130g
置 2年 ㋐ 乳 （税込399円） 370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

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）
764 次回予定 10月1週
CO・OP 粒入りコーンスープ・カップ
8袋入
置 1年 ㋐ 乳 （税込278円） 258円
甘さたっぷりのスイートコーンを使ったクリーミーなスープ。
73kcal・食塩相当量 1.1g /1袋 17.5g

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）
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
お買い得 238円
置 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

フリーズドライ
もずく（沖縄県）
765 毎週
CO・OP 沖縄県産もずくスープ
3.6g×5袋
置 1年 ㋐ 小麦 （税込388円） 360円
沖縄県もずく、国産みつば・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食 3.6g

わかめ（中国）
766 次回予定 10月4週
CO・OP わかめスープ
47g（10袋）
置 1年 ㋐ 乳小麦 卵 えび （税込203円） 188円
チキンとほたての旨みを効かせたスープです。
15kcal・食塩相当量 1.5g /1食 4.7g

キャベツ（国産）
フリーズドライ
767 次回予定 10月4週
CO・OP 野菜がおいしい減塩おみそ汁
10食入
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込842円） 780円
CO・OP 野菜がおいしいおみそ汁に対して25%減塩。
21kcal・食塩相当量 0.9g /1食 6g

768
ソラチ 十勝豚丼のたれ
275g
置 1年6カ月 ㋐ 小麦 （税込321円） 298円
北海道十勝名物豚丼がご家庭で簡単に。
200kcal・食塩相当量 7.8g /100g

鶏肉（国産）、豚肉（国産）
レトルト
769 毎週
CO・OP 麻婆豆腐の素（国産ひき肉入り） 甘口
200g（3～4人前）×3袋
置 2年 ㋐ 小麦 （税込408円） 378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
770 毎週
CO・OP 麻婆豆腐の素（国産ひき肉入り） 中辛
200g（3～4人前）×3袋
置 2年 ㋐ 小麦 （税込408円） 378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

いつもくん
フリーズドライ
鶏卵（国産）
771 毎週
CO・OP たまごスープ
7g×5袋
置 1年 ㋐ 小麦 卵 かに （税込302円） 280円
チキンベースのふんわりたまごのスープです。
30kcal・食塩相当量 1.3g /1食 7g

豚汁（スペイン又は国産）
フリーズドライ
23 次回予定 10月2週
CO・OP 豚汁（米麦合わせみそ）
10食入
お買い得 968円（税込1,045円）
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

減塩タイプの即席みそ汁

生みそタイプ
油あげ4食
ねぎ6食
とうふ4食
わかめ6食

772 次回予定 10月2週
米麦あわせみそ（国内製造）
CO・OP あわせみそマイルド減塩使用即席みそ汁
20食
置 6カ月 ㋐ 小麦
CO・OP あわせみそマイルド減塩を使用した即席みそ汁。
くらし応援 498円（税込537円）

本品はハウス食品と日本生活協同組合連合会が共同で開発した商品です
（牛肉の産地）オーストラリア、ニュージーランド
773 次回予定 10月2週
CO・OP&ハウス 深いコクと香りのビーフカレー
（中辛） レトルト
170g×4袋
置 1年 ㋐ 小麦 （税込537円） 498円
長時間煮込んだ深みのあるソースにスパイスがほどよく香ります。
150kcal・食塩相当量 2.5g /1人分 170g

エリンギ（国産）
レトルト
774
CO・OP 3種のきのこカレー
170g
置 2年 ㋐ 乳小麦 （税込105円） 98円
エリンギ・マッシュルーム・しいたけを使用したマイルドな味わい。
109kcal・食塩相当量 2.3g /1袋 170g

レトルト
775 次回予定 10月4週
CO・OP&サトウ 新潟県産こしいぶきごはん
180g×3食
置 1年1カ月 ㋐ 7品目無 （税込375円） 348円
新潟県産こしいぶきをガス直火炊きでふっくらおいしく仕上げました。
262kcal・食塩相当量 0g /1食 180g

いつもくん
レトルト
776 毎週
CO・OP 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
置 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

具材にあわせた味噌とだし 5種のおみそ汁



フリーズドライ
777 次回予定 10月2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）
置 1年 ㋐ 乳小麦 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。
次回より値上げ予定
お買い得 1,028円（税込1,110円）

炊飯器で簡単！ごちそうご飯



ごま塩付
炊き込み2合用
11 次回予定 10月4週
CO・OP 炊くだけおこわ栗おこわ
2合用
置 8カ月 ㋐ 小麦 （税込397円） 368円
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 / 半合分 93.3g

炊き込み3合用
778 次回予定 11月2週
CO・OP お赤飯用あずき水煮
230g（固形量 100g）
お買い得 168円（税込181円）
置 3年 ㋐ 7品目無
もち米と一緒に炊き込むだけ。北海道産小豆使用。

炊いたご飯に混ぜるだけ



鶏肉（国産）
779 次回予定 10月4週
CO・OP 簡単鶏五目まぜご飯の素
2合用
置 1年6カ月 ㋐ 小麦 （税込192円） 178円
炊いたご飯に混ぜるだけ。簡単に鶏五目ご飯ができます。
食塩相当量 1.7g / 半合分 30g

芽ひじき（国産）
780 次回予定 11月4週
CO・OP ひじきドライパック
（国産芽ひじき使用）
50g×5袋
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無 （税込613円） 568円
国産の芽ひじきを便利なドライパックにしました。水戻しは不要。
6kcal・食塩相当量 0.08g /1パック 50g

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

国産海苔使用

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。

90枚入り
そのままはもちろん、ポット容器へ詰め替えても使えます



781 次回予定 10月1週 乾のり(国産)
CO・OP 味付のり
板のり9枚（10切90枚）
置 9カ月 ㋐ 小
【チャックシール】
1kcal・食塩相当量0.02g/1枚0.3g
お買い得 408円（税込440円）
2301989



80枚入り
1枚1枚取り出しやすいポット容器入り



782 毎週 いつもくん 乾のり(国産)
CO・OP 味付のり
板のり8枚（10切80枚）
置 9カ月 ㋐ 小
1kcal・食塩相当量0.02g/1枚0.3g
お買い得 408円（税込440円）
2301971

声 サラダが大好評！

切干大根は面倒くさい食べ物だと思っていて、一度も購入したことがありませんでしたが、簡単に作れるサラダのレシピを見つけて、作ったら大好評でした。
（生協コープかごしまの組合員さん）



783 次回予定 10月4週
CO・OP 切干大根
60g
置 6カ月 ㋐ 7品目無
くらし応援 238円（税込257円）
冬に青首大根（宮崎県産）をスライスして、天日乾燥させました。
168kcal・食塩相当量0.1g/1袋60g
1439278

そのまま添付のだしで煮るだけ！

レンジ調理もOK！



大豆（カナダ又はアメリカ又はその他）
植物性たんぱく質が手軽にとれる

33 毎週
CO・OP ひとくちこうや豆腐（粉末だし付）
86g×2袋
置 1年 ㋐ 小
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。
くらし応援 258円（税込278円）
400kcal・食塩相当量5.3g/1パック86g
1014854

上品な味わいと香り



かつおのかれぶし（鹿児島県枕崎製造）

784 次回予定 10月2週
CO・OP 本枯節かつおパックソフト削り
（鹿児島県枕崎製造）
本枯節使用）
3g×10袋
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無
くらし応援 258円（税込278円）
上品な味わいと香りが特徴の本枯節使用。
10kcal・食塩相当量0.03g/1袋3g
2268304

いつもくん 白いりごま（国内製造）

785 毎週
CO・OP すりごま
（二度焙煎）
85g
188円（税込203円）
置 1年 ㋐ 7品目無
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
2036941

次回予定 10月2週

786 次回予定 10月2週
CO・OP 三陸産カットわかめ
（岩手・宮城県産わかめ使用）
15g
278円（税込300円）
置 1年 ㋐ 7品目無
三陸産原料を使用したカットわかめです。【チャックシール】
21kcal・食塩相当量3.8g/1袋15g
1915791

乾のり（有明海）

787
CO・OP 有明海産一番摘み味付のり
（卓上タイプ）
板のり5枚（10切50枚）
498円（税込537円）
置 9カ月 ㋐ 小 えび
風味も口溶けも良い一番摘み有明海産の味付けのり。
1kcal・食塩相当量0.01g/1枚0.35g
2268191

次回予定 10月2週

788
CO・OP 卓上パック味付韓国産のり
8切48枚
308円（税込332円）
置 6カ月 ㋐ 7品目無（税込332円）
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

次回予定 10月4週

789
CO・OP 有明海産焼のり（卓上タイプ）
板のり6枚（10切60枚）
328円（税込354円）
置 9カ月 ㋐ 7品目無（税込354円）
風味が豊かで、口溶けと歯切れの良さが特長の有明海産の海苔を使用。
1kcal・食塩相当量0.006g/1枚0.3g
2123302

次回予定 10月2週

790
ヤマキ
カツオパック
100g（2.5g×40袋）
628円（税込678円）
置 1年6カ月 ㋐ 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

次回予定 10月3週

791
CO・OP 切らずに使える国産はるさめ
100g
198円（税込213円）
置 2年 ㋐ 7品目無（税込213円）
北海道産ばれいしょでん粉と九州産かんしょでん粉をバランス良く配合。【チャックシール】
360kcal・食塩相当量0g/100g
1230025

次回予定 11月2週

792
くらこん
塩こんぶ
145g
458円（税込494円）
置 10カ月 ㋐ 小 （税込494円）
北海道産昆布を100%使用。食物繊維とカリウムたっぷりの塩こんぶ。
204kcal・食塩相当量21.8g/100g
2269929

次回予定 10月2週

793
ヤマジョウ
長崎県産煮干いりこ
500g
998円（税込1,077円）
置 6カ月 ㋐ 7品目無（税込1,077円）
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

九州産原木栽培しいたけ

794 次回予定 11月2週
CO・OP 早戻し九州産軸なししいたけ（小葉）
45g
698円（税込753円）
置 10カ月 ㋐ 7品目無（税込753円）
軸をカットしました。戻りが早く、そのまま煮物に使えます。【チャックシール】
84kcal・食塩相当量0.007g/1袋45g
2261054

いつもくん もち米（国産） レトルト

毎週
795
CO・OP おいしい赤飯
160g×3食
310円（税込334円）
置 8カ月 ㋐ 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

青えんどう（カナダ）

次回予定 10月3週
796
CO・OP ミックスビーンズドライパック
55g×5袋
428円（税込462円）
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無
青えんどう、ひよこ豆、赤いんげん豆を彩りよくミックスしました。
83kcal・食塩相当量0.3g/1パック55g
2324741

次回予定 10月2週

797
CO・OP 大豆ドライパック
140g×3缶
388円（税込419円）
置 3年 ㋐ 7品目無（税込419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

原料原産地名：国産（高菜）

次回予定 10月2週

798
酒悦
高菜ちりめん
80g
248円（税込267円）
置 1年6カ月 ㋐ 小 （税込267円）
あったかご飯、おにぎりに良く合います。
113kcal・食塩相当量5.3g/1本(80g)
2093103

次回予定 10月2週

799 次回予定 10月2週
CO・OP とりそぼろ
60g×2個
298円（税込321円）
置 1年 ㋐ 小
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

いつもくん

800 毎週
鮭フレーク
55g×2
418円（税込451円）
置 1年 ㋐ 7品目無（税込451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

組合員さんの声 豆がどっさり！
開封して豆がどっさりで驚きました。とってもおいしいです！また掲載お願いします♪
（コープおおいたの組合員さん）



801 次回予定 11月3週 レトルト
CO・OP ほくほくお豆の玄米ごはん
150g×10食
置 8カ月 ㋐ 7品目無
新潟県コシヒカリの玄米に7種類の国産のお豆を加えたトレイ米飯。
207kcal・食塩相当量0g/1パック150g
くらし応援 1,598円（税込1,725円）
2208245

お米当応援！



さけ（国産）

802 次回予定 10月4週
小善本店
焼鮭ほぐし
110g（55g×2）
お買い得 348円（税込375円）
置 1年1カ月 ㋐ 7品目無
秋鮭をじっくりと焼き上げ、粗めにほぐしました。
111kcal・食塩相当量1.9g/1ぴん(55g)
2308932



次回予定 11月4週

803
桃屋
ごはんですよ！スティック
8g×18本
くらし応援 398円（税込429円）
置 1年6カ月 ㋐ 小 （税込429円）
携帯できるスティックタイプ。国産のり100%使用。
9kcal・食塩相当量0.5g/(1本・8g)
2248891

白米1合に小さじ1杯が目安

次回予定 10月4週
804
ベストアメニティ
九州産 もち麦
280g
520円（税込561円）
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無
九州産のもち麦です。【チャックシール】
322kcal・食塩相当量0.015g/100g
1806475

米2合に30gが目安

805 次回予定 10月2週
種商
お徳用国内産十六穀米
（九州産雑穀 50%以上使用）
500g
930円（税込1,004円）
置 1年 ㋐ 7品目無（税込1,004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
1516515

とうもろこしはい芽油（国内製造） 1粒1～2合用

806 次回予定 10月4週
CO・OP SHOWA お釜にポン小粒くん
55粒
お買い得 770円（税込831円）
置 1年 ㋐ 小
お茶碗1杯分でビタミンEが約14mg摂取できます。【チャックシール】
1261657

次回予定 10月2週

807
CO・OP 秋田県産あきたこまちの発芽玄米
（ドライタイプ）
700g
648円（税込699円）
置 1年 ㋐ 7品目無
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

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。）

カタログ初登場 **長崎伝統の味をご家庭で**



おすすめポイント
- 創業明治32年、四海樓監修のやわらか皿うどんです。
- 太麺皿うどん用の生麺と、肉・魚介エキスベースのスープがよく絡みます。お好みの具材と合わせてどうぞ。
- 長崎生まれの金蝶ソース付き。

1人前×2食入 / 小麦粉（国内製造）

808 次回予定 10月2週

マルタイ
四海樓監修 やわらか太麺長崎皿うどん
346g（めん 300g）
賞 150日 ㋐ 乳小麦えび
331kcal・食塩相当量 3.8g /1食（173g）
くらし応援 **298円**（税込321円）



2535580

麺を低温でじっくり乾燥・熟成 つるつるでモチモチ食感



めん（小麦粉）国内製造

809 次回予定 10月2週

CO-OP 麺きわラーメン 塩
1食入
買 8カ月 ㋐ 小麦卵
お買い得 **88円**（税込95円）
つるつるモチモチの生めん食感。スッキリとした塩味のスープ。
305kcal・食塩相当量 8.1g /1食 109.5g



2266276

めん（小麦粉）国内製造

810 次回予定 10月2週

CO-OP 麺きわラーメン 醤油
1食入
買 8カ月 ㋐ 小麦卵
お買い得 **88円**（税込95円）
生麺のような風味と食感の麺にバランスのとれたダシが溶け込んだスープ。
308kcal・食塩相当量 8.1g /1食 110.5g



2242249

ランチやストックに



小麦粉（国内製造）

811 次回予定 10月2週

CO-OP コープヌードル しょうゆ
71g（めん 62g）×12食
買 6カ月 ㋐ 乳小麦卵えび
くらし応援 **1,100円**（税込1,188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



168458

油揚げめん（小麦粉）国内製造

812 次回予定 10月2週

CO-OP 関西風 きつねうどん
68g（めん 55g）
買 6カ月 ㋐ 乳小麦
くらし応援 **98円**（税込105円）
四角いあげがのった、関西風のきつねうどん。
320kcal・食塩相当量 4.0g /1食 68g



2167590

813 次回予定 11月4週

CO-OP ごぼう天そば
71g（めん 55g）
買 6カ月 ㋐ 小麦そばえび
くらし応援 **98円**（税込105円）
ごぼう入りの丸い天ぷらののったそば。
337kcal・食塩相当量 4.1g /1食 71g



2167581

いつもくん

油揚げめん（小麦粉）国内製造

814 次回予定 10月2週

CO-OP コープヌードル シーフード
72g（めん 60g）
買 6カ月
㋐ 乳小麦卵かに
115円（税込124円）
コクのある白湯スープとシーフード具材の組合せ。
310kcal・食塩相当量 4.3g /1食 72g



732251

小麦粉（国内製造）

815 次回予定 10月2週

CO-OP コープヌードル 白ごま担々麺
77g（めん 60g）
買 6カ月
㋐ 乳小麦卵
115円（税込124円）
3種の白ごまのコクに、花椒を効かせた担々味のヌードル。
366kcal・食塩相当量 4.2g /1食 77g



2209621

小麦粉（国内製造）

816 次回予定 11月2週

マルタイ
高菜ラーメン
62g（めん 52g）
138円
買 6カ月 ㋐ 乳小麦卵（税込149円）
高菜の辛味の効いたあっさりとんこつとスープによく合う細めの麺です。
291kcal・食塩相当量 4.0g /1食（62g）



1821563

小麦粉（国内製造）

817 次回予定 10月4週

CO-OP コクと旨みの中華そば しょうゆ味
86g（めん 80g）×5食
いつもこの価格 **228円**
買 8カ月 ㋐ 乳小麦卵（税込246円）
のどごしの良いコシのある麺にチキンベースのすっきりとしたスープ。
392kcal・食塩相当量 5.1g /1食 86g



2138247

818 次回予定 11月1週

近森産業
芋天粉
600g
買 1年 ㋐ 小麦卵
表面がカリッ、衣がフワッとする、おやつ芋天用天ぷら粉。
352kcal・食塩相当量 2.2g /100g
お買い得 **558円**（税込602円）



小麦（国内産）



1349678

免疫抵抗の少ない1歳未満の乳児には食べさせないでください

819 次回予定 10月1週

CO-OP アカシア はちみつ
500g
買 1年6カ月
㋐ 7品目無（税込699円）
648円
アカシア蜂蜜（中国産）は淡い色合いとクセのないやわらかな甘みが特徴。
66kcal・食塩相当量 0g /1食 20g



1693000

しらぬい（九州産）

820 次回予定 10月4週

福岡八女農業協同組合
不知火みかん
295g（固形量 170g）
268円
買 3年 ㋐ 7品目無（税込289円）
あっさりとした甘さとほのかな酸味のバランスが特徴。
61kcal・食塩相当量 0.02g /100g



2155401

821 次回予定 10月2週

CO-OP ホットケーキミックス
800g（200g×4袋）
298円
買 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



2291509

822 次回予定 10月4週

CO-OP 片栗粉
220g
115円
買 2年 ㋐ 7品目無（税込124円）
北海道産馬鈴薯でん粉100%使用。白さに優れ、強いとろみが特長です。【チャックシール】
30kcal・食塩相当量 0g /大さじ1杯 9g



158461

823 次回予定 10月3週

京家 いなにわ手打ちうどん
お徳用稲庭手揉饂飩
800g
買 2年 ㋐ 小麦
900円（税込972円）
なめらかな舌ざわりとコシのある食感が特徴の秋田名産の稲庭うどん。
346kcal・食塩相当量 5.0g /100g



2099829

20束

小麦（国産）

824

CO-OP 島原手延べそうめん（国内産小麦）
1kg（20束）
708円（税込764円）
買 2年 ㋐ 小麦
国内産の小麦を使用して作り上げたそうめんです。
171kcal・食塩相当量 2.7g /1束 50g



1144049

パインアップル（インドネシア又はタイ）

825 次回予定 10月4週

CO-OP 厚切りパイン
130g（固形量 70g）×3缶
お買い得 **348円**
買 3年 ㋐ 7品目無（税込375円）
厚切りにカットしたパインをパックしました。食べきりサイズです。
51kcal・食塩相当量 0.05g /1缶 70g



1805063

いか（国産）

826 次回予定 10月4週

伊藤食品
あいこちゃん いか味付け
135g（固形量 65g）
278円
買 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



2007631

827 次回予定 10月4週

伊藤食品
あいこちゃん鯖 水煮
190g
くらし応援 **248円**（税込267円）
買 3年 ㋐ 7品目無
国産さばを沖縄の塩シママースのみで味付けしました。
233kcal・食塩相当量 0.8g /100g



1870648

トマト・ジュースづけ（アメリカ製造）

レトルト

828

CO-OP アラビアータ（パスタソース）
140g（1人前）×3袋
298円
買 1年6カ月
㋐ 7品目無（税込321円）
トマトソースに唐辛子とガーリックをきかせた深みのある味わい。
92kcal・食塩相当量 2.7g /1袋 140g



2329786

829 次回予定 10月3週

CO-OP イタリア産完熟カットトマト
400g
買 3年 ㋐ 7品目無
イタリアで旬の美味しい時期に収穫した完熟トマト。原産国イタリア。
27kcal・食塩相当量 0.02g /100g
お買い得 **108円**（税込116円）





2168219

おいしく減らそう！カロリー30%オフ

※「CO-OP十勝産小豆のぜんざい」と比較



カタログ初登場

10月3週で3袋を企画予定

小豆（北海道十勝）

830

CO-OP 十勝産小豆のぜんざい カロリーオフ
160g
買 1年 ㋐ 7品目無（税込105円）
くらし応援 **98円**
北海道十勝小豆の豊かな風味と粒感を活かした、あっさりとした甘さ。
139kcal・食塩相当量 0.2g /1袋 160g



2553041

水稲もち米（国内産）

831 次回予定 10月2週

CO-OP 切り餅
1kg
買 2年 ㋐ 7品目無（税込905円）
838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



1231081



832 次回予定 10月4週

伊藤食品
あいこちゃん鯖 味噌煮
190g（固形量 140g）
くらし応援 **248円**（税込267円）
買 3年 ㋐ 7品目無
脂のりの良い国産さばを使用しました。
222kcal・食塩相当量 1.1g /100g



1467034

カタログ初登場

トマトペースト（ニュージーランド製造又はイタリア製造）

レトルト

833

ニップン
オーマイ レンジでミートソース
120g
買 1年 ㋐ 小麦（税込108円）
くらし応援 **100円**
牛挽肉とトマトペースト、香味野菜でコクのあるパスタソースです。
91kcal・食塩相当量 2.7g /1人前（120g）



2353901

デュラム小麦のセモリナ（国内製造）

834 次回予定 10月4週

CO-OP 早ゆでスパゲッティ 1.6mm（結束タイプ）
100g×5束
次回より値上げ予定
お買い得 **218円**（税込235円）
買 3年 ㋐ 小麦
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



2324601

合わせて簡単！ たらこクリームパスタ



全粉乳（国内製造）

835

ハインツ日本
ちょっとだけホワイトソース
210g（70g×3袋）
くらし応援 **198円**（税込213円）
買 1年 ㋐ 乳小麦
ホワイトソースに生クリームを加えました。使い切り小分けパック。
63kcal・食塩相当量 0.7g /1袋（70g）

2362562

836

ハッピーフーズ
たらこフレーク
50g
くらし応援 **158円**（税込170円）
買 1年 ㋐ 7品目無
アメリカ（アラスカ）産の真鱈の卵を使用し、風味豊かに仕上げました。
136kcal・食塩相当量 3.7g /50g1びん

2468700

カタログ初登場

ちょっぴりエコ！ラベルのない緑茶が登場



緑茶（国産）
837 次回予定 11月1週
CO・OP ラベルのない緑茶 2351314
525mℓ×24本
置 9カ月 ㋐ 7品目無
お茶本来の旨みを残し、スッキリと飲みやすく仕上げました。
0kcal・食塩相当量 0.02g/100mℓ
くらし応援 1,218円（税込1,315円）

渋みを抑えた まろやかな味



緑茶（国産）
838 CO・OP まろやかほうじ茶 2324865
525mℓ×24本
置 9カ月 ㋐ 7品目無
渋みを抑えた香り高くまろやかな味わいのほうじ茶です。
0kcal・食塩相当量 0.02g/100mℓ
くらし応援 1,388円（税込1,499円）

50杯分のリラックスタイム



生豆生産国名：エチオピア、ブラジル、ベトナム、ラオス
レギュラーコーヒー
839 次回予定 10月2週 2269258
CO・OP コーヒーバッグ モカブレンド
8g×50杯（粉）
置 1年 ㋐ 7品目無
甘い香り、コクとさわやかな酸味のやさしい味わい。
くらし応援 980円（税込1,058円）

OC 小川珈琲



レギュラーコーヒー
840 次回予定 10月4週 2088029
小川珈琲
コクを楽しむブレンドドリップコーヒー
10g×50杯（粉）
置 1年 ㋐ 7品目無
グアテマラのチョコのような苦味を活かした豊かなコクが特徴。
くらし応援 2,180円（税込2,354円）

いつもくん
841 毎週 1130340
CO・OP 抹茶入り玄米茶
200g
置 9カ月 275円
㋐ 7品目無（税込297円）
鹿児島県産緑茶、宇治抹茶使用。【チャックシール】

842 次回予定 10月2週 1589717
CO・OP 深むし茶
100g
置 9カ月 380円
㋐ 7品目無（税込410円）
鹿児島県産茶葉のみを使用。

843 毎週 1785141
CO・OP 春摘み知覧茶
80g
置 9カ月 648円
㋐ 7品目無（税込699円）
鹿児島県南九州市知覧町産の一番茶のみ使用。

844 次回予定 10月2週 1946924
CO・OP 深むし茶 ティーバッグ
1.8g×20袋
置 9カ月 328円
㋐ 7品目無（税込354円）
鹿児島県産の茶葉を使用。湯・水兼用。【チャックシール】

845 次回予定 10月2週 2061902
CO・OP はと麦茶 ブレンドパック
7.5g×28袋
置 1年 ㋐ 7品目無 370円（税込399円）
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）
846 次回予定 10月4週 1572083
ちきりや 九州麦茶
320g（8g×40袋）
置 1年 265円
㋐ 7品目無（税込286円）
風味豊かな味わい。福岡、佐賀県産大麦を使用。【チャックシール】

クリーミングパウダー（国内製造）
847 次回予定 10月4週 2255499
CO・OP 味わいのカフェ カプチーノ
11g×30袋
908円
置 1年6カ月 ㋐ 乳 （税込980円）
お湯に溶かすだけ。泡立ちが良くて、甘さ控えめ。
48kcal・食塩相当量 0.06g/1袋 11g

中細挽き 生豆生産国名：ブラジル、インドネシア他
レギュラーコーヒー
848 次回予定 10月4週 2339757
小川珈琲 スペシャルブレンド
660g（330g×2袋） 1,298円
置 1年 ㋐ 7品目無（税込1,401円）
芳ばしい苦味と優しい甘さを活かしたバランスのとれた味わい。

緑茶（国産） 1杯当り25円(税込)
849 次回予定 10月3週 1820311
片岡物産 辻利 煎茶
100g（2g×50袋） 1,150円
置 1年 ㋐ 7品目無（税込1,242円）
爽やかな香りとおだやかな渋み。三角バッグ仕様。

850 次回予定 11月2週 1846981
CO・OP 紅茶ティーバッグ ダージリン
2g×50袋
368円
置 2年 ㋐ 7品目無 （税込397円）
ダージリン100%。原産国インド。

いつもくん 1本当り147円(税込)
851 毎週 1832395
CO・OP 緑茶
2ℓ×6本
いつもの価格 815円
置 9カ月 ㋐ 7品目無（税込880円）
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

1本当り153円(税込)
852 次回予定 10月1週 1488062
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
848円
置 1年 ㋐ 7品目無 （税込915円）
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

大麦（カナダ） 1本当り72円(税込)
853 次回予定 10月2週 2207672
CO・OP ハト麦入り さわやかブレンド茶（ノンカフェイン）
275mℓ×24本
1,598円
置 1年 ㋐ 7品目無（税込1,725円）
香ばしいはと麦、大麦に風味豊かな、玄米をブレンド。
0kcal・食塩相当量 0.03g/100mℓ

1本当り85円(税込)
854 次回予定 10月1週 2019256
CO・OP 抹茶入り にごり緑茶
525mℓ×24本
1,870円
置 9カ月 ㋐ 7品目無 （税込2,019円）
抹茶を加えたにごり緑茶。国産茶葉使用。
0kcal・食塩相当量 0.02g/100mℓ

大麦（国産） 1本当り75円(税込)
855 次回予定 10月2週 1881264
CO・OP 麦茶（国産六条大麦使用）
600mℓ×24本
おいしい値 1,658円
置 1年 ㋐ 7品目無（税込1,790円）
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

ハトムギ（タイ産、ラオス産、その他） 1本当り103円(税込)
856 アサヒ飲料 十六茶 2329875
630mℓ×24本 2,280円
置 1年 ㋐ 7品目無（税込2,462円）
豊かな香りとやさしい甘さのブレンド茶。カフェインゼロ。
0kcal・食塩相当量 0.02g/100mℓ

黒大豆（日本） 1本当り115円(税込)
857 伊藤園 からだにいいこと黒豆茶 2261715
500mℓ×24本
2,550円
置 9カ月 ㋐ 7品目無 （税込2,754円）
大豆イソフラボンが手軽に摂れる、甘く香ばしい黒豆茶。
0kcal・食塩相当量 0.15g/1本（500mℓ）

1本当り94円(税込)
858 次回予定 10月2週 2067960
CO・OP 強炭酸水
490mℓ×24本
2,088円
置 7カ月 ㋐ 7品目無 （税込2,255円）
刺激的な強炭酸水。
0kcal・食塩相当量 0g/100mℓ

1缶当り58円(税込)
859 毎週 1066536
CO・OP ただの炭酸水（天然水使用）
200mℓ×24缶
1,278円
置 1年 ㋐ 7品目無（税込1,380円）
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缶当り65円(税込)
860 次回予定 10月3週 1764144
キリンビバレッジ キリンレモン
190mℓ×30缶
1,800円
置 1年 ㋐ 7品目無（税込1,944円）
瀬戸内レモンエキス使用。無果汁。
34kcal・食塩相当量 0.06g/製品 100mℓ

いつもくん 1本当り95円(税込)
硬度約40mg/ℓ（軟水）
861 毎週 1256165
CO・OP おいしい水（志布志）
2ℓ×6本
528円
置 2年 ㋐ 7品目無 （税込570円）
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59mg/ℓ（軟水） 1本当り126円(税込)
862 キリンビバレッジ アルカリイオンの水 1947494
2ℓ×6本
698円
置 2年 ㋐ 7品目無 （税込753円）
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

硬度約40mg/ℓ（軟水） 1本当り126円(税込)
863 次回予定 10月4週 1619268
アサヒ飲料 おいしい水 六甲
次回より値上げ予定
2ℓ×6本
698円
置 2年 ㋐ 7品目無 （税込753円）
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

硬度約40mg/ℓ（軟水） 1本当り66円(税込)
864 毎週 2067994
CO・OP おいしい水（志布志）
555mℓ×24本
1,460円
置 2年 ㋐ 7品目無（税込1,576円）
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

はと麦・大麦・炒り米・海藻で作った麦茶



大麦（カナダ、ポーランド、日本、その他）
はと麦、大麦、炒り米、海藻
865 次回予定 10月2週 2243746
サントリー GREEN DA・KA・RA やさしい麦茶
680mℓ×24本
次回より値上げ予定
置 1年6カ月 ㋐ 7品目無
カラダにやさしい素材を集めてつくったやさしい麦茶。
お買い得 1,998円（税込2,157円）
0kcal・食塩相当量 0.001～0.016g/100mℓ

体脂肪が気になる方に

ガレート型カテキン2倍（同社主要緑茶飲料比）の抹茶入り緑茶です。国産茶葉使用。



次回予定 10月3週
866 伊藤園 濃い茶 お～いお茶 2251868
2ℓ×6本
置 9カ月 ㋐ 7品目無
ガレート型カテキン2倍の抹茶入り緑茶。（同社主要緑茶飲料比）
0kcal・食塩相当量 0.2g/1日 1200mℓ
くらし応援 995円（税込1,074円）

国産ふじりんごのストレート果汁！



867 次回予定 11月1週 1474006
CO・OP 国産果実 ふじりんご ストレートジュース
125mℓ×12本
置 120日 ㋐ 7品目無
国産ふじりんごストレート果汁だけで作りました。
くらし応援 858円（税込926円）
71kcal・食塩相当量 0g/1パック 125mℓ

季節限定

りんごをベースに洋梨の芳醇な味わいをブレンド



果糖ぶどう糖液糖（国内製造）
868 サントリー なっちゃん 洋梨りんご 2238942
425mℓ
置 10カ月 ㋐ 7品目無
りんごをベースに洋梨の芳醇な味わいをブレンド。果汁10%
44kcal・食塩相当量 0.05g/100mℓ
くらし応援 90円（税込97円）

野菜&果物をおいしく! とろ〜りスムージー♪



34 次回予定 10月3週
CO・OP グリーンスムージー 1942441
125mℓ×12本
買 150日 ㋐ 7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
くらし応援 928円(税込1,002円)

3751 次回予定 10月3週 にんじん(アメリカ)
CO・OP マンゴースムージー 2124769
125mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無
3種の果実と20種の野菜のマンゴー風味のスムージー。
54kcal・食塩相当量0.04g/1パック125mℓ
くらし応援 798円(税込861円)

季節限定

3752 次回予定 10月3週 りんご(輸入)
カゴメ **秋のフルーツこれ一本 赤ぶどう&発酵白ぶどうブレンド** 2352958
200mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無
7種類の果実を使った発酵白ぶどうの芳醇な香りと赤ぶどうの贅沢な甘さ。
101kcal・食塩相当量0〜0.04g/1本/200mℓ
くらし応援 928円(税込1,002円)

3753 次回予定 10月3週 りんご(輸入)
カゴメ **秋のフルーツこれ一本 赤ぶどう&発酵白ぶどうブレンド** 2352940
200mℓ
買 6カ月 ㋐ 7品目無
7種類の果実を使った発酵白ぶどうの芳醇な香りと赤ぶどうの贅沢な甘さ。
101kcal・食塩相当量0〜0.04g/1本/200mℓ
くらし応援 85円(税込91円)

野菜350g分使用 ※1本(200mℓ)あたり
トマト:輸入又は国産(5%未満)

3754 毎週
カゴメ **野菜一日これ一本** 1564927
200mℓ×12本
買 9カ月 ㋐ 7品目無
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
くらし応援 928円(税込1,002円)

3755 毎週 1本当り76円(税込)
CO・OP りんごカル 1559435
125mℓ×12本 840円
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

3756 毎週 加糖タイプ 1本当り81円(税込)
CO・OP みかんカル 1559451
125mℓ×12本 898円
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

3757 毎週 いつもくん にんじん(国産) 1本当り72円(税込)
CO・OP ミックスキャロット 2203626
125mℓ×12本 798円
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

3758 毎週 いつもくん にんじん(国産) 1本当り98円(税込)
CO・OP ミックスキャロット 2203669
200mℓ×12本 1,080円
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

3759 次回予定 10月2週 にんじん(アメリカ、国産) 1本当り72円(税込)
CO・OP 彩果菜園 フルーティーアップル 2324245
(一食分の野菜)
200mℓ×12本 798円
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

3760 毎週 トマト(輸入) 1本当り80円(税込)
CO・OP 野菜がおいしい 1日分 2304545
200mℓ×12本 888円
買 9カ月 ㋐ 7品目無(税込959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

お知らせ

次回(10月1週)から原料果汁産地を変更します

10月1週から、原料果汁産地を変更いたします。味や色に関しては下記のような特徴となっております。
現行品:甘みが強く酸味が弱い・色は黄色
変更品:甘みに加えて程よい酸味・色は橙色
いつもくんにご登録の方は、次週より、原料果汁産地が変更となった商品にてお届けを継続させていただきます。引き続きのご利用をお願いいたします。

3761 次回予定 10月1週 蔵 いつもくん
CO・OP チルドオレンジジュース 2142490
1ℓ
いつもの価格 138円
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

3762 次回予定 10月2週 1本当り60円(税込)
CO・OP 毎日鉄分 ぶどうで美味しい野菜果実ジュース 1769316
125mℓ×12本 658円
買 120日 ㋐ 7品目無(税込710円)
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

3763 次回予定 11月4週 1本当り72円(税込)
CO・OP シチリア産レモンのレモネード 2207621
125mℓ×12本 798円
買 9カ月 ㋐ 7品目無(税込861円)
レモン果汁にグレープフルーツ果汁をブレンドした深みのある味わい。
56kcal・食塩相当量0.06g/1パック125mℓ

3764 次回予定 10月3週 うんしゅうみかん(輸入又は国産) 1缶当り94円(税込)
CO・OP つぶつぶみかん 2203600
195g×15缶 1,298円
買 1年 ㋐ 7品目無(税込1,401円)
果汁のおいしさとつぶつぶみかんの食感が同時に楽しめます。
99kcal・食塩相当量0g/1缶195g

3765 毎週 蔵 いつもくん
CO・OP チルドアップルジュース 1900846
1ℓ
いつもの価格 128円
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

3766 毎週 蔵 いつもくん コーヒー豆(コロンビア、ブラジル)
CO・OP アイスコーヒー無糖 2270023
1ℓ 115円
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

3767 毎週 蔵 いつもくん コーヒー豆(コロンビア、ブラジル)
CO・OP アイスコーヒー甘さひかえめ 2270331
1ℓ 115円
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

3768 毎週 いつもくん トマト(アメリカ)
CO・OP トマトジュース 食塩無添加 2131453
900g
いつもの価格 185円
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

3769 次回予定 10月2週 いつもくん トマト(輸入) 1本当り73円(税込)
CO・OP 濃いトマトジュース(食塩無添加) 1942425
200mℓ×12本 808円
買 6カ月 ㋐ 7品目無(税込872円)
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

3770 毎週 蔵 いつもくん にんじん(中国)
CO・OP 野菜・果実ジュース 2304406
1ℓ 168円
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

3771 次回予定 10月3週 コーヒー(国内製造)
ユーシーシー上島珈琲 **職人の珈琲 無糖** 2331264
900mℓ
買 1年 ㋐ 7品目無(税込138円)
128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

3772 次回予定 10月4週 砂糖(国内製造) 1本当り71円(税込)
南日本酪農協同 **カル鉄飲料 マスカット** 2278831
果汁3%
200mℓ×24本 1,570円
買 120日 ㋐ 乳 (税込1,695円)
栄養機能食品(カルシウム・鉄分)に、乳酸菌をプラス。
109kcal・食塩相当量0.01g/1本(200mℓ)

3773 毎週 いつもくん りんご(輸入) 1本当り62円(税込)
CO・OP 鹿児島の黒酢ドリンク 2203731
125mℓ×12本 685円
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

3774 次回予定 10月4週 3〜4倍希釈
CO・OP ブルーベリー&玄米黒酢 2203537
1ℓ 1,000円
買 9カ月 ㋐ 7品目無(税込1,080円)
玄米黒酢をベースに、ブルーベリー果汁を配合。
21kcal・食塩相当量0g/大さじ1杯15mℓ

3775 次回予定 10月3週 いつもくん カルシウム入り 1本当り69円(税込)
CO・OP まるごと大豆麦芽ココア(豆乳飲料) 1847147
125mℓ×12本 760円
買 120日 ㋐ 7品目無(税込820円)
ボブさんの大豆(アメリカ産)を使用。
87kcal・食塩相当量0.1g/1パック125mℓ

3776 毎週 いつもくん
CO・OP 国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ) 2022583
1ℓ
いつもの価格 215円
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

3777 毎週 いつもくん
CO・OP 国産大豆の調製豆乳(フクユタカ) 2022575
1ℓ
いつもの価格 208円
買 120日 ㋐ 7品目無(税込224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

カタログ初登場

宮崎県産日向夏使用のミックスジュース



果実(国産)
りんご、柿、日向夏、はっさく、日本なし、なつみかん、うんしゅうみかん、パインアップル
1本当り72円(税込)

3778
CO・OP 宮崎県産日向夏のミックスジュース 2351854
125mℓ×12本
買 6カ月 ㋐ 7品目無
さわやかな酸味が楽しめる国産果汁100%のジュース。
55kcal・食塩相当量0g/1パック125mℓ
くらし応援 798円(税込861円)

果汁100%の微炭酸飲料!

3779 次回予定 11月2週 りんご(輸入) 微炭酸 濃縮還元 1缶当り72円(税込)
CO・OP アップル100%スパークリング 1769197
200g×15缶
買 1年 ㋐ 7品目無
すっきりとした味わいの透明りんご果汁100%の微炭酸飲料。
89kcal・食塩相当量0.05g/1缶200g
くらし応援 998円(税込1,077円)

3780 次回予定 11月3週 濃縮還元 1缶当り72円(税込)
CO・OP マスカット100%スパークリング 2062381
200g×15缶
買 1年 ㋐ 7品目無
マスカットの香り引き立つ味わい。果汁100%。微炭酸。
96kcal・食塩相当量0.04g/1缶200g
くらし応援 998円(税込1,077円)

3781 次回予定 11月3週 ぶどう(輸入) 濃縮還元 1缶当り71円(税込)
CO・OP グレープ100%スパークリング 1769219
200g×15缶
買 1年 ㋐ 7品目無
ホワイトグレープとコンコードをブレンドした果汁100%微炭酸飲料。
92kcal・食塩相当量0g/1缶200g
くらし応援 980円(税込1,058円)

3782 次回予定 11月2週 りんご(輸入) 微炭酸 濃縮還元
CO・OP アップル100%スパークリング 1769189
200g
買 1年 ㋐ 7品目無
すっきりとした味わいの透明りんご果汁100%の微炭酸飲料。
89kcal・食塩相当量0.05g/1缶200g
くらし応援 70円(税込75円)

3783 次回予定 11月3週 濃縮還元
CO・OP マスカット100%スパークリング 2202372
200g
買 1年 ㋐ 7品目無
マスカットの香り引き立つ味わい。果汁100%。微炭酸。
96kcal・食塩相当量0.04g/1缶200g
くらし応援 70円(税込75円)

3784 ぶどう(輸入) 濃縮還元
CO・OP グレープ100%スパークリング 1769201
200g
買 1年 ㋐ 7品目無
ホワイトグレープとコンコードをブレンドした果汁100%微炭酸飲料。
92kcal・食塩相当量0g/1缶200g
くらし応援 70円(税込75円)

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。

カタログ初登場 ひとくちサイズのかわいい3種の洋菓子



チーズタルト・ガトーショコラ:小麦粉（国内製造）、マドレーヌ:鶏卵（国産）

3785 次回予定 10月4週



CO・OP 3種のプチ洋菓子ミックス

2351471

17個

置 120日 ㋐ 乳小麦卵

お買い得 288円（税込311円）

カタログ初登場



チョコレート（ベルギー製造）



3786 次回予定 10月4週 蔵

チロルチョコ

チロルチョコ ベルギーチョコクランチ

112g（個装紙込み）

2353229

置 1年 ㋐ 乳小麦

ザクザク食感のチロルチョコ。約22個。

524kcal・食塩相当量 0.22g/100g

お買い得 288円（税込311円）

カタログ初登場



準チョコレート（国内製造）



3787 蔵

有楽製菓

アーモンドのサンダー

20本

2354446

置 8カ月 ㋐ 乳小麦

ブラックサンダーのザクザク感に香ばしいアーモンドを組み合わせ。

108kcal・食塩相当量 0.1g/1本（標準20g）

お買い得 798円（税込861円）

数量限定企画

数に限りがあるため数量は、九州で2,500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。



ピックは付いておりません

ROYCE'

生クリーム（国内製造）



3788 蔵

ロイズ

生チョコレート（栗）

20粒

2097419

720円（税込777円）

置 30日 ㋐ 乳

ミルクチョコにマロンパウダーをブレンド。

35kcal・食塩相当量 0.02g/1粒

3789 次回予定 10月4週



とうもろこし（アメリカ）



CO・OP キャラメルポップコーン

20g×4袋

2268553

置 120日 ㋐ 乳

濃厚な風味と甘さで、サクサクと軽い食感。

109kcal・食塩相当量 0.03g/1袋20g

お買い得 248円（税込267円）

3790 蔵



砂糖（外国製造）、小麦（国産）



ニッコー

みんなでむぎチョコ食べきりパック

96g（12g×8袋）

2326531

置 1年1カ月 ㋐ 乳小麦

食べきりパックのむぎチョコ。

62kcal・食塩相当量 0.02g/1袋（12g）

お買い得 198円（税込213円）

3791 次回予定 10月4週

値上げしました

ぶどう糖果糖液糖（国内製造）



CO・OP 果汁100%ミニカップゼリー

15g×20個

2268876

258円

置 6カ月 ㋐ 7品目無（税込278円）

アップル味、オレンジ味、グレープ味、マスカット味。4種×5個。

3792 次回予定 10月2週

ぶどう糖果糖液糖（国内製造）



CO・OP わいわいスティックゼリー

32本

1941666

380円

置 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%

3793 次回予定 10月4週 蔵

準チョコレート（国内製造）



CO・OP おいしく鉄&Caキューブウエハース カカオ味

6袋

2268951

298円

置 1年 ㋐ 乳小麦卵（税込321円）

優しい甘さのカカオクリームをウエハースでサンド。

110kcal・食塩相当量 0.06g/1袋22.5g

3794 次回予定 10月4週



小麦粉（国内製造）

CO・OP どうぶつビスケット

（全粒粉入り）

35g×6袋

2132303

値上げしました 268円（税込289円）

置 6カ月 ㋐ 乳小麦卵

全粒粉入りでさっくり食感のうす焼きビスケット。

3795 次回予定 10月4週

コーングリッツ（国内製造）



CO・OP カリカリコーン焼きとうもろこし味

（Ca入り）

25g×5袋

2094452

188円

置 6カ月 ㋐ 小麦

カルシウム入りでカリッと仕上げました。

140kcal・食塩相当量 0.5g/1袋25g

3796 次回予定 11月4週 蔵

カカオマス（国内製造、外国製造）



明治

チョコレート効果 カカオ72%

225g

2069432

628円（税込678円）

置 1年 ㋐ 乳

高カカオポリフェノール。華やかな香りと上質な苦み。約45枚。

28kcal・食塩相当量 0g/1枚（5.0g）

3797

9袋



アサヒグループ食品

カルビス バラエティパック

67g（個装紙込み）

2331349

278円

置 1年 ㋐ 乳

カルビス味のタブレット2種とラムネ1種の3種アソート。

3798 次回予定 10月2週 蔵

小麦粉（国内製造）



森永製菓

ミニエンゼルパイ バニラ

8個

2210011

値上げしました 198円

置 6カ月 ㋐ 乳小麦卵（税込213円）

ふわもちマシュマロ、しっとりやわらかビスケット。

39kcal・食塩相当量 0.026g/1個（標準9g）

3799 次回予定 10月4週

小麦粉（国内製造）



森永製菓

ミニムーンライト プチパック

97g

2246571

258円

置 9カ月 ㋐ 乳小麦卵（税込278円）

1口で食べやすいムーンライト。標準袋数6袋。

84kcal・食塩相当量 0.08g/1小袋（標準16.2g）

3800

小麦粉（国内製造）



グリコ

ビスコ 発酵バター仕立て

40枚（2枚×20パック）

2352907

298円（税込321円）

置 1年 ㋐ 乳小麦

バニラクリームとカフェオレクリームのアソートパック。

3801 次回予定 10月4週 蔵

チョコ味：砂糖（外国製造）、いちご味・ミルク味：コーン（国内製造）

チョコ味4本、いちご味・ミルク味各3本



値上げしました

グリコ

カプリコミニ大袋

10本入り

1883267

348円

置 1年 ㋐ 乳小麦卵（税込375円）

3種類の味が楽しめる、ミニサイズのカプリコです。

3802 次回予定 10月4週 蔵

小麦粉（国内製造）

9袋→8袋に変更しました



グリコ

いちごポッキー

8袋

2369449

310円（税込334円）

置 1年 ㋐ 乳小麦

心地よい食感のプレッツェルといちごクリームの組合せ。

69kcal・食塩相当量 0.054g/1袋（標準13.6g）

うるち米（国産）

3803



岩塚製菓

新潟 ぬれせんべい

10枚

2181876

238円（税込257円）

置 90日 ㋐ 小麦

甘口醤油だれをしみ込ませ、しっとりやわらかな食べ応えのある食感。

3804 次回予定 10月4週



マスヤ

ミニおにぎり

10g×20袋

2183811

498円（税込537円）

置 150日 ㋐ 小麦卵（税込537円）

小粒あられを熟成しょうゆのタレで味付け。米（タイ・日本産）。

41kcal・食塩相当量 0.19g/1袋10g

じゃがいも（アメリカ）

3805 次回予定 10月4週

値上げしました



カルビー

Jagabee うすしお味

80g（16g×5袋）

2299623

285円（税込307円）

置 6カ月 ㋐ 7品目無

じゃがいもの味わいが際立つおいしさ。

93kcal・食塩相当量 0.1g/1袋16g

全てのデザインが入っているとは限りません

全国の動物園・水族館のどうぶつ親子とコラボ

3806



乾燥じゃがいも（アメリカ製造又はオランダ製造）

森永製菓

おっとっとうすしお味

90g（18g×5袋）

2333864

248円（税込267円）

置 6カ月 ㋐ 乳小麦

軽い食感のポテトスナック。

80kcal・食塩相当量 0.3g/1小袋（18g）

小麦粉（国内製造）

3807 次回予定 10月4週



カルビー

かっぱえびせん えびファイブ

130g（26g×5袋）

2221641

238円（税込257円）

置 6カ月 ㋐ 小麦えび

飽きのこない味わいとサクサクの食感。

129kcal・食塩相当量 0.4g/1袋26g

じゃがいも（国産又はアメリカ）

値上げしました

3808 次回予定 10月4週



カルビー

ポテトチップス コンソメパンチ ツデモBOX

336g（28g×12袋）

2339803

788円（税込851円）

置 6カ月 ㋐ 小麦

ジューシーな香りとコクが、パリッと軽い食感にマッチ。

155kcal・食塩相当量 0.2g/1袋28g

9種類の野菜を練りこみました



植物油脂（国内製造）

スナックに味をしっかりつけるために、表面に油をかけています

3809 次回予定 10月1週



CO・OP 油であげない お野菜ポテト しお味

20g×6袋

2164191

お買い得 288円（税込311円）

置 6カ月 ㋐ 乳小麦

ポテト生地に9種の野菜を練りこんだカリッと食感のスナック。

93kcal・食塩相当量 0.4g/1袋20g

3810 次回予定 10月4週



日本産生じゃがいも100%



湖池屋

じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩

52g（13g×4袋）

2246527

お買い得 148円（税込159円）

置 6カ月 ㋐ 7品目無

厚切りのじゃがいもを際立つ2種の塩で味付け。

70kcal・食塩相当量 0.2g/1袋13g

カタログ初登場



かたくちいわし（国産）



※1袋あたり

3811 次回予定 10月4週

CO・OP ごまごま小魚

6.5g×10袋

2351463

278円（税込300円）

置 120日 ㋐ 小麦

国産かたくちいわしを甘辛く味付けし、ごまとあえました。

27kcal・食塩相当量 0.15g/1袋6.5g

3812 次回予定 10月1週



CO・OP 種ぬきプルーン

240g

2242168

お買い得 378円（税込408円）

置 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

コーングリッツ（国内製造）

3813



東ハト

ポケモンハロウィンパック チョコレート味

75g（15g×5袋）

2202764

置 10カ月 ㋐ 乳小麦卵

ピカチュウの形をしたチョコレート味のスナック。

84kcal・食塩相当量 0.08g/1袋（標準15g）

お買い得 238円（税込257円）

アーモンド（アメリカ合衆国）

3814 次回予定 10月4週



東洋ナッツ

ミックスナッツ

300g（12g×25袋）

2335841

置 6カ月 ㋐ 7品目無

食べきりサイズ（有塩）。アーモンド、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ。

80kcal・食塩相当量 0.04g/1袋（12g）

お買い得 1,180円（税込1,274円）

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

佐賀みかん「あんみつ姫」使用



次回予定 11月4週
3815
大坪製菓
佐賀みかんボーロ 2143291
10枚
お買い得 288円
賞 90日 ㋐ 小麦卵 (税込311円)
丸ぼうろの中に佐賀みかん「あんみつ姫」をたっぷり練りこみました。
54kcal・食塩相当量0.04g/1枚15g(平均重量)



3816
廣榮堂
栗調布 2175452
5本
賞 20日 ㋐ 乳小麦卵 550円
国産栗入りの求肥を薄皮で包み込みました。 (税込594円)
98kcal・食塩相当量0.02g/1本



3819
香月堂
国産和栗のパウンドケーキ 2357208
9個
賞 61日 ㋐ 乳小麦卵
栗の豊かな風味と甘さを楽しむパウンドケーキ。
お買い得 298円 (税込321円)
85kcal・食塩相当量0.04g/(個包装1個)

カタログ 初登場


3817 蔵
山内製菓
安納芋ろーるけーき 2354594
10個
賞 90日 ㋐ 乳小麦卵 298円
鹿児島県産安納芋を使用したクリームをしっとり生地で包みました。 (税込321円)

お楽しみ企画
生産量に限りがあるため数量は、九州で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。



3820 凍
モロゾフ
北海道クリームチーズケーキ 1684906
1個
1,000円
賞 90日 ㋐ 乳小麦卵 (税込1,080円)
北海道産のクリームチーズを使ったチーズケーキです。
1155kcal・食塩相当量1.5g/1個

数量限定企画
数に限りがあるため数量は、九州で3,000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。



カタログ 初登場


3818 蔵
メリーチョコレートカムパニー
ミルフィーユ 和栗 2354799
10個
1,100円
賞 120日 ㋐ 乳小麦 (税込1,188円)
パイに和栗クリームをサンドしミルクチョコレートで包みました。
1039kcal・食塩相当量1.1g/1箱



3821 次回予定 10月4週 蔵 値上げしました
牛乳屋さんのクリーミーエクレア 2023571
4個
248円
賜 お届け日含め3日 ㋐ 乳小麦卵 (税込267円)
甘さを抑えたクリームを使い、ビターチョコでコーティング。
100kcal・食塩相当量0.07g/1個30g



次回予定 11月4週
3822
香ばしアーモンドの厚焼きせんべい 2023610
5枚
358円
賜 90日 ㋐ 乳小麦卵ピ (税込386円)
バターを練りこんだ生地を厚く香ばしく焼き上げました。
148kcal・食塩相当量0.3g/1枚29g



3823
素焼きのカミ噛みあたりめ 2325268
90g
980円
賜 120日 ㋐ 7品目無 (税込1,058円)
国産のするめいかを、遠赤外線で焼き上げました。【チャックシール】
32kcal・食塩相当量0.3g/1袋10g



次回予定 10月4週
3824
食塩不使用ミックスナッツ 1878107
6袋(108g)
338円
賜 150日 ㋐ ピ (税込365円)
アーモンド・ピーナッツ・カシューナッツ・くるみの4種のナッツ。
116kcal・食塩相当量0g/1袋18g



次回予定 10月3週
3825
食塩不使用マカデミアミックス 2090686
10袋(200g)
980円
賜 6カ月 ㋐ 7品目無 (税込1,058円)
マカデミアナッツ、カシューナッツ、アーモンド、クルミをミックス。
136kcal/1袋20g



次回予定 10月4週
3826
タクマ食品
焼きこあじ 2167361
30枚
値上げしました 478円
賜 121日 ㋐ 7品目無 (税込516円)
素材を生かした調味で、香ばしく焼き上げました。
321kcal・食塩相当量4.8g/100g

アイス



3827 次回予定 10月3週 凍
名糖
いちごボール 2331171
10mℓ×22粒
380円
㋐ 乳 (税込410円)
いちご果肉入りのミルク風味豊かな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)



3828 凍
オハヨー乳業
濃厚生キャラメル 2301610
40mℓ×5本
288円
㋐ 乳 (税込311円)
生キャラメルとやわらかい独特な食感が特長のキャラメルアイスバーです。【アイスミルク】
89kcal・食塩相当量0.07g/1本



3829 次回予定 10月4週 凍
セイカ食品
バキチョコバーストロベリー 2283304
42mℓ×6本
値上げしました 278円
㋐ 乳 (税込300円)
ストロベリーアイスにチョコレートをたっぷり充填しました。【ラクトアイス】
138kcal・食塩相当量0.05g/1本(42mℓ)



3830 凍
大山乳業
白バラコーヒーモナカ 2278481
50mℓ×4個
328円
㋐ 乳小麦卵 (税込354円)
口に広がるコーヒーの風味をお楽しみください。【ラクトアイス】
62kcal・食塩相当量0.06g/1個(50mℓ)



3831 次回予定 10月3週 凍
森永乳業
MOW3 2113996
70mℓ×6カップ
値上げしました 428円
㋐ 乳卵 (税込462円)
国産の乳製品、砂糖、卵黄だけで作ったミルク風味のカップアイス。【アイスクリーム】
122kcal・食塩相当量0.07g/1カップ70mℓ



3832 凍
ロッテ
北海道バニラバー 2153751
45mℓ×10本
お買い得 308円
㋐ 乳 (税込332円)
当たりつきで楽しくおいしいバニラバー。乳製品(北海道製造)【ラクトアイス】
76kcal・食塩相当量0.049g/1本



3833 次回予定 10月3週 凍
大山乳業
大山濃い味抹茶 2353041
30mℓ×8本
お買い得 268円
㋐ 乳 (税込289円)
鳥取県産の生乳と京都府産抹茶にこだわったアイスです。【アイスミルク】
63kcal・食塩相当量0.04g/1本(30mℓ)



3834 凍
オハヨー乳業
おいしく果実バナナ 2330997
40mℓ×7本
お買い得 268円
㋐ 乳 (税込289円)
ミルクアイスとバナナソースをマーブル状に混ぜ合わせたアイスバーです。【アイスミルク】
63kcal・食塩相当量0.04g/1本



3835 凍
森永乳業
PARMチョコレート 2367475
55mℓ×6本
お買い得 408円
㋐ 乳卵 (税込440円)
なめらかバニラにとろけるチョコレート、きめの細やかさが特徴です。【アイスクリーム】
143kcal・食塩相当量0.04g/1本(55mℓ)



3836 次回予定 10月3週 凍
井村屋
やわもちアイス 黒蜜きなこ 2248280
80mℓ×4個
お買い得 278円
㋐ 乳 (税込300円)
やわらかおもちと黒蜜ソース、きなこアイスの組み合わせ。【ラクトアイス】
146kcal・食塩相当量0.05g/1コ

カタログ 初登場


準チョコレート(国内製造)
3837 凍
フタバ食品
ダンディーチョコレートモナカ 2352954
100mℓ×4個
お買い得 358円
㋐ 乳小麦卵 (税込386円)
驚愕のバキザク食感が楽しめるダンディーチョコレートアイスモナカ。【ラクトアイス】
217kcal・食塩相当量0.2g/1個



3838 凍
井村屋
あずきバー 1735705
65mℓ×6本
お買い得 258円
㋐ 7品目無 (税込278円)
厳選した小豆を独自の技術で自社炊き、小豆本来の風味を引き出しました。【氷菓】
110kcal・食塩相当量0.09g/1本



3839 次回予定 10月4週 凍
林一二
クランチシュガーコーン 1920103
59mℓ×5個
お買い得 208円
㋐ 乳小麦卵ピ (税込224円)
バニラアイスをチョコで包みクランチをトッピングしました。【ラクトアイス】
177kcal・食塩相当量0.11g/1個



3840 凍
牛乳(生乳(国産))、白桃果汁(白桃(国産))
フローズンヨーグルト 国産白桃 2337631
95mℓ×3個入
お買い得 358円
賜 2年 ㋐ 乳 (税込386円)
乳酸菌が生きている発酵乳です。牛乳を60%、国産白桃果汁1%使用。
88kcal・食塩相当量0.08g/1個95mℓ



液卵(国内製造)
次回予定 10月2週
3841 凍
バニラシューアイス 1726552
35mℓ×12個
お買い得 298円
㋐ 乳小麦卵 (税込321円)
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

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。 ㊎

ビール他

1ペア2個入り（容量180㎖）

今なら アサヒ生ビール オリジナルペアグラス 付き！



次回より値上げ予定

3842

アサヒ
アサヒ生ビール景品付き
350㎖×24 アルコール分4.5%
長く人々に愛されてきた、まろやか上質麦芽100%の生ビール。【ビール】
41kcal/100㎖
2359078
とらし応援 4,230円（税込4,653円）

ヱビスビール

原料と製法がつむぐ、旨みあふれる ふくよかなコク。



次回より値上げ予定

3843

サッポロ
ヱビスビール
350㎖×24 アルコール分5%
【ビール】
42kcal/100㎖
2359642
とらし応援 4,490円（税込4,939円）



麦芽（外国製造又は国内製造（5%未満））ホップ

次回より値上げ予定

3844

サッポロ
ソラチ 1984
350㎖×4 アルコール分5.5%
「凛として、香り立つ」ゴールデンエールに仕上げました。【ビール】
45kcal/100㎖
2218574
850円（税込935円）

こだわり酒場

レモンサワー

レモンのおいしさと、お酒の余韻を楽しめる、すっきりと甘くないサワー。



次回より値上げ予定

3845 次回予定 11月2週

サントリー
こだわり酒場のレモンサワー
350㎖×24 アルコール分7%
2241854
とらし応援 2,530円（税込2,783円）

次回より値上げ予定

3846 毎週

アサヒ
スーパードライ
350㎖×24 アルコール分5%
【ビール】
42kcal/100㎖
1434306
とらし応援 4,190円（税込4,609円）

135㎖ 次回より値上げ予定

3847 次回予定 10月4週

アサヒ
スーパードライ
135㎖×24 アルコール分5%
【ビール】
42kcal/100㎖
1434284
2,068円（税込2,274円）

次回より値上げ予定

3848 毎週

キリン
一番搾り（生）
350㎖×24 アルコール分5%
【ビール】
40kcal/100㎖
1133683
とらし応援 4,200円（税込4,620円）

いつもくん 次回より値上げ予定

3849 毎週

キリン
淡麗極上（生）
350㎖×24 アルコール分5.5%
【発泡酒】
45kcal/100㎖
1226304
とらし応援 2,920円（税込3,212円）

次回より値上げ予定

3852 毎週

キリン
淡麗 グリーンラベル
350㎖×24 アルコール分4.5%
【発泡酒】
28kcal/100㎖
1166661
とらし応援 2,920円（税込3,212円）

次回より値上げ予定

3853 毎週

アサヒ
アサヒ スタイルフリー
350㎖×24 アルコール分4%
【発泡酒】
24kcal/100㎖
2267533
とらし応援 2,890円（税込3,179円）

次回より値上げ予定

3854 毎週

アサヒ
クリアアサヒ
350㎖×24 アルコール分5%
【リキュール】
42kcal/100㎖
1435361
とらし応援 2,720円（税込2,992円）

次回より値上げ予定

3855 次回予定 10月4週

アサヒ
クリアアサヒ 贅沢ゼロ
350㎖×24 アルコール分6%
【リキュール】
39kcal/100㎖
2000423
とらし応援 2,720円（税込2,992円）

次回より値上げ予定

3858 毎週

アサヒ
オフ
350㎖×24 アルコール分3%以上4%未満
【リキュール】
22kcal/100㎖
1940258
とらし応援 2,720円（税込2,992円）

いつもくん 次回より値上げ予定

3859 毎週

キリン
のどごし（生）
350㎖×24 アルコール分5%
【その他の醸造酒】
37kcal/100㎖
1226312
とらし応援 2,740円（税込3,014円）

次回より値上げ予定

3860 毎週

キリン
本麒麟
350㎖×24 アルコール分6%
【リキュール】
47kcal/100㎖
2081776
2,830円（税込3,113円）

黒ラベルとヱビスのおいしいとこどり！



次回予定 11月4週

3861

サッポロ
ゴールドスター
350㎖×24 アルコール分5%
【リキュール】
42kcal/100㎖
2206633
とらし応援 2,720円（税込2,992円）

次回より値上げ予定

3864 毎週

CO・OP
サントリー金麦
350㎖×24 アルコール分5%
【リキュール】
43kcal/100㎖
1955183
とらし応援 2,700円（税込2,970円）

いつもくん 次回より値上げ予定

3865 毎週

CO・OP
サントリー金麦 糖質75%オフ
350㎖×24 アルコール分4%
【リキュール】
29kcal/100㎖
1251794
2,700円（税込2,970円）

次回より値上げ予定

3866 次回予定 10月2週

CO・OP
サントリー金麦 ザ・ラガー
350㎖×24 アルコール分6%
【リキュール】
48kcal/100㎖
2268469
とらし応援 2,700円（税込2,970円）

日本酒 2ℓ

3850 次回予定 10月2週

白鶴
サケパック まる
2ℓ アルコール分13%以上14%未満
日本酒度＋1
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。
9333403
938円（税込1,031円）

次回より値上げ予定

焼酎

3851 次回予定 10月4週

宝酒造
厳選「麦小路」
甲類乙類混和 1.8ℓ
アルコール分25%
「すっきり香味酵母仕込」による爽やかな麦の香りと味わいの混和麦焼酎。
1525701
1,020円（税込1,122円）

次回より値上げ予定

南九州産さつまいも100%使用 アルコール分25%

3856 毎週

霧島酒造
黒霧島（芋焼酎）
乙類 1.8ℓ アルコール分25%
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。
1453928
1,648円（税込1,812円）

3857 次回予定 10月2週

三和酒類
いいちこ（25%）
乙類 1.8ℓ アルコール分25%
まろやかで飲み飽きない本格焼酎のベストセラーです。
1620509
1,505円（税込1,655円）

3862 毎週

長島研醸
さつま島美人
乙類 1.8ℓ アルコール分25%
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。
1133709
1,505円（税込1,655円）

3863 毎週

大口酒造
黒伊佐錦（芋焼酎）
乙類 1.8ℓ アルコール分25%
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。
1123047
1,680円（税込1,848円）

いつもくん

3867 毎週

CO・OP 薩摩焼酎
黄金桜黒（こがねおうぐろ）
乙類 1.8ℓ アルコール分25%
お買い得
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。
1537547
1,280円（税込1,408円）

いつもくん さつまいも（鹿児島県産）、米こうじ（国産米）

3868 次回予定 10月2週

黒焼酎委員会
黒焼酎委員会（芋）
乙類 1.8ℓ アルコール分25%
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。
2280752
1,258円（税込1,383円）

日本ワインシリーズ 山梨県

※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。



2022初仕込 マルスワイナリー

カタログ初登場

ぶどう（山梨県産） 甘口

爽やかな甘みに満ちた芳香とフレッシュな味わいの白ワイン。

2022初仕込

3869

本坊酒造
一番収穫 デラウェアにごり
500㎖ アルコール分8%
2359537
930円（税込1,023円）

ミディアムボディ 原産国チリ 値上げしました

3870 次回予定 10月4週

三菱食品
ダンシングフレイム カベルネ ソーヴィニヨン
750㎖ アルコール分13.5%
熟した果実、スパイスの香り、凝縮味、コクが感じられる赤ワイン。
2383072
548円（税込602円）

やや辛口 値上げしました

3871 次回予定 10月4週

CO・OP 信州ワイン
赤コンコード
（酸化防止剤無添加）
720㎖ アルコール分12%
信州産コンコード100%使用のやや辛口赤ワイン。酸化防止剤無添加。
1289599
1,060円（税込1,166円）

やや辛口 原産国チリ 値上げしました

3874 次回予定 10月4週

三菱食品
ダンシングフレイム シャルドネ
750㎖ アルコール分13%
フルーツ系の甘い香り、ほどよい酸味と口当たり軽やかな白ワイン。
2383081
548円（税込602円）

中口 ミディアムボディ 1.8ℓ

3875 次回予定 10月4週

サッポロ
ポリフェノールでおいしさアップの赤ワイン
1.8ℓ アルコール分9%
ポリフェノール成分を175mg／100㎖含有。ペットボトル入り。
1652460
980円（税込1,078円）

ノンアルコール

ノンアルコール 次回より値上げ予定

3872 次回予定 10月2週

アサヒ
アサヒドライゼロ
350㎖×24
1年
7品目無
0kcal・食塩相当量0～0.04g/100㎖
1668251
お買い得 2,720円（税込2,937円）

アルコールゼロ、カロリーゼロ、糖質ゼロ、プリン体ゼロ 次回より値上げ予定

3876 次回予定 10月2週

CO・OP
サントリー オールフリー
350㎖×24
9カ月
7品目無
ビールテイスト飲料。麦芽（外国製造）。
0kcal・食塩相当量0～0.02g/100㎖
2211475
とらし応援 2,580円（税込2,786円）

地酒めぐり 富山県



銀盤 Love!Move!

なめらかな口あたり。やさしい甘さの淡麗辛口。

カタログ初登場

3873 日本酒度＋4 米（国産）

銀盤酒造
純米大吟醸 越中50
720㎖ アルコール分15%
2356716
1,250円（税込1,375円）

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 ●辛口 ＋3.5～＋5.9 ●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

小腹がすいたときに！おかずに コロちゃんシリーズで ほっこり満足

カマンベールチーズ入りの コクのある ホワイトソース餡



レンジ
2000 凍
ニッキーフーズ
レンジでコロちゃん カマンベールチーズ入りコロッケ
200g(5個)
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
じゃがいも(国産)。
110kcal・食塩相当量0.4g/1個(40g)
くらし応援 268円 (税込289円)
5個
2138514

シンプルでおいしい！ サクサク♪ジューシーな メンチカツ



揚げる
2001 凍
ニッキーフーズ
コロちゃん メンチカツ
450g(10個)
置1年 ㋐ 小麦 卵
豚肉(国産)・玉ねぎを使用。醤油、砂糖などのシンプルな味付けです。
114kcal・食塩相当量0.6g/1個(平均重量45g)
くらし応援 378円 (税込408円)
10個
1866497

神戸で人気の本格洋食屋の味 神戸三田屋

三田屋オーナー 貴岡擇八郎氏

辛みの中に深いコクの ポークカレー



湯せん
2002 凍
三田屋
神戸三田屋 味わいカレー
(国産豚肉使用)
250g
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
240kcal・食塩相当量1.8g/1袋(250g)
くらし応援 458円 (税込494円)
ステーキハウス三田屋監修
玉ねぎ・豚肉(日本)
1食
2103923

特製デミグラスソースの ふっくらハンバーグの中から チーズがとろ～り



湯せん
2003 凍
三田屋
神戸三田屋 チーズハンバーグ
140g(ハンバーグ90g、ソース50g)×2個
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
276kcal・食塩相当量1.8g/1袋(140g)
くらし応援 720円 (税込777円)
ステーキハウス三田屋監修
牛肉(輸入)
2個
1622994

具材入りで 温めるだけ！



彩り具材
●海老 ●たけのこ
●チンゲン菜 ●もやし
●赤ピーマン ●きくらげ

レンジ
2004 凍
ニッキーフーズ
上海焼そば
(オイスターソース味)
508g(2袋)
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵 えび
357kcal・食塩相当量3.6g/1食(254g)
くらし応援 358円 (税込386円)
〈皿約23cm〉
2袋
2171457

ピリッとした辛さが お酒によく合う！



自然解凍
レンジ
2005 凍
ニッキーフーズ
いか七味焼き 90g
置1年 ㋐ 7品目無
カットしたイカの耳を、調味液にじっくり漬け込み、焼きあげました。
78kcal・食塩相当量1.4g/1袋(90g)
お買い得 288円 (税込311円)
いか(ペルー産又はチリ産)
2104482

パリッとした皮に とろ～り餡



10種類の具材
●キャベツ ●にら
●玉ねぎ ●たけのこ
●はくさい ●豚肉
●にんじん ●はるさめ
●いんげん ●しいたけ
お弁当にも♪

揚げる
2006 凍
ニッキーフーズ
お徳用 八宝菜春巻
420g(14個)
置1年 ㋐ 小麦
38kcal・食塩相当量0.4g/1個(30g)
くらし応援 410円 (税込442円)
14個
1836391

コクがあってクリーミー♪



えび、たまねぎ、コーン、にんじん、マカロニ入り

揚げる
2007 凍
ニッキーフーズ
コロちゃん グラタンコロッケ
400g(10個)
置1年 ㋐ 乳 小麦 えび
具だくさんのグラタンコロッケ。
71kcal・食塩相当量0.3g/1個(40g)
528円 (税込570円)
値上げしました
衣(パン粉(国内製造))
10個
1856600

カップまでおいしい！ チキングラタン♪



ハッシュドポテト

トースター
オーブン
2008 凍
ニッキーフーズ
ポテトカップに入った！ チキングラタン
240g(6個)
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
北海道産じゃがいもで作った「ハッシュドポテト」の器のグラタンです。
72kcal・食塩相当量0.3g/1個(40g)
498円 (税込537円)
値上げしました
〈皿約19cm〉
6個
2116715

ちょっと大きめ 1個120g



蓬莱 本館
大阪なんばで有名な「蓬莱(ほうらい)本館」の豚饅

蒸す
レンジ
2009 凍
蓬莱本館
蓬莱本館 冷凍豚饅
360g(3個)
置1年 ㋐ 小麦
豚肉・玉ねぎ・しいたけの具材。
294kcal・食塩相当量1.1g/1個(120g)
528円 (税込570円)
値上げしました
小麦粉(国内製造)
3個
2243679

風味豊かなもっちり太麺に 特製のタレを絡めて

長崎ちゃんぽん発祥の中華料理店 四海樓(しかいろう)監修



レンジ
2010 凍
ニッキーフーズ
四海樓 皿うどん(太麺)
550g
(めん200g×2食、具・たれ付)
置1年 ㋐ 小麦 卵
403kcal・食塩相当量2.3g/1食(275g)
580円 (税込626円)
値上げしました
具材(キャベツ、もやし、いか、はんぺん(紅白かまぼこ)、きくらげ、ねぎ)
小麦(国産)
2食
2298082

太麺とコクのあるスープに 彩り豊かな8種の具材



2011 凍
ニッキーフーズ
四海樓 ちゃんぽん
654g
(めん150g×2食、具・スープ付)
置1年
㋐ 小麦 卵 えび
473kcal・食塩相当量5.2g/1食(327g)
680円 (税込734円)
値上げしました
具材(キャベツ(国産)、もやし(国産)、イカ、豚肉、えび、はんぺん(紅白かまぼこ)、きくらげ、ねぎ)
2食
2298104

四川料理でおなじみの 陳 建一(ちんけんいち)氏 監修

ピリ辛味付け豚挽肉と 辛みがきいたたれ



レンジ
2012 凍
KK企画
陳建一 汁なし担々麺
492g(めん180g×2食)
置1年 ㋐ 小麦 卵
497kcal・食塩相当量3.4g/1食(246g)
528円 (税込570円)
値上げしました
2食
2175312

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。

うまいもの市

予約企画

配達日が異なります
お届けは、10月1週
10月3日(月)～10月7日(金)

宇治茶 伊藤久右衛門 京都
天保3年(1832年)に創業し、お茶の価値を発信し続ける宇治茶専門店。

カタログ初登場 自然解凍 2020 凍
伊藤忠食品
伊藤久右衛門 宇治抹茶生どら焼き
150g(2個入)
濃厚な抹茶クリーム
ふっくらつぶあん
2個
(1個直径約9cm)
2356899
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
248kcal・食塩相当量0.2g/1個(75g)
500円 (税込540円)
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

たん熊 京料理 北店
昭和3年に創業し、谷崎潤一郎や吉井勇などの文人にも愛された京料理店。

カタログ初登場 自然解凍 レンジ 2021 凍
たん熊北店
生麩まんじゅう
120g(4個入)
よもぎが香るもっちり生麩
甘さ控えめの練りあん
4個
(1個直径約4.5cm)
2356848
置1年 ㋐ 小麦
59kcal・食塩相当量0.0g/1個
800円 (税込864円)
練りあん(国内製造)

今季最後

鈴鹿山系の湧水を使いネルドリップでいれました

無糖 低糖

2024 コーヒー(国内製造)
ホーマーコーポレーション
アイスコーヒー 無糖(珈琲専門店用)
1000mℓ
置9カ月 ㋐7品目無
1332981
お買い得 228円 (税込246円)
0kcal・食塩相当量0.001～0.08g/100mℓ

2025 コーヒー(国内製造)
ホーマーコーポレーション
アイスコーヒー 低糖(珈琲専門店用)
1000mℓ
置1年 ㋐7品目無
2279134
お買い得 228円 (税込246円)
20kcal・食塩相当量0.001～0.06g/100mℓ

カタログ初登場 2022
豆政
京の豆道中 カシューホワイト
90g
約25cm
置100日 ㋐ 小麦
500円 (税込540円)
京風の甘辛醤油味を絡めピリッと辛い一味で味付けしました。
カシューナッツ(インド産) もち米(国内産、タイア産)
436kcal・食塩相当量0.9g/100g
2356872

豆政
明治17年、京都夷川に創業。京都駅で「五色砂糖掛豆(現在の夷川五色豆)」を販売したことから京都名物となり、現在30種類以上の豆菓子を展開。

7カ月ぶりの登場!
トースターやフライパン、ホットプレートで香ばしく焼いてどうぞ♪

4枚 2023
うさぎもち
焼いて食べるあんこ餅小倉あん
120g(4枚入)
約22cm
置1年 ㋐7品目無
248円 (税込267円)
つぶあん 北海道産小豆使用
82kcal・食塩相当量0.005g/もち1個(30g)
水稲もち米(国内産)
2283114

数量限定企画

商品数が限られるため九州・沖縄で各3,000点限りとさせていただきます

ご注文は各1点限り 抽選
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。

カタログ初登場 自然解凍 2026 凍
Radiant
わけあり 抹茶ロールケーキ
1個入
約15cm
置60日 ㋐ 乳 小麦 卵
848円 (税込915円)
ふわふわの抹茶スポンジとほろ苦い抹茶クリームのロールケーキです。
乳等を主要原料とする食品(植物油脂、乳製品)(国内製造)
製造時に出たひび割れ・つぶれ・巻き方がうまく仕上がらなかったものをお届けします
袋入りでお届けします
317kcal・食塩相当量0.17g/100g
2353164

GRAND FARMING KOIWAI 小岩井農場

カタログ初登場 2027
小岩井農牧
小岩井農場チーズ&黒胡椒クッキー
10枚
約17cm
KOIWAI CHEESE & BLACK PEPPER COOKIES
置120日 ㋐ 乳 小麦 卵
650円 (税込702円)
チーズのコクに黒胡椒の辛味と香り、甘さ控えめのクッキーです。
ニュージーランド産チーズ10%使用 小麦粉(国内製造)
37kcal・食塩相当量0.1g/1枚
2353172

今季初登場

DOUTOR

季節のコーヒー 香ばしブレンド
レギュラーコーヒー
まろやかな味わい オリジナルブレンド
深いコク クラシックブレンド

2028 3種×10袋
ドトールコーヒー
選べる3つの味わいアソートタイプ 3種のブレンド
300g(3種×10袋)(粉)
223993
置1年 ㋐7品目無
1,880円 (税込2,030円)
オリジナル・香ばしブレンド(生豆生産国:ブラジル、コロンビア他)、クラシック(生豆生産国:コロンビア、ブラジル、他)
箱抜き

2029
さば(国産)
伯方の塩とオリーブオイル使用
カネタ・ツーワン
おいしい焼き塩さばほぐしました
120g
約10cm
置10カ月 ㋐7品目無
お買い得 298円 (税込321円)
次回より値上げ予定
274kcal・食塩相当量4.3g/1本120g
2332540

ピリッとした辛味でご飯がすすむ!

2030
不二食品
柚子胡椒ちりめん
50g
置120日 ㋐ 小麦
お買い得 378円 (税込408円)
ちりめん本来の味を十分に生かし、ゆずの風味豊かに炊き上げました。
いわし稚魚(国産)
242kcal・食塩相当量7.1g/100g
2328658

瀬戸内海産かたくちいわし使用

2031
香川県漁業協同組合連合会
食べるいりこ
110g
魚体は白または黄色っぽく仕上がる場合があります
約14cm
置90日 ㋐7品目無
475円 (税込513円)
332kcal・食塩相当量4.3g/100g
2204347

米麹と米でつくった本格甘酒

985g
国産米100%使用
アルコールは入っていません
2032
篠崎
国菊 あまざけ
985g
置1年 ㋐7品目無
670円 (税込723円)
109kcal・食塩相当量0.00g/100g
541960

今季初登場

味付けはこれ1本

2033
キンリューフーズ
すき焼のたれ甘口
600g
置1年 ㋐ 小麦
お買い得 228円 (税込246円)
本醸造醤油をベースに上白糖・ざらめでコクのある甘さをつけました。
1本ですき焼(4人前)2回分
164kcal・食塩相当量6.1g/100g
容器さし約21.5cm
1714813

日頃のご愛顧に感謝して

何にでも使える万能和風だし
粉末醤油・調味料等使用タイプ

2034
千代の一番
万能和風だし 伝承千代の一番
400g(8g×50包)
1包当り39円(税込)
50包
1パックで3～5人分のだしがとれます。
くらし応援 1,780円
置1年6カ月 ㋐ 小麦
(税込1,922円)
食塩(国内製造)
次回11月2週より値上げ予定
20kcal・食塩相当量3.25g/1包(8g)
鹿児島県産一本釣り鰹の本枯れ節と荒節、北海道産の天然利尻昆布、九州産の原木栽培椎茸。【チャックシール】
2193493

うれしい お試し少量パック

1包当り54円(税込)
2035 10包
千代の一番
万能和風だし 伝承千代の一番
80g(8g×10包)
食塩(国内製造)
置1年6カ月 ㋐ 小麦 【チャックシール】
くらし応援 498円 (税込537円)
次回より値上げ予定
20kcal・食塩相当量3.25g/1包(8g)
2202271

うまいもの特選

和菓子でほっとひといき

くるみの味を引き出すために白あんと合わせた餡の最中です。



イメージ写真
2040 くるみあん（国内製造） 保存料・着色料不使用
戸田屋
くるみ最中
9個 買90日 ㋐7品目無
57kcal・食塩相当量0g/1個
お買い得 438円（税込 473円） 2243032

三煎目までも美味しい煎茶。



イメージ写真
2042
水宗園本舗
茶師十段監修 抹茶入煎茶
300g 買9カ月 ㋐7品目無
1,500円（税込 1,620円） 1822718
緑茶（国産） 抹茶（福岡県産）

今季初登場 栗の風味を損なうことなく、ひとつひとつ丹念に作りました。

栗の滑らかな食感と栗の粒の食感を味わって頂くために、あえて裏ごしていない栗も入れて炊き上げています。この絶妙な2つの食感をぜひ味わってみてください。

予約
配達日が異なります
お届けは、10月1週
10月3日(月)～10月7日(金)



2041 国産栗使用
恵那清月堂
栗きんとん
23g×6個 買30日 ㋐7品目無
63kcal・食塩相当量0.00g/1個 23g
1,440円（税込 1,555円） 2353491
栗（国産） 6個入
※本商品は栗そのものを生かした餡のため、栗の産地や収穫時期により色が異なる場合がございます。

吉野本葛のぷるんとした喉ごし 信州あんずの香りと甘すっぱさ。



信州産あんず使用
2043 砂糖（国内製造）
薬膳壺焼本舗 五行
信州産あんず葛もち
75g×2個 買60日 ㋐7品目無
81kcal・食塩相当量0.0g/1個 75g
550円（税込 594円） 2348888
2個入
※あんずを多く使った葛もちのため、容器から取り出しにくいことがあります。

チキンの旨みとオニオンのきいたコンソメ味スナック。



たっぷり20袋 1袋3枚入
2044 小麦粉（国内製造）
かとう製菓
ポテトスナック（コンソメ風味）
3枚×20袋 買6カ月 ㋐乳 小麦
750円（税込 810円） 2233665
68kcal・食塩相当量0.22g/1袋 3枚

ピリリと辛い明太子をいわしの甘露煮に合わせたごはんがすすむおいしさ。



明太子入り
2045
平松食品
明太いわし
130g 買120日 ㋐小麦
370円（税込 399円） 2233673
262kcal・食塩相当量3.4g/100g
約6～10尾
イワシ（国産）

国産はちみつを使用した減塩梅干。



塩分3%
2046
大西食品
紀州南高梅つぶれ はちみつ梅干(塩分3%)
300g 買6カ月 ㋐7品目無
105kcal・食塩相当量3.0g/可食部100g
※傷があったり製造上つぶれやすくなった梅を使用。
※本品は調味液・甘味料を使用しております。
※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。
※お届けの時期により梅干の大きさ、硬さが異なる場合がございます。
980円（税込 1,058円） 2249723
梅（和歌山県産）

国産梅のやわらかドライフルーツ。ぎゅっと美味しさ濃縮!



種なし
クエン酸 1,418mg（1袋あたり）
食塩相当量 0.0g（1袋あたり）
甘酸っぱいサクサク食感
2047
アイケイ
ひとくちドライ梅
45g 買6カ月 ㋐7品目無【チャックシール】
135kcal・食塩相当量0.0g/1袋（45g）
※農産物を使用しておりますので、大きさや色にバラツキがみられることがあります。
500円（税込 540円） 2278600
梅（国産）

元気の源



漬け込みに海洋深層水使用
2048 にんにく（青森県産）
たから
青森県産 黒にんにく熟成
220g 買6カ月 ㋐7品目無【チャックシール】
204kcal・食塩相当量0.17g/100g
※本品は海洋深層水に漬け、熟成させているため、柔らかい食感となっております。
1,980円（税込 2,138円） 1675515
お召し上がり方 1日1片～2片を目安に皮をむいてお召し上がりください。

ごまを芯まで焙煎し、香ばしいサブレに仕立てました。



白ゴマ・黒ゴマ 各3枚×2袋入
2049
まんてん
ごまサブレ
12枚(6枚×2袋)
買8カ月 ㋐乳 小麦 卵
261kcal・食塩相当量0.07g/6枚(1袋)
※お届け時に割れ、欠けが発生することがございます。
※手作りのため、厚みにバラツキがございます。
550円（税込 594円） 2329425
ごま(パラグアイ) あらいごま(国内製造)

オメガ3脂肪酸が手軽に摂れる「アマニ油」。



30袋入
1日分のオメガ3脂肪酸を使いやすい小袋入りに!
※日本人の食事摂取基準(2020年版)
オメガ3脂肪酸の1日分の目安量
(49歳以下女性)による。
1日1袋を目安に献立の食事に加えてお召し上がりください。
2050 食用アマニ油（国内製造）
アイケイ
1日分のアマニ油
3g×30袋 買1年
㋐7品目無【チャックシール】
28kcal・食塩相当量0g/1袋(3g)
1,480円（税込 1,598円） 1941593

函館産真昆布使用。



これ1本で味が決まる
浅漬けに
玉子焼きに
2051 100ml当り245円(税込)
北海道函館産真昆布使用
ペットボトル入り
北海道一新フーズ
北海道ねこんぶだし
300ml 買1年 ㋐7品目無
25kcal・食塩相当量1.0g/100g
680円（税込 734円） 2193861

欠けや穴のある商品を集めた「わけあり」国産焼海苔です。



半切60枚
2052
マツモト
わけあり 半切国産焼海苔
半切60枚 買6カ月
㋐7品目無【チャックシール】
297kcal・食塩相当量1.3g/100g
980円（税込 1,058円） 2033747



板のり30枚
2053
マツモト
わけあり 国産焼海苔
板のり30枚 買6カ月
㋐7品目無【チャックシール】
188kcal・食塩相当量1.3g/100g
980円（税込 1,058円） 2033739

大容量お買得

肉厚の一番切を集めたお徳用昆布。



函館産
2054 北海道函館産真昆布使用
南かやべ漁業協同組合
お徳用 函館真昆布(一番切)
160g 買1年
㋐7品目無【チャックシール】
145kcal・食塩相当量7.1g/100g
980円（税込 1,058円） 2315491
160g

岩手県産カットわかめが大容量だからお買得!



水戻し前
水戻し後
80g
2055
コタニ
お徳用 岩手産カットわかめ
80g 買1年
㋐7品目無【チャックシール】
7kcal・食塩相当量1.1g/5g
980円（税込 1,058円） 2267438
湯通し塩蔵わかめ（岩手県産）

ご注文は注文書の「注文番号記入欄」にご記入ください。

種までぎゅっと絞ったざくろ100%果汁のジュース



- 薄めずに**そのまま**お飲みいただけます！
- **砂糖**は入っていません！
- **完熟ざくろ**果汁本来の甘みです！

2060
野田ハニー食品工業
ざくろジュース（濃縮還元）500㎖
賞1年1カ月 ㋐7品目無
60kcal・食塩相当量0.03g/100㎖ 1002226
ざくろの収穫時期などの違いにより、色調や風味が異なる場合があります
※よく振ってお飲みください
ざくろ（トルコ）
お買い得 **648円**（税込699円）

美味くらべ&味めぐり 秋を楽しむ和スイーツ

年1回の企画です

風味豊かなひとくちサイズの寒天



2061
やます
干し柿寒天
250g（個包装紙込み）
賞6カ月 ㋐7品目無
寒天に水あめ・砂糖を混合し、国産の干し柿を加えました。
298kcal・食塩相当量 0.01g/100g
2031531
500円（税込540円）
約16~20個
水飴（国内製造）
干し柿（国産）

年1回の企画です

かりんとう生地に栗ペーストを練り込みカリッとした食感に仕上げました



2062
やまえ堂
栗んとう
80g 賞61日 ㋐ 乳 小麦 卵
426kcal・食塩相当量 0.16g/（1袋 80g）
2171520
370円（税込399円）
小麦粉（国内製造）



2063 凍
ニッチフーズ
手羽先ぎょうざ
5本入（225g）賞6カ月 ㋐ 乳 小麦 卵
若鶏の手羽肉の中骨を取り除き、豚肉・野菜等の具を詰めました。
230kcal・食塩相当量 1.1g/（100g） 2123754
550円（税込594円）
5本
キャベツ（国産）
ラード（国内製造）
鶏手羽先（国産又はブラジル産又はその他）



2064
扶桑守口食品
守口漬
60g 賞90日 ㋐7品目無
守口大根を酒かす等で何度も漬け替え、漬け込んでいます。
169kcal・食塩相当量 3.8g/100g 2310082
348円（税込375円）
守口だいこん（国産）
カットされておりません



2065
聖食品
高野山ゴマ豆腐
140g×2 賞90日 ㋐7品目無
白ごまとでん粉・本葛で仕上げました。
190kcal・食塩相当量 0g/（140g） 1008382
390円（税込421円）
レトルト
胡麻（輸入）



2066
マルシン食品
よもぎ餅 300g
賞6カ月 ㋐7品目無
243kcal・食塩相当量0.8g/（製品 100g） 1130862
398円（税込429円）



2067
やます
ピーナツせんべい福籠
20枚（2枚×10袋）
賞120日 ㋐ 小麦 卵 ピ
卵を使用した生地に落花生を練り込んでこんがり焼き上げました。
値上げしました
2322051
450円（税込486円）
2枚×10袋
小麦粉（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



2068
岩田コーポレーション
すずめのたまご（くまモンパッケージ）
13袋 賞120日 ㋐ 小麦 ピ
落花生を小麦粉と寒梅粉の衣で包みこみ、醤油ベースに味付けしました。
60kcal・食塩相当量 0.1g/1分包（標準12g） 1947770
280円（税込302円）
13袋
落花生（アルゼンチン又はブラジル）



2069
やます
千葉落花生まんじゅう
9個入 賞135日 ㋐ 小麦 卵 ピ
白生餡に細かく砕いた落花生を練り込みました。
78kcal・食塩相当量 0.02g/（1個） 1910302
700円（税込756円）
9個
包装してお届け
※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
白生餡（国内製造）



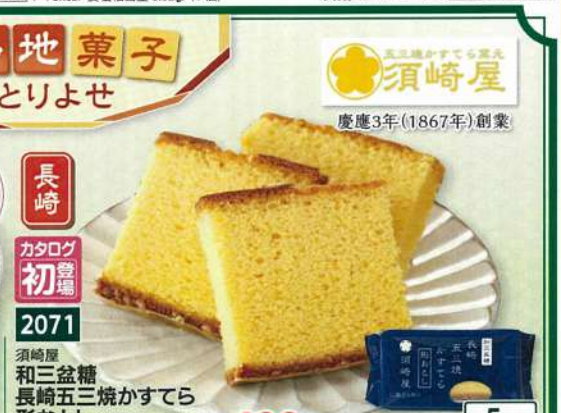
ご当地菓子おとりよせ

須崎屋 慶應3年（1867年）創業

創業明治25年 老舗「西谷堂」の金つば



2070
西谷堂
京極 たらたら坂金つば
9個 賞30日 ㋐ 小麦
262kcal・食塩相当量 0.03g/（100g） 1726854
550円（税込594円）
小豆（国産）
9個
1個の大きさ 直径約4cm



2071
須崎屋
和三盆糖 長崎五三焼かすてら形おとし 200g
賞30日 ㋐ 小麦 卵
300kcal・食塩相当量0.1g/（100g） 2353237
480円（税込518円）
約5切入
鶏卵（長崎県島原半島産）
形おとしは、切れ端などをあつめたかすてらです



2072
池宮商店
千葉県八街産 落花生（早生種）
125g 賞90日 ㋐ ピ
甘味があり、あっさりとした後味が特徴の八街産早生種。
585kcal・食塩相当量0g/100g 1848097
748円（税込807円）
落花生（千葉県八街産）

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。

秋の人気商品ランキング

コープ九州 ご利用高 2021年9月～11月

だいらん

和菓子 第2位

ひとくちサイズの草餅



国産・もち粉・きな粉・よもぎ・黒ごま 北海道産・小豆 使用

2080 麦芽糖（国内製造） 1個当り 26円(税込) 20個

協和
黒ごまきな粉草餅（こし餡入り） 2296225
20個
置90日
㋐7品目無
お買い得 **468円**（税込505円）

黒ごまを練りこんだやわらかい草餅でこし餡をくるみ、きな粉をまぶしました。
308kcal・食塩相当量0.01g/100g



〈1個直径約2.5cm〉

洋菓子 第2位

どこを切ってもくるみがぎっしり



組合員さんの声 すごくおいしかったのでリピート購入です。程よい甘さのケーキにくるみがぎっしり、どこを切ってもゴロゴロ入っています。（コープおきなわの組合員さん）

※商品はカットされていません

2081
協和
バウンドケーキ（くるみ） 300g 1614801
置35日 ㋐ 小麦卵
580円（税込626円）

国産小麦使用。くるみの香ばしさ、カリッとした食感が、ケーキの生地にぴったりです。
437kcal・食塩相当量0.12g/100g



〈約16×7×7cm〉

次回より値上げ予定

洋菓子 第1位

ジューシーなりんごのサクサクパイ



組合員さんの声 生地もサクサク、甘さも控えめで丁度よい。何切れでも、おかわりできます。リピートします。（生協くまもとの組合員さん）

りんごプレザーブ（国内製造）
2082 凍 自然解凍 517804
ウィンズ・アーク
アップルパイ 1個
置1年 ㋐ 乳 小麦 卵
お買い得 **1,050円**（税込1,134円）

シナモンの風味を大切に焼き上げました。
288kcal・食塩相当量0.2g/100g



〈箱約20×20×5cm〉

和菓子 第1位



1本当り 50円(税込) 12本

2083
協和
ひとくち芋ようかん 12本
置90日 ㋐7品目無
550円（税込594円） 3024047

芋の皮も練り込んだ風味豊かなひとくち羊かん。
41kcal・食塩相当量0.003g/製品1本・15g

〈1本約6.5×2.5×1cm〉

値上げしました

岩手銘菓

個包装 1枚当り 59円(税込) 12枚



2084
佐々木製菓
ささきのせんべい名代厚焼 12枚 2240661
小麦粉（国内製造）
置90日 ㋐ 小麦卵 ビ
650円（税込702円）（1枚直径約9cm）

卵を使ったクッキー風の生地と粒ごと入れたピーナッツの食感、風味があとを引きます。
159kcal・食塩相当量0.2g/1枚（約31g）



栗甘露煮（国内製造） 1個当り 108円(税込) 6個

2085
協和
栗まんじゅう 3個×2袋 2092620
置60日
㋐ 乳 小麦 卵
598円（税込645円）

白あんに刻んだ栗を練り込み、平割した栗をトッピング。ほどよい甘さに仕上げた栗まんじゅうです。
90kcal・食塩相当量0.04g/1個（35g）

〈箱約18×12×4.5cm〉〈1個直径約5cm〉



マーガリン（国内製造） 1個当り 65円(税込) 10個

2086
ショウエイ
東京ティラミスバナナケーキ 10個 2122006
置90日
㋐ 乳 小麦 卵
600円（税込648円）

ホロホロとした生地にシャリシャリ食感のバナナ味のティラミスケーキ。
438kcal・食塩相当量0.2g/100g

〈箱約29×18.5×4cm〉〈1個直径約5cm〉



レトルト
2087
協和
山形の芋煮（醤油味） 320g 2048159
置2年
㋐ 小麦
お買い得 **628円**（税込678円）

山形県産の牛肉と国産の里芋、長ねぎ、ごぼう、こんにゃくを醤油味で煮込みました。
186kcal・食塩相当量3.3g/1袋(320g)



2088
協和
割烹おでん 400g(7種7個、スープ入)
置6カ月 ㋐ 小麦 卵
480円（税込518円） 2029936

7種の具材を一緒にした、上品な味わいのおでんです。
48kcal・食塩相当量0.9g/100g



かつお（鹿児島県産）
2089
協和
かつお角煮 140g 2345661
置90日 ㋐ 小麦
490円（税込529円）

かつおの風味を生かし甘辛くじっくり煮込みました。
192kcal・食塩相当量3.6g/100g

値上げしました

惣菜 第1位

山ぶきの食感を生かしたピリ辛仕上げ

国産山ぶき使用



協和
きゃらぶき
2090 3袋 1袋当り 374円(税込)
105g×3袋
お買い得 **1,038円**（税込1,121円） 2326434

2091
105g
置90日 ㋐ 小麦
お買い得 **358円**（税込386円） 2326078

126kcal・食塩相当量3.3g/100g

惣菜 第2位

ピリッとした辛さがくせになる

九州産高菜使用



1袋当り 278円(税込) 2袋

2092
協和
からし高菜 120g×2袋
置120日 ㋐ 小麦（税込556円） 1336053

細かく刻んだ高菜を、唐辛子でほどよい辛さに仕上げました。
78kcal・食塩相当量3.8g/100g

食品 第1位

ササッとふりかけおいしさアップ!

こだわりポイント 黒胡椒・ガーリックと昆布粉末を加え旨みを引き出しました。



2093
協和
旨塩こしょう 250g 1827693
岩塩（パキスタン産）
置1年
㋐7品目無
お買い得 **890円**（税込961円）

肉・魚・野菜料理の味付け、ドレッシングの仕上げなど万能です。
44kcal・食塩相当量81.0g/100g

食品 第2位

コク深く刺激的な満足の一杯

組合員さんの声 ここの麺は本当においしい！少し辛めなので、辛い味噌ラーメン好きには最高です。私は野菜やお肉を炒めたところにスープを入れて少し煮詰めて食べています。（生協コープかごしまの組合員さん）



1袋当り 177円(税込) 2袋

調理例

2094
小麦粉（国内製造）
協和
辛みそラーメン 130g（めん70g、スープ60g）×2袋
置150日 ㋐ 小麦 卵
とろし応援 **328円**（税込354円） 1372947

香辛料をふんだんに使ったほどよい辛さのみそ味です。
439kcal・食塩相当量7.9g/1人前（130g）

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。

おうちで楽しむ おいしい時間

朝食やおやつにピッタリ!

原産国名 アメリカ合衆国

揚げる オーブン

2100 凍

ミホウジャパン
ハッシュドポテト
630g(10枚入)

10枚入り

置2年 ㋐ 小麦

アメリカ産じゃがいもを産地で処理しハッシュドポテトにしました。

132kcal・食塩相当量0.8g/1枚63g

数量限定企画
数に限りがあるため数量は、九州・沖縄で **6,400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
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
2342171
428円(税込462円)

カタログ初登場

ごぼうスナック「ゴボチ」にブラックペッパー味が新登場

2101

デイリーマーム
ゴボチ ブラックペッパー味
20g

置120日 ㋐ 小麦

お買い得 **238円**(税込257円)

91kcal・食塩相当量0.5g/1袋20g

ごぼう(国産)

2359341

神戸・六甲山麓牛乳仕込み ふんわりケーキ

2102

遊酪舎
りんごばうんど
1個

次回より値上げ予定
2359332

置45日 ㋐ 乳 小麦 卵

お買い得 **398円**(税込429円)

長野県産りんご、神戸・六甲山麓牛乳、国産小麦粉使用のケーキです。

350kcal・食塩相当量0.6g/100g

砂糖(国内製造)

約16cm

2103

遊酪舎
しっとりとしたちーずけーき
1個

次回より値上げ予定

置60日 ㋐ 乳 小麦 卵

お買い得 **398円**(税込429円)

素材の風味を生かし、こんがりしっとりと丁寧に焼き上げました。

353kcal・食塩相当量0.5g/100g

神戸・六甲山麓牛乳仕込み
液全卵(国内製造)

2359324

(直径約17cm)

黒豆の豆乳ときな粉で作った薄焼きせんべい

丹波黒大豆きな粉使用

約5.5cm

2104 4枚入×6袋

丹波の黒太郎
黒豆豆乳きなこせんべい
24枚

2301661

置120日 ㋐ 小麦 卵

お買い得 **388円**(税込419円)

407kcal・食塩相当量0.1g/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

小麦粉(小麦(国産))

たっぷり徳用サイズ♪

取っ手付きボトル入り!

いりごま(国内製造)

480g

2105

浜乙女
白いりごま
480g

約21cm

置6カ月 ㋐7品目無

つぶよりのおいしい香り。

2875kcal・食塩相当量0g/480g

1855077

735円(税込793円)

シャキシャキ玉ねぎがたっぷり!

2106

徳島産業
たっぷりたまねぎポン酢
400mℓ

2184478

焼肉、餃子などにも♪

置6カ月 ㋐ 小麦

358円(税込386円)

シャキシャキ玉ねぎに本醸造醤油、かつお、昆布、ゆず果汁を加えました。

8kcal・食塩相当量0.6g/(大さじ1杯15g)

乾燥玉ねぎ(エジプト製造)

ゆで時間 2〜3分

本場手打ち風の讃岐うどん

5食入り

調理例

※スープは付いていません

2107

サヌキ食品
うどん県讃岐うどん
900g(180g×5)

レンジでも調理できます

常温でストックにもおすすめ

置6カ月 ㋐ 小麦

お買い得 **328円**(税込354円)

221kcal・食塩相当量0.6g/1食

小麦粉(国内製造)

2301865

徳島県産すだち100%使用

まろやかでさわやかな酸味

カタログ初登場

2108

手造りひろた食品
手造りひろたのぽんず
300mℓ

2353512

置1年 ㋐ 小麦

548円(税込591円)

12kcal・食塩相当量1.1g/大さじ1杯(15mℓ)

約23cm

フリーズドライのアマノフーズ

お湯を注いでで き上がり

調理例

フリーズドライ

2109 次回より値上げ予定

アサヒグループ食品
アマノいつものおみそ汁 なす
95g(9.5g×10袋)

2353376

とろし応援 **880円**(税込950円)

置1年 ㋐7品目無

まろやか合せみそとかつおと昆布だしで仕上げたなすのおみそ汁。

41kcal・食塩相当量1.5g/1食分(9.5g)

6カ月ぶりの登場です

10袋

pokka sapporo

組合員さんの声

コーンスープが好きでクルトンが嫌いな娘のために常備しています。少し牛乳を入れて飲んでいますがおいしいです。
(エフコープの組合員さん)

業務用

2110

ポッカサッポロフード&ビバレッジ
業務用コーンスープ
375g(30袋入)

30袋

スイートコーンパウダー(ニュージーランド製造)

375g(1人125mℓで30人分)

置1年4カ月 ㋐ 乳 小麦

スーパースイートコーンを使用した濃厚な甘みのコーンスープです。

52kcal・食塩相当量0.9g/1食分(12.5g)

1918460

お買い得 **880円**(税込950円)

CORN コーンスープ

カタログ初登場

プロ専用ソース

2111

サンフーズ
ミツワお好みソース
420g

広島名所「お好み村」全店御用達

置1年 ㋐7品目無

お買い得 **298円**(税込321円)

135kcal・食塩相当量5.8g/100g

トマト(ギリシャ又はスペイン)

2353504

鰹だしをベースに味付けしました

80枚

有明海産のり使用

2112

加藤産業
有明海産味のり
10切80枚

置1年1カ月 ㋐ 小麦 えび

お買い得 **368円**(税込397円)

11kcal・食塩相当量0.2g/板のり1枚(10切10枚)

乾のり(有明海産)

2056411

辻利

煎茶40本
玄米茶30本
ほうじ茶30本

大容量100本

緑茶(国産)、炒り米粉(国産)

2113

片岡物産
辻利 三種の茶あわせ
80g(100本)

1本当り21円(税込)

1883763

置1年 ㋐7品目無

お買い得 **1,880円**(税込2,030円)

まろやか煎茶40本、香りを楽しむ玄米茶30本、香ばしほうじ茶30本。

数量限定企画
数に限りがあるため数量は、九州・沖縄で **3,150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
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。

5種類の小さなお饅頭がいっぱい!

桃山 2個
乳菓 4個
栗まん 2個
抹茶まんじゅう 5個
そばまんじゅう 5個

18個

赤あん・栗あん・白あん・抹茶あん(国内製造)

賞味期限が2022年11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

2114

丸京製菓
味の銘作
18個

置 ㋐ 乳 小麦 そば 卵

258円(税込278円)

5種類のお饅頭の詰合せです。

(皿約19cm)

2364514

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。

選んで♪楽しい♪ 108円(税込) お菓子

皮むき工程で割れたお買い得商品



2120 岡三食品
パクッと割れむき甘栗 50g
置1年1カ月 ㋐7品目無 100円(税込108円)
181kcal・食塩相当量0.0g/製品100g中
※写真はイメージです
小さな割れや欠片が含まれています
国内でレトルト加工
中国産有機栗使用
JAS JONA JI0080725PR
2141118

国産のさつまいもで作ったおいものお菓子



2121 横山食品
いも農園 芋けんぴ 80g
置120日 ㋐7品目無 100円(税込108円)
478kcal・食塩相当量0.03g/100g
さつま芋(国産)
2315131

あっさりとした甘さ カリッと食感のかりんとう



カタログ初登場
2122 常盤堂製菓
播州かりんとう黒蜜 80g
置90日 ㋐ 小麦
堅こね製法による香ばしい生地に、黒糖蜜を掛けたかりんとうです。
100円(税込108円)
430kcal・食塩相当量0.1g/80g
小麦粉(国内製造)
2359359

北海道産昆布使用 4袋



2123 前島食品
おしゃぶり昆布 12g(3g×4袋)
置8カ月 ㋐7品目無 100円(税込108円)
7kcal・食塩相当量0.31g/1袋3g
2029219

長く愛されてきたしっとり栗ボーロ 国産栗ペースト配合



2124 大和製菓
栗ぼうろ 65g 100円
置90日 ㋐卵 (税込108円)
215kcal・食塩相当量0.03g/1カップ65g
白あん(国内製造)
もち米(国産)
(高さ約11cm)
2285169

人気の『おしゃぶり昆布』の梅しそ味 4袋



紀州産梅肉使用
2125 前島食品
おしゃぶり昆布 梅しそ味 12g(3g×4袋)
置8カ月 ㋐7品目無
昆布と梅果肉、しその風味をいかして作りました。
北海道産昆布使用
100円(税込108円)
8kcal・食塩相当量0.34g/1袋(3g)
2032961

愛媛県産温州みかんの果汁入り 11~13個



2126 安部製菓
温州みかんキャラメル 70g(個包装含む) 100円
置1年 ㋐ 小麦 (税込108円)
309kcal・食塩相当量0.1g/1袋(70g)
(皿約15cm)
2284294
水あめ(国内製造)

国産大豆使用



2127 製菓宮本
大豆かりんとう 65g 100円
置120日 ㋐小麦卵 (税込108円)
331kcal・食塩相当量0.8g/1袋(65g)
小麦粉(国内製造)
北海道産ビートグラニュー糖使用
2188881

ソフトなかりんとう風 小粒あられ 6~7袋入



2128 植垣米菓
鴬ボールミニ 49g(個包装紙込) 100円
置120日 ㋐小麦 (税込108円)
245kcal・食塩相当量0.4g/49g
もち米(国内産、タイ産)
(皿約19cm)
(約22cm)
2269198

味付け、乾燥させたいかを細くカット



2129 いか(ペルー)
全珍
いかそうめん 12g 100円
置120日 ㋐7品目無 (税込108円)
345kcal・食塩相当量4.6g/100g
2216744

ソフトな食感



2130 全珍
やわらかいか天 15g 100円
置150日 ㋐乳小麦卵えび (税込108円)
64kcal・食塩相当量0.5g/1袋(15g)
小麦粉(国内製造)
2079780

今回のおすすめ

上品な甘さのこしあんともちもちの求肥

組合員さんの声 クチコミを見て買いました。おいしくて涙が出ました。なかなかカタログに載らないので直接取り寄せようと思っていたのですが…企画待っています! (エフコープの組合員さん)



銘菓 土佐
2131 青柳
土左日記 6個
置50日 ㋐乳
小豆のこしあんを餅粉のお餅でくるみ、そぼろ状の粒をまぶしました。
砂糖(国内製造)
600円(税込648円)
280kcal・食塩相当量0.01g/100g
2305950
かわいい水玉模様の箱入り♪ 6個
(約15cm)

甘酸っぱいぶどうゼリーをちりばめました 約17個



2132 津山屋製菓
ぶどう・ふぁふぁ 180g(個包装込み)
置6カ月 ㋐卵 300円(税込324円)
360kcal・食塩相当量0.03g/100g
水あめ(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
2337002

ほどよい上品な甘さとまろやかな味わい 10個



2133 杉本屋製菓
ようかん抹茶 400g(40g×10個)
置1年1カ月 ㋐7品目無 500円(税込540円)
ほどよい上品な甘さとまろやかな味の、伝統的な棹ようかんのミニタイプ。
112kcal・食塩相当量0.005g/1個(40g)
砂糖(タイ製造又は韓国製造)
(約17.5cm)
2334801

ふんわり香るバター風味 2枚×10袋



2134 小麦粉(小麦(アメリカ産))
ローヤル製法
バター風味のパンケーキ 2枚×10袋
置60日 ㋐乳小麦卵
42kcal・食塩相当量0.02g/1枚(標準13g)
(1枚直径約8cm)
498円(税込537円)
(箱約12×22×14.5cm)
2029413

ちょっとピリ辛で香ばしい元祖「柿の種」



カタログ初登場
2135 浪花屋製菓
柿の種 180g
置10カ月 ㋐小麦 (税込540円) 500円
元祖柿の種を懐かしい田園風景をデザインした化粧缶に入れました。
385kcal・食塩相当量1.6g/100g
もち米(国産)、米(国産)
(缶約9×12×14cm)
2359511

おでかけにも便利な小袋がたっぷり!! 50袋



●メロン ●イチゴ ●レモン ●グレープ ●オレンジ
2136 安部製菓
あべっ子ラムネ 6g×50袋
置1年6カ月 ㋐7品目無 (税込540円) 500円
5種類のくだものの味が楽しめる、とても口どけのよいラムネです。
22kcal・食塩相当量0g/1袋(6g)
(約11cm)
(約25cm)
(約9cm)
無果汁
ブドウ糖(国内製造)
主原料はブドウ糖
2086166

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

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）

か

I Love Co·op ワタシとコープ

パパッとできるメインのおかず

味しみ煮魚が湯せんで簡単♪



骨とり
湯せん
レンジ
2140 次回予定 10月2週 凍 原産国タイ

co·op 骨取りさばの煮付け（しょうゆ） 次回より値上げ予定
固形量180g(2切×3袋)
2074761
置 1年6カ月 ㋐ 小麦
ノルウェー産のさばをしょう油ベースのやや甘めのタレで煮付けました。
お買い得 478円（税込516円）
171kcal・食塩相当量0.6g/1袋 60g





レンジでサクッと

レンジ
2141 凍

co·op レンジでサクッと国産若鶏チキンカツ
320g(4枚)
2330113
お買い得 448円（税込483円）
置 1年 ㋐ 乳 小麦 卵
国産若鶏のむね肉をやわらかく仕上げました。驚きのサクサク衣です。
次回より値上げ予定
234kcal・食塩相当量0.6g/1枚80g



スライス済みで使いやすい



卵がぷちぷち



揚げ立てサクサクを楽しもう!



原産国(中国)
揚げる
2142 次回予定 11月1週 凍
2272709
co·op サクッと白身魚フライ
お買い得 388円（税込419円）
400g(10枚)
置 1年6カ月 ㋐ 小麦
「MSC認証」を受けたニュージーランド産ホキの白身魚フライです。
56kcal・食塩相当量0.4g/1枚40g

たっぷり10枚入り!!



フライパン
2143 次回予定 10月4週 凍
ししゃも（ノルウェー、アイスランド）
異なるパッケージでお届けする場合があります



co·op 子持ちからふとししゃも
220g
234934S
置 1年 ㋐ 7品目無
北欧産の子持ちからふとししゃもを国内で塩水漬け後、干し加工しました。
398円（税込429円）
190kcal・食塩相当量1.0g/100g



2144 次回予定 10月4週 凍
co·op 切れてるローストビーフスライス
115g（ローストビーフ90g・ソース25g）
1922751
置 1年 ㋐ 小麦
オーストラリア産の牛肉を原料にしました。ソースは和風醤油ベース。
お買い得 598円（税込645円）







とうもろこし（北海道十勝）

北海道十勝産コーン



2145 次回予定 10月4週 凍
co·op 北海道のつぶコーン くらし応援
300g
1683393
置 1年6カ月 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】
258円（税込278円）
110kcal・食塩相当量0g/100g

サラダもパパッと♪



油無添加

2147 次回予定 10月4週
co·op ライトツナフレークかつお
（油無添加）
70g×4缶
1740946
置 3年 ㋐ 7品目無
かつおの旨みを野菜エキスで引き出しました。原産国タイ。
くらし応援 348円（税込375円）
57kcal・食塩相当量0.6g/1缶70g



油漬

2148
co·op ライトツナフレーク
（かつお油漬）
70g×4缶
2024942
置 3年 ㋐ 7品目無
かつおの旨みを大豆油と野菜エキスでひきだしました。原産国タイ。
くらし応援 348円（税込375円）
210kcal・食塩相当量0.5g/1缶70g



使いたい分だけパラパラッと!



豚肉（スペイン産等）
2146 次回予定 10月1週 凍
co·op 料理用カットベーコン
180g
2338939
置 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。【チャックシール】
お買い得 368円（税込397円）
222kcal・食塩相当量1.3g/100g





いわし（国産）
2149 次回予定 11月1週
co·op いわし蒲焼
100g（固形量80g）×3缶
1094955
置 3年 ㋐ 小麦
おつまみやご飯、おかずの一品にどうぞ。
お買い得 388円（税込419円）
220kcal・食塩相当量1.2g/1缶100g

2150 次回予定 10月2週
co·op さんま蒲焼
100g（固形量80g）×3缶
2003180
置 3年 ㋐ 小麦
おつまみ、丼や、サラダにも。
お買い得 718円（税込775円）
214kcal・食塩相当量1.4g/1缶100g

骨取りで食べやすい！



2151 今回まで 凍
CO・OP まだらの切身
（骨取り）
200g（6～8切）
お買い得 378円
置 1年 （税込408円）
骨取りのロシア産まだら切り身。
鍋やホイル焼き等にご利用いただけます。
（サル約22cm）

ぷりっと大粒！



加熱調理用
2152 次回予定 10月3週 凍
CO・OP 冷凍かき（大粒）
200g
置 10カ月 ㋐ 7品目無
値上げしました
（サル約21cm）
698円（税込753円）
広島県産の大粒かきです。バラ凍結なので必要なだけ取り出して使えます。

みそ汁や鍋の具にも♪



2153 次回予定 10月2週 凍
子どもも食べやすい1個約10gの少し小さいタイプ
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
置 1年 ㋐ 乳小 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
お買い得 298円（税込321円）

冷めてもやわらかい



揚げる トースター レンジ
2154 次回予定 10月4週 凍
CO・OP お徳用 若鶏もものり巻きチキン
500g
お買い得 768円
置 1年6カ月 ㋐ 乳小
（税込829円）
揚げる トースター レンジ
2155 次回予定 10月4週 凍
CO・OP 若鶏もものり巻きチキン
250g（約9～11個）
お買い得 398円（税込429円）
柔らか若鶏もも肉に醤油の下味をつけ、のりで巻いた唐揚げ。原産国タイ。【チャックシール】
219kcal・食塩相当量 1.4g/100g

お弁当にぴったり！



カタログ初登場
レンジ
2156 次回予定 10月2週 凍
CO・OP 国産 さばのみりん焼とぶりの照焼
90g（2種×2切）
置 1年6カ月 ㋐ 小
骨取りで食べやすい、さばのみりん焼とぶり照焼が2切ずつ。
食塩相当量 0.2g/1切 22.5g
お買い得 288円（税込311円）

鶏肉（国産） 湯せん
2157 次回予定 11月1週 凍
CO・OP 肉だんご黒酢あんかけ
316g（4個×2袋）
置 1年 ㋐ 小 卵
水くわい入りの大きめの肉だんごにコクのあるあんをからめました。
237kcal・食塩相当量 2.8g/1袋 158g
お買い得 388円（税込419円）

コレ買っとこ！



米みそ（国内製造） フリーズドライ
2158 次回予定 11月2週
CO・OP なすがおいしいおみそ汁 10食入
置 1年 ㋐ 7品目無
準備に手間がかかるなすのおみそ汁が簡単に作れます。
37kcal・食塩相当量 1.4g/1食 8.8g
くらし応援 698円（税込753円）



キャベツ（中国製造）
2159 次回予定 10月3週
CO・OP 1食分の野菜ちゃんぽん風スープ
5袋入
置 1年 ㋐ 乳小 かに
1日の野菜摂取目標の1／3をコンセプトにした粉末タイプのスープ。
62kcal・食塩相当量 1.4g/1袋 16.8g
くらし応援 328円（税込354円）



フリーズドライ
2162 次回予定 10月4週
CO・OP 淡路島産たまねぎのスープ
7.3g×5袋
置 1年 ㋐ 乳小
兵庫県淡路島産たまねぎを使用。素材感、具材感が楽しめるスープです。
31kcal・食塩相当量 0.9g/1食 7.3g
くらし応援 338円（税込365円）



液全卵（国内製造） フリーズドライ
2163 次回予定 11月1週
CO・OP 野菜の美味しいスープ（玉子入り中華風）
5食入
置 1年 ㋐ 乳小 卵
お椀にドン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
くらし応援 328円（税込354円）

りんご酢を炭酸水で割ってシュワッとおいしく



いつもくん
2160 毎週
りんご酢（国内製造）
CO・OP りんご酢（濃縮タイプ）
1ℓ
置 1年 ㋐ 小
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
くらし応援 898円（税込969円）



2161 次回予定 10月3週
CO・OP ラベルのないただの炭酸水（天然水使用）
500mℓ×24本
置 6カ月 ㋐ 7品目無
ラベルが無いのでちょっぴりエコな炭酸水。福岡県甘木の天然水使用。
0kcal・食塩相当量 0g/100mℓ
お買い得 1,798円（税込1,941円）

1本当り144円（税込）
いつもくん


2164 次回予定 10月1週 6本
CO・OP 麦茶（国産六条大麦使用）
2ℓ×6本
置 1年 ㋐ 7品目無
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
くらし応援 798円（税込861円）



2165 次回予定 10月3週 凍 水あめ（国内製造）
CO・OP ミニたい焼最中
60mℓ×5個
㋐ 乳小
たい焼き型のモナカにバニラアイスとつぶあんを入れました。【ラクトアイス】
101kcal・食塩相当量 0.06g/1個
お買い得 288円（税込311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！
※商品お届けの翌週に値引きします。「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」商品を利用いただいている方は、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
2240807
そらちのたまねぎ〈増量〉（北海道産）
1.5kg＋300g（大小混）
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



551 次回予定 10月2週 蔵
やまじょう
昆布割（だいこん漬）
半割1本
賞味期限 16日 ㋐ 小麦
1528793
国産皮付き大根を二度漬けし、北海道産昆布の旨みをのせて仕上げました。
89kcal・食塩相当量3.0g/100g
お買い得 298円（税込321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



291 次回予定 10月3週 凍
筑前屋
国産牛すじ角切り煮込み用
（ボイル済）
210g
賞味期限 1年 ㋐ 7品目無
1775561
国産の牛すじをボイルして食べやすい大きさに角切りにしました。
223kcal・食塩相当量0.1g/100g
お買い得 588円（税込635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



JA 阿蘇
130 次回予定 10月1週
2096510
阿蘇高原まるかじりとまと（熊本県産）
4玉（320g以上）
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。
お買い得 358円（税込386円）



レンジ
370 次回予定 10月4週 凍
マルハニチロ
2280124
レンジでお手軽！サーモンフライ
180g
賞味期限 1年 ㋐ 小麦 卵
カラフトマスのフライを油で揚げ、電子レンジ調理できるようにしました。
238kcal・食塩相当量0.4g/100g
お買い得 428円（税込462円）

今週のちょっとうれしい一品♪



食用植物油脂（国内製造）
747 次回予定 11月3週
キユーピー
燃製マヨネーズ
200g
賞味期限 7カ月 ㋐ 卵
素材にかけるだけで、燃製の深い香りと卵のコクが楽しめるマヨネーズ。
107kcal・食塩相当量0.3g/大さじ約1杯（15g）
次回より値上げ予定
お買い得 218円（税込235円）
2279681



レンジ
333 次回予定 11月1週 凍
2340381
ブライフーズ
国産若鶏ささみフライドチキン
290g
賞味期限 1年 ㋐ 小麦
国産鶏ささみを使用し、やわらかくスパイシーに仕上げました。
193kcal・食塩相当量1.4g/100g
次回より値上げ予定
お買い得 398円（税込429円）



次回予定 10月2週
597 蔵
平川食品工業
2145537
濃厚胡麻豆腐
100g×2個
賞味期限 12日 ㋐ 7品目無
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
くらし応援 188円（税込203円）



833
ニップン
オーマイ レンジで ミートソース
120g
賞味期限 1年 ㋐ 小麦
トマトペースト（ニュージーランド製造又はイタリア製造）
牛挽肉とトマトペースト、香味野菜でコクのあるパスタソースです。
91kcal・食塩相当量2.7g/1人前（120g）
2353601
くらし応援 100円（税込108円）

毎日の習慣に

ふっくらジューシーに仕上げた、肉厚でやわらかなプルーンです。





3812 次回予定 10月1週
2342766
CO・OP 種ぬきプルーン
240g
賞味期限 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
お買い得 378円（税込408円）

おすすめ！初登場 フライパンで簡単♪ ガーリック&ハーブが食欲そそる！

えびの甘みに、ガーリックとハーブの風味が広がるえびソテー。殻ごとカリッとおいしく食べられます。



CO・OP サステナブル
海の資源を守る
持続可能（サステナブル）であると認証された漁業で獲られた水産物を利用しています。

フライパン
990 次回予定 10月3週 凍
CO・OP 殻ごとカリッと えびソテー（ガーリック&ハーブ）
12尾（130g）
賞味期限 1年6カ月 ㋐ 卵 えび（ベトナム）
殻ごとでも食べやすいように背側に切れ目を入れています。
134kcal・食塩相当量0.8g/1袋130g
2306786
お買い得 408円（税込440円）

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
■加世田センター 0993-52-0508
■指宿センター 0993-22-5755
■鹿屋センター 岩川事務所 0994-44-7711
■姶良センター 0995-65-3839
■川内センター 阿久根事務所 0996-20-1885
■大口センター 0995-26-3975
■鹿児島センター 099-286-1177
■離島特販 0120-28-6070
☆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