

レンジ調理なのにサクサク!
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。(エフコプの組合員さん)

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。

428 次回予定 10月3週 凍 生協専用
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)
2010031

図1年⑦乳小卵
北海道産はれいしょと国産(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)

2022.9.4週 198円 (税込213円)

レンジで簡単! 豆腐ハンバーグ

淡路島産 たまねぎ入り

429 凍
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

図1年⑦小卵
鶏肉に豆腐を加えた旨味のある生地と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)

378円 (税込408円)

カットと素揚げ済みで便利

なす (国産)

430 凍
CO-OP 国産
揚げなす
200g
2304783

図1年⑦7品目無
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

278円 (税込300円)

しいたけとひき肉の旨みが豊か

しいたけ (中国)

431 凍
CO-OP しいたけ
肉詰め天
180g (6個)
1869788

図1年⑦小卵
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

358円 (税込386円)

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

図1年⑦乳小卵
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)

298円 (税込321円)

433 凍
ちぬや冷蔵
むかしのコロッケ
60g x 10個
1002091

図1年⑦乳小卵
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)

398円 (税込429円)

434 凍
四国日清食品
レンジ厚旨!! チーズメンチカツ
240g (4個)
2327368

図1年⑦乳小卵
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))

428円 (税込462円)

435 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) x 2
225450

図1年⑦乳小卵
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)

458円 (税込494円)

436 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

図1年⑦小卵
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)

398円 (税込429円)

437 凍
日本水産
とうもろこしのかき揚げ
180g (6枚)
2351650

図1年⑦小卵
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)

398円 (税込429円)

438 凍
マルハニチロ
オクラの天ぷら
120g
1870098

図1年⑦小卵
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

298円 (税込321円)

439 凍
ノースイ
なすの肉味噌田楽
150g (4個)
2269148

図1年6月⑦乳小卵
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)

298円 (税込321円)

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

図1年⑦乳小卵
豆腐に魚のすり身を足した、ふわり食感のフライ。
55kcal・食塩相当量0.3g/1個24g(平均重量)

348円 (税込375円)

441 凍
CO-OP 国産野菜入り鶏五目揚げ
220g (標準11個)
2324335

図1年⑦7品目無
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

328円 (税込354円)

442 凍
ウェルファームフーズ
国産若鶏のヤンニョムチキン
220g
2326395

図1年⑦小卵
国産若鶏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

458円 (税込494円)

443 凍
マメックス
便利とうふ
500g
1519115

図1年⑦7品目無
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。【チャージ】
59kcal・食塩相当量0.0g/100g

318円 (税込343円)

解凍も油抜きも不要

15分間煮込むだけ!

444 凍
CO-OP 枝豆がんも
240g (8個)
2209356

図1年⑦小卵
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

268円 (税込289円)

8種の具材がゴロゴロ

445 凍
七菜
きんちゃく
140g (5個)
232559

図1年⑦7品目無
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

298円 (税込321円)

国産いか

446 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)
2209408

図1年⑦小卵
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)

278円 (税込300円)

下ごしらえ0分 パラッとすぐ調理

447 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

図1年⑦7品目無
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

298円 (税込321円)

バラ凍結で使いやすい



446 宮崎の
カットほうれん草
250g
次回予定
10月1週
お買い得 **218円**
(税込235円)

図 1年6カ月 ⑦7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

447 北海道の
ひとくちサイズ
栗かぼちゃ
360g
次回予定
10月4週
お買い得 **288円**
(税込311円)

図 2年 ⑦7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



448 カットした
グリーンアスパラ
150g
次回予定
10月4週
お買い得 **268円**
(税込289円)

図 1年 ⑦7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!

449 ジェイエイフーズみやざき
九州産ブロッコリー
180g
次回予定
10月3週
お買い得 **378円**
(税込408円)

図 1年 ⑦7品目無
付け合せやサラダ等に。九州産。
27kcal・食塩相当量 0g/100g

声 離乳食用に
使っていてかなり
助かっています。
国産なもの
良いです!



230/1420

450 ジェイエイフーズ
宮崎育ちの
ほうれん草
500g
次回予定
10月3週
お買い得 **498円**
(税込537円)

図 1年6カ月
⑦7品目無
契約栽培された宮崎県産のほうれん草です。
25kcal・食塩相当量 0g/100g

451 北海道の
そのまま枝豆
250g
次回予定
10月4週
お買い得 **328円**
(税込354円)

図 1年6カ月
⑦7品目無
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

452 イシハラフーズ
九州産
むきえだまめ
100g
次回予定
10月4週
お買い得 **248円**
(税込267円)

図 1年 ⑦7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)

453 北海道
とうもろこしカット
375g (10個)
次回予定
10月2週
お買い得 **338円**
(税込365円)

図 2年 ⑦7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

454 ジェイエイフーズみやざき
国産さといも (M)
500g
次回予定
10月4週
お買い得 **780円**
(税込842円)

図 1年6カ月
⑦7品目無
Mサイズの国産さといもです。
72kcal・食塩相当量 0g/100g

455 ヤングいんげん
200g
次回予定
10月4週
お買い得 **188円**
(税込203円)

図 1年6カ月
⑦7品目無
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

456 キュウレイフーズ
宮崎産
きざみ青ねぎ
200g
次回予定
10月4週
お買い得 **248円**
(税込267円)

図 1年6カ月
⑦7品目無
幅約3mmにカット。凍ったま
ま料理にすぐ使えます。【チャゲール】
27kcal・食塩相当量 0g/100g

457 露島フーズ
九州産
冷凍オクラホール
150g
次回予定
11月4週
お買い得 **398円**
(税込429円)

図 1年6カ月
⑦7品目無
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

458 彩り 10 種の
ミックスベジタブル
300g
次回予定
10月2週
お買い得 **298円**
(税込321円)

図 1年 ⑦7品目無
【チャゲール】
56kcal・食塩相当量 0.03g/100g

459 イシハラフーズ
九州産
汁物ミックス
200g
次回予定
10月3週
お買い得 **348円**
(税込375円)

図 1年 ⑦7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。【チャゲール】
38kcal・食塩相当量 0.03g/100g

460 ブルーベリー
200g
次回予定
10月4週
お買い得 **348円**
(税込375円)

図 1年 ⑦7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。【チャゲール】
74kcal・食塩相当量 0g/100g

461 全国農協食品
沖縄県産
カットパイ
150g
次回予定
10月4週
お買い得 **448円**
(税込483円)

図 1年 ⑦7品目無 (税込483円)
一口サイズのシラップ漬けパイ
を急速凍結しました。
81kcal・食塩相当量 0.01g/100g

462 お弁当用肉だんご
(甘酢あん)
462g (3個×7袋)
次回予定
10月2週
お買い得 **348円**
(税込375円)

図 1年 ⑦7品目無
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

463 えびしゅうまい
168g (12個)
次回予定
10月4週
お買い得 **188円**
(税込203円)

図 1年 ⑦7品目無
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

464 お弁当メンチカツ
126g (6個)
次回予定
10月4週
お買い得 **188円**
(税込203円)

図 1年 ⑦7品目無 (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

465 肉巻きチーズ
114g (6個)
次回予定
10月4週
お買い得 **188円**
(税込203円)

図 1年 ⑦7品目無 (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

466 レンジでひとくち
ソースとんかつ
208g (8個)
次回予定
10月2週
お買い得 **368円**
(税込397円)

図 1年 ⑦7品目無
肉厚で食べこたえのある食感、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

467 カップ入り
エビグラタン
120g (4個)
次回予定
10月4週
お買い得 **188円**
(税込203円)

図 1年 ⑦7品目無
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

468 九州産
ほうれん草のバター炒め
80g (4カップ)
次回予定
10月4週
お買い得 **188円**
(税込203円)

図 1年 ⑦7品目無
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

469 ニチレイフーズ
もろこし揚げ
210g (7個)
次回予定
10月4週
お買い得 **398円**
(税込429円)

図 1年 ⑦7品目無 (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

470 カニカマの
磯辺天ぷら
90g (6個)
次回予定
10月4週
お買い得 **168円**
(税込181円)

図 1年 ⑦7品目無
カニカマをあさり風味豊かな衣でサクッと揚げました。
30kcal・食塩相当量 0.3g/1個 15g

471 チーズと若鶏
オープン焼き
172g (8個)
次回予定
11月1週
お買い得 **348円**
(税込375円)

図 1年 ⑦7品目無
九州産若鶏のムネ肉にチーズとパン粉を
組み合わせ焼き上げました。
54kcal・食塩相当量 0.3g/1個 21.5g

472 ミニオムレット
(そぼろ野菜入り)
7個入り (245g)
次回予定
10月4週
お買い得 **328円**
(税込354円)

図 1年 ⑦7品目無 (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ットです。
59kcal・食塩相当量 0.4g/1個 35g

473 マルハニチロ
国産野菜を使った
星ポテト (にんじん)
117g
次回予定
10月4週
お買い得 **328円**
(税込354円)

図 1年 ⑦7品目無 (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

カタログ
初登場
お弁当にうれしい
自然解凍OK
470 カニカマの
磯辺天ぷら
90g (6個)
次回予定
10月4週
お買い得 **168円**
(税込181円)

図 1年 ⑦7品目無
カニカマをあさり風味豊かな衣でサクッと揚げました。
30kcal・食塩相当量 0.3g/1個 15g

471 チーズと若鶏
オープン焼き
172g (8個)
次回予定
11月1週
お買い得 **348円**
(税込375円)

図 1年 ⑦7品目無
九州産若鶏のムネ肉にチーズとパン粉を
組み合わせ焼き上げました。
54kcal・食塩相当量 0.3g/1個 21.5g

472 ミニオムレット
(そぼろ野菜入り)
7個入り (245g)
次回予定
10月4週
お買い得 **328円**
(税込354円)

図 1年 ⑦7品目無 (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ットです。
59kcal・食塩相当量 0.4g/1個 35g

473 マルハニチロ
国産野菜を使った
星ポテト (にんじん)
117g
次回予定
10月4週
お買い得 **328円**
(税込354円)

図 1年 ⑦7品目無 (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

474 カニカマの
磯辺天ぷら
90g (6個)
次回予定
10月4週
お買い得 **168円**
(税込181円)

図 1年 ⑦7品目無
カニカマをあさり風味豊かな衣でサクッと揚げました。
30kcal・食塩相当量 0.3g/1個 15g

475 カニカマの
磯辺天ぷら
90g (6個)
次回予定
10月4週
お買い得 **168円**
(税込181円)

図 1年 ⑦7品目無
カニカマをあさり風味豊かな衣でサクッと揚げました。
30kcal・食塩相当量 0.3g/1個 15g

やわらかな肉うどん



22 次回予定 10月2週 凍

博多風 やわらかうどん (肉うどん)
572g (めん 200g × 2食、具・つけ付)
1年 ⑦ 小
甘辛く煮込んだ牛肉とたまねぎをのせた、やわらかな食感のうどんです。
323kcal・食塩相当量 5.6g/1食 286g

458円 (税込494円)

玉ねぎの甘みと牛肉の旨みがじゅわ〜



474 凍

讃岐 カレーうどん
300g × 2食
1年 ⑦ 乳小
玉ねぎの甘みと牛肉の旨味が自慢。和風カレーつけが短めの麺に絡みます。
408kcal・食塩相当量 3.8g/1食 300g

478円 (税込516円)

国産野菜入りの具だくさんうどん



475 凍

国産野菜のけんちんうどん
572g (めん 200g × 2食、具・つけ付)
1年 ⑦ 小
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

478円 (税込516円)

脂ののった鴨肉の旨み



476 凍

ニッキーフーズ 鴨南蛮そば
462g (めん 160g × 2食、具・つけ付)
1年 ⑦ 小
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)

398円 (税込429円)

477 次回予定 11月2週 凍

アイマックス 讃岐包丁切り かけうどん
916g (めん 180g × 4食、具・つけ付)
1年 ⑦ 小
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。
295kcal・食塩相当量 4.9g/1食 (229g)

498円 (税込537円)

478 次回予定 10月4週 凍

讃岐 えび天鍋焼うどん
563.8g (めん 200g × 2食、具・つけ付)
1年 ⑦ 小
6種の具材(えび、天、油あげ、しいたけ、わかめ、ねぎ、花巻)小麦粉(国内製造)で揚げたうどん。
401kcal・食塩相当量 6.1g/1食 281.9g

498円 (税込537円)

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・つけ付)
1年 ⑦ 小
ほうれん草、人参、きざみ揚げをトッピング。かつおの風味のつけ付。
178kcal・食塩相当量 1.7g/1食 (144g)

398円 (税込429円)

480 次回予定 11月3週 凍

ごぼう天そば
430g (めん 150g × 2食、具・つけ付)
1年 ⑦ 小
香り豊かな田舎風そばに国産ごぼうのきざみ揚げをのせました。
379kcal・食塩相当量 5.5g/1食 215g

448円 (税込483円)

481 次回予定 10月4週 凍

香川県産さめぎの夢使用 本場讃岐うどん
1kg (5食)
1年 ⑦ 小
麺用に開発された小麦を使用。もちりした弾力とのとこしの良さが特長。
260kcal・食塩相当量 1.1g/1食 200g

298円 (税込321円)

482 次回予定 10月1週 凍

海老・いかかき揚げ 5種の国産野菜入り
260g (4枚)
1年 ⑦ 小
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。
144kcal・食塩相当量 0.5g/1枚 65g

378円 (税込408円)

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)
1年 ⑦ 小
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。
403kcal・食塩相当量 6.1g/1食 (246g)

478円 (税込516円)

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)
1年 ⑦ 小
中華めん、味噌豚そぼろ肉と彩りよい具材を盛り付けました。
406kcal・食塩相当量 7.6g/1食 (257g)

528円 (税込570円)

485 毎週 凍

ちゃんぽん (具付)
634g (めん 160g × 2食、具・スープ付)
1年 ⑦ 小
鉄釜で香ばしく炒めた1/3日分の野菜とえび、いか等11種類の具材入。
429kcal・食塩相当量 5.7g/1食 317g

488円 (税込527円)

486 次回予定 10月3週 凍

アイマックス レンジで簡単! 長崎風皿うどん
624g (めん 100g、具入りあん × 2食)
1年 ⑦ 小
豚肉、いか、6種の野菜、さくらんぼのり、パプリカの揚げ物。
392kcal・食塩相当量 4.1g/1食 (312g)

598円 (税込645円)

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)
1年 ⑦ 小
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。
328kcal・食塩相当量 4.3g/1食 (259g)

428円 (税込462円)

488 次回予定 10月4週 凍

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)
1年 ⑦ 小
蟹が入ったまろやかな味わいのクリームパスタです。
368kcal・食塩相当量 2.4g/1食 259g

188円 (税込203円)

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

3 次回予定 10月2週 凍

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)
1年 ⑦ 小
香ばしく炒めた国産野菜の具と、コクとうま味のとりみスープ。
483kcal・食塩相当量 7.0g/1食 342g

458円 (税込494円)

練りごまとすりごまの コクと旨み

489 凍

花椒香る 担々麺
564g (めん 180g × 2食、具・スープ付)
1年 ⑦ 小
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

498円 (税込537円)

喫茶店みたいな あまくちナポリタン

490 凍

昭和ミート むかし懐かし ナポリタン
180g × 2食
1年 ⑦ 小
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

428円 (税込462円)

トレーごとレンジでチン

491 凍

ニッポン きのことほうれん草の和風醤油スパゲッティ
250g × 2食
1年 ⑦ 小
和風だし使用の和風醤油ソースに、きのことほうれん草をトッピング。
370kcal・食塩相当量 2.4g/1食 (250g)

428円 (税込462円)



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 (税込311円)

鶏肉とたまねぎの旨み。彩り鮮やかな甘めのチキンライス。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、味噌炒り卵入り

フライパン レンジ

493 次回予定 10月11週 凍

CO-OP 鶏ごぼうピラフ 250g × 2袋 (税込321円)

鶏肉とごぼうの旨み。和風味。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

味素 ザ★チャーハン

フライパン レンジ

494 次回予定 10月3週 凍

味の素 ザ★チャーハン 300g × 2 (税込570円)

鶏肉とごぼうの旨み。和風味。九州産鶏肉使用。539kcal・食塩相当量 4.1g/1袋 300g

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)

冷凍京風味付け揚げ使用

ひとくちいなり 350g (20個) (税込478円)

183kcal・食塩相当量 0.6g/100g



ビーフドライカレー

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)

フライパン レンジ

496 次回予定 10月4週 凍

CO-OP ビーフドライカレー 250g × 2袋 (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



オマールとバター香る海老ピラフ

オマールとバター香る海老ピラフ

フライパン レンジ

497 次回予定 11月4週 凍

CO-OP 日本水産 オマールとバター香る海老ピラフ 230g × 2袋 (税込429円)

鶏肉とごぼうの旨み。和風味。九州産鶏肉使用。384kcal・食塩相当量 3.0g/1袋 (230g)



パラッと炒めた本格炒飯

ゴロツ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。

フライパン レンジ

498 次回予定 10月11週 凍

CO-OP パラッと炒めた本格炒飯 230g × 2 (税込354円)

466kcal・食塩相当量 2.4g/1袋 230g



イトアンドフーズ 大阪王将 炒めチャーハン

直火で炒めたパラパラ感のある本格派チャーハン。

フライパン レンジ

499 次回予定 10月3週 凍

イトアンドフーズ 大阪王将 炒めチャーハン 210g × 2袋 (税込505円)

182kcal・食塩相当量 1.2g/100g



福さ屋辛子めんたい使用 めんたいピラフ

福さ屋の辛子めんたいを使用した和風ピラフです。

フライパン レンジ

500 次回予定 10月4週 凍

全国農協食品 福さ屋辛子めんたい使用 めんたいピラフ 200g × 2袋 (税込462円)

155kcal・食塩相当量 1.1g/100g



焼き鯖の押し寿司

少量タイプの焼鯖の押し寿司です。さば(ノルウェー)。

レンジ

501 次回予定 11月4週 凍

CO-OP 焼き鯖の押し寿司 150g (4切) (税込473円)

81kcal・食塩相当量 0.5g/1切 37.5g



焼おにぎり

表面は香ばしいしょうゆ味、中はあつさりかつお風味仕立て。国産米使用。

レンジ

502 次回予定 10月11週 凍

CO-OP 焼おにぎり 480g (10個) (税込300円)

82kcal・食塩相当量 0.5g/1個 48g



ライスバーガー 焼肉牛カルビ

焼肉牛カルビを、国産こしひかりのライスパンズでいただきました。

レンジ

503 次回予定 10月4週 凍

CO-OP ライスバーガー 焼肉牛カルビ 250g (2個) (税込429円)

233kcal・食塩相当量 0.8g/1個 125g



ニチレイフーズ 完熟トマトと野菜のリゾット

完熟トマトと野菜のリゾットです。

レンジ

504 次回予定 10月4週 凍

ニチレイフーズ 完熟トマトと野菜のリゾット 420g (2個) (税込462円)

237kcal・食塩相当量 1.5g/1個



おしさまプレート チキンカレーセット

鶏肉とごぼうの旨み。和風味。九州産鶏肉使用。

レンジ

505 次回予定 10月4週 凍

CO-OP おしさまプレート チキンカレーセット 1人前 (210g) (税込321円)

279kcal・食塩相当量 1.4g/1パック 210g



トロナジャパン すき家牛丼の具

牛肉と玉ねぎの旨みを引き立て、すき家秘伝のタレで煮込みました。

レンジ

506 次回予定 10月4週 凍

トロナジャパン すき家牛丼の具 135g × 2 (税込777円)

283kcal・食塩相当量 2.3g/1袋 (135g)



なか卯 親子丼の具

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。

レンジ

507 次回予定 10月4週 凍

なか卯 親子丼の具 145g × 2 (税込537円)

156kcal・食塩相当量 2.7g/1袋 (145g)

ニチレイフーズ 2種のおこわおにぎり

赤飯と鶏五目

レンジ

508 次回予定 11月2週 凍

ニチレイフーズ 2種のおこわおにぎり (赤飯・鶏五目) 376g (8個) (税込386円)

411kcal・食塩相当量 3.5g/1パック 260g

えびといかの彩りパエリア仕立て

電子レンジで簡単、魚介の旨み広がるパエリア風ライス。

レンジ

509 次回予定 10月4週 凍

CO-OP えびといかの彩りパエリア仕立て 1人前 (260g) (税込321円)

411kcal・食塩相当量 3.5g/1パック 260g

ふつくら卵のオムライス

ふつ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。

レンジ

510 次回予定 10月11週 凍

CO-OP ふつくら卵のオムライス 200g × 2食 (税込408円)

303kcal・食塩相当量 2.2g/1食 200g

吉野家 牛丼の具

牛肉(米国又はカナダ又は豪州(5%未満))、玉ねぎ(国産又は米国)

レンジ

511 次回予定 10月3週 凍

吉野家 牛丼の具 135g × 4袋 (税込1,490円)

336kcal・食塩相当量 2.4g/1袋 135g

自然解凍 冷蔵庫内解凍または常温解凍で凍じ上げられます 家庭の冷蔵庫では温度変化が大きいので、冷凍食品は、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

えびの甘みとプリプリ食感



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)

186969

348円 (税込375円)

国産 1年
⑦ 小 卵 え び
プリプリとしたバナメイエビと甘みのある天然えびを使用しました。
25kcal・食塩相当量 0.2g/1個 14g

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)

2066396

298円 (税込321円)

国産 1年 ⑦ 乳 小 卵
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

海老の旨みがギュッ!



にら、キャベツ、たまねぎ(国産)、小豆(国産)、豚肉(国産)

蒸す
フライパン
次回予定 10月4週

513 凍

CO-OP 海老の旨みが詰まった海老ニラ饅頭
200g (8個)

2296955

378円 (税込408円)

国産 1年 ⑦ 小 卵 え び
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

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。

リニューアル 新登場
フライパン
次回予定 10月3週

2 凍

CO-OP 水・油いらずパリッと羽根つきの餃子
600g (標準 24個)

2241790

388円 (税込419円)

国産 1年 ⑦ 乳 小 卵
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

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)

2103031

428円 (税込462円)

国産 1年 ⑦ 小 卵
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)

ケンミン食品 きんぴらはるさめ



170g × 2袋

2173158

458円 (税込494円)

国産 1年 ⑦ 小 卵
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)

ヨコミツ ヨコミツの香港 黄金しょうがギョーザ



360g (20個)

2241790

438円 (税込473円)

国産 1年 ⑦ 小 卵
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 0.2g/1個 (18g)

イートアンドフーズ 大阪王将 羽根つき餃子



759g (29 ~ 31個)

2354250

598円 (税込645円)

国産 1年 ⑦ 小 卵
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

CO-OP 具たっぷりミニ豚まん



264g (8個)

2342566

298円 (税込321円)

国産 1年 ⑦ 小 卵
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

SD 食品 ブチお好み焼 (豚玉)



250g (5枚)

2324431

328円 (税込354円)

国産 1年 ⑦ 小 卵
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。
キャベツ・豚肉(国産)、液卵・ミックス粉(国内製造)。
238kcal・食塩相当量 0.2g/100g

日本水産 ま〜るいたこ焼き 大粒



450g (15個)

2279754

498円 (税込537円)

国産 1年 ⑦ 乳 小 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

ニチレイフーズ 電子レンジで! 北海道ポテト (塩味)



400g

2059311

348円 (税込375円)

国産 1年6ヵ月 ⑦ 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

びえいフーズ 北海道ハッシュポテト



320g (8枚)

1613457

328円 (税込354円)

国産 1年6ヵ月 ⑦ 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

昔亭 アメリカンドッグ



200g (4本)

2208059

348円 (税込375円)

国産 1年 ⑦ 乳 小 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

伊藤ハム クリーミーチーズタルト



92g (2個)

2223945

328円 (税込354円)

国産 7ヵ月 ⑦ 乳 小 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)

エム・シーシー食品 パーティーピッツアセット



440g (3枚)

2264803

980円 (税込1,058円)

国産 1年 ⑦ 乳 小 卵
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。(直径約20cm)

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)

2209411

378円 (税込408円)

国産 1年 ⑦ 小 卵
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。

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)

1563054

388円 (税込419円)

国産 1年 ⑦ 乳 小 卵
北海道産とうもろこしを裏ごし、スープポーションにしました。
食塩相当量 0.8g/1個 (50g)

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

カラミフーズ ハワイの揚げパン マラサダ
175g (5個)

2326585

428円 (税込462円)

国産 1年 ⑦ 乳 小 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

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kok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 環さん

トースター
オーブン
次回予定 10月4週

529 凍

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)

2254982

378円 (税込408円)

国産 1年 ⑦ 乳 小 卵
生クリーム入りのホワイトソースで、kokのある味わいです。
225kcal・食塩相当量 1.9g/1個 200g