

大粒で食べ応えあり



直径
約 4.2cm

レンジ
次回予定
10月4週

530 蔵

キンフーズ
肉焼売
234g (6個入)
お買い得
288円
(税込311円)
お届け日
含め5日 ㊦ 小
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



きゅうりを
プラス

いつも
こん

毎週
531 蔵

CO-OP ごぼう
サラダ
100g × 2袋
お買い得
278円
(税込300円)
お届け日
含め30日 ㊦ 小
国産のごぼうとにんじんを使用したマヨ
ネーズ味のさっぱりサラダです。
152kcal・食塩相当量 1.5g/1袋 100g

国産野沢菜を使用



野沢菜 (国産)

次回予定
10月4週

532 蔵

CO-OP 野沢菜
ちりめん
55g
お買い得
288円
(税込311円)
お届け日
含め30日 ㊦ 7品目無
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
次回予定
10月4週

31 毎週 蔵

CO-OP しそ昆布
115g
お買い得
165円
(税込178円)
お届け日
含め90日 ㊦ 小
北海道産の昆布を細切りにし、しその風味をいかにした昆布佃煮です。
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
こん

毎週
533 蔵

CO-OP 白あえベース
180g
お買い得
175円
(税込189円)
お届け日
含め120日 ㊦ 7品目無
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

白あえベース



ここを切って
しぼるだけ

次回予定
10月4週

538 蔵

CO-OP キュービー
たまごサラダ (マイルド)
300g
お買い得
318円
(税込343円)
お届け日
含め60日 ㊦ 乳小
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

酢の物ベース



次回予定
10月2週

534 蔵

CO-OP 酢の物ベース
180g
お買い得
155円
(税込167円)
お届け日
含め120日 ㊦ 7品目無
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

CO-OP わさび椎茸
105g
お買い得
278円
(税込300円)
お届け日
含め35日 ㊦ 小
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

CO-OP ヒロツク
椎茸昆布
95g
お買い得
285円
(税込307円)
お届け日
含め35日 ㊦ 小
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わせた佃煮。
200kcal・食塩相当量 5.5g/100g

フライパン 次回予定 10月2週



537 蔵

CO-OP 水いらず
うす皮の肉餃子
206g (ぎょうざ 192g (12個入)、
たれ・添付油 (各1袋入))
お買い得
198円
(税込213円)
お届け日
含め15日 ㊦ 小
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

ここを切って しぼるだけ



次回予定
10月4週

538 蔵

CO-OP キュービー
たまごサラダ (マイルド)
300g
お買い得
318円
(税込343円)
お届け日
含め60日 ㊦ 乳小
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

フィッシュ ソーセージ



次回予定
10月3週

539 蔵

CO-OP フィッシュ
ソーセージ
70g × 4本
お買い得
218円
(税込235円)
お届け日
含め5カ月 ㊦ 小
おさかなの自然な色合い。常溫保存できます。MSC認証商品。
115kcal・食塩相当量 1.2g/1本 70g

骨までパクッと 食べられる



次回予定
10月4週

540 蔵

CO-OP 大和食品工業
いわし生煮
170g
お買い得
358円
(税込386円)
お届け日
含め120日 ㊦ 小
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

茶福豆



次回予定
11月4週

545 蔵

CO-OP 茶福豆
136g
お買い得
138円
(税込149円)
お届け日
含め91日 ㊦ 7品目無
食べ応えのある大豆の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

甘酢だれ



今季
最後

546 蔵

コシのある麺が自慢です



今季
最後

547 蔵

手早くもう一品!



大豆 (国産)

次回予定
10月4週

548 蔵

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、ごなん、ひらたけ)

湯せん
次回予定
10月2週

549 蔵

ふっくら大粒



次回予定
10月4週

550 蔵

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。(生協くもととの組合員さん)



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

図 16日 ⑦小 (税込321円)

国産皮付き大根を二度漬けし、北海道産昆布の旨みをつけて仕上げました。

89kcal・食塩相当量 3.0g/100g

お買い得 298円



コクのある旨みと ほどよい辛さ



552 蔵

韓国直輸入 キムチ

330g

図 60日 ⑦7品目無

韓国産白菜をキムチ専用工場にて製造。ほどよい辛さのキムチ。原産国韓国。

69kcal・食塩相当量 3.0g/100g

お買い得 258円

今回嬉しい20g増量！



553 蔵

野沢菜漬

<増量>

180g + 20g

図 14日 ⑦小 (税込213円)

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



554 蔵

やまじょう 下田なす

110g

図 8日 ⑦7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

お買い得 298円



555 蔵

和風キムチ

370g

図 14日 ⑦7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



556 蔵

国産野菜のお漬物 きざみしょうが

50g

図 120日 ⑦小 (税込162円)

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



557 蔵

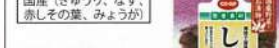
紀州南高梅しそ漬

110g

図 60日 ⑦7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・食塩相当量 1.7g/100g



558 蔵

国産野菜のお漬物 しば漬

70g

図 120日 ⑦小 (税込149円)

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



559 蔵

ナガノコーポレーション 博多漬匠 ゆず昆布白菜

180g

図 9日 ⑦7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

お買い得 188円

練り製品



560 毎週 蔵

かまぼこ (赤)

90g

図 13日 ⑦卵 (税込149円)

しなやかでプリッとした食感の煮しめかまぼこです。

72kcal・食塩相当量 1.9g/1本 90g



561 蔵

おがた蒲鉾 ごつごつイカ天

50g

図 15日 ⑦小 (税込334円)

肉肉すり身にイカと5種の具材を加えました。

117kcal・食塩相当量 0.2g/1枚 (15g)



562 蔵

紀文食品 たこかま

90g

図 10日 ⑦卵 (税込289円)

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



564 蔵

ちくわ

104g (4本)

図 10日 ⑦7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 1.8g/1本 26g



565 蔵

立石食品 鹿児島さつまあげ

3個

図 お届け日含め5日

⑦7品目無

肉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 1.9g/100g



566 蔵

さつまあげ お徳用 (棒天)

13個 (234g)

図 お届け日含め5日

⑦7品目無

エン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)



567 蔵

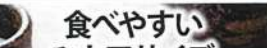
紀文食品 ふくら

140g (1本入り)

図 19日 ⑦卵

きめが細かく、しっとりとした食感の伊達巻です。

320kcal・食塩相当量 1.8g/1包装・140g



568 蔵

出雲国大社食品 一口ちくわ

10個

図 お届け日含め4日

⑦7品目無

たらのすり身に飛魚などをブレンドして作りしました。

89kcal・食塩相当量 1.9g/100g



569 蔵

かに風味 かまぼこ

(ハーフサイズ)

82g (5本) × 2パック

図 50日

⑦小 卵えきかに

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)



570 蔵

杉永蒲鉾 長崎かんぼこ

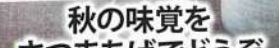
100g

図 お届け日含め3日

⑦卵

いわた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



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

図 お届け日含め5日

⑦7品目無

203kcal・食塩相当量 2.0g/1包装 (120g)

お買い得 198円

28 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

「消費期間」を表します
「賞味期間」を表します

お届け日 含め〇日
お届けした日を含めて〇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

道内生産農産物の表示基準
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

いつもくん
毎週
572 蔵
CO-OP 国産小粒納豆
(40g × 3個 (たれ付))
118円
税別127円
国産の小粒大豆を使用した納豆です。だし感とろみをかきたせたい。

いつもくん
毎週
573 蔵
CO-OP 納豆
(甘口たれ付)
納豆 160g
(40g × 4個入、たれ 4袋)
98円
税別105円
まろやかな甘口タイプのたれ添付。アメリカまたはカナダ産小粒大豆使用。

いつもくん
毎週
574 蔵
CO-OP 国産大豆 ひきわり納豆
納豆 80g (40g × 2個入、たれ 2袋)
118円
税別127円
国産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。

発酵食品・タンパク質をとろう！



いつもくん
毎週
576 蔵
CO-OP カップつつ納豆
(たれ付)
40g × 3個
122円
税別131円
北海道産大豆使用。紙容器のカップ入り。

いつもくん
毎週
577 蔵
CO-OP カップ麦入り納豆
(しそのりたれ付)
40g × 3個
103円
税別111円
北海道産の小粒大豆と九州産の大粒で作った納豆です。

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

いつもくん
毎週
575 蔵
CO-OP 国産大豆中粒納豆
(40g × 3個 (たれ・からし付))
98円
税別105円
国産の中粒大豆でつくった、ふっくらやわらかい納豆です。

とうふ

毎日の食卓に



いつもくん
毎週
579 蔵
CO-OP 絹のとうふ
(産地指定大豆)
150g × 3個
95円
税別102円
Bob'sグループの大豆(米国産指定大豆)を使用した充填豆腐です。
91kcal・食塩相当量 0.04g/1個 150g

いつもくん
毎週
580 蔵
CO-OP だいずたふりー
とうふ (Bob'sグループの大豆)
200g × 2個
128円
税別138円
米国産指定大豆(Bob'sグループの大豆)を使用しました。
66kcal・食塩相当量 0.06g/100g

いつもくん
毎週
581 蔵
CO-OP 絹ごし
とうふ
130g × 3個
100円
税別108円
Bob'sグループの大豆(米国産指定大豆)を使用した豆腐です。
77kcal・食塩相当量 0g/1個 130g

いつもくん
毎週
582 蔵
CO-OP きぬごしとうふ
(国産大豆使用)
300g
108円
税別116円
国産大豆を使用。にがり使用で豆の風味を生かしました。
62kcal・食塩相当量 0.05g/100g

いつもくん
毎週
583 蔵
CO-OP きぬごし
とうふ (輸入大豆使用)
400g
80円
税別86円
Bob'sグループの大豆(米国産指定大豆)を使用。
56kcal・食塩相当量 0.04g/100g

いつもくん
毎週
584 蔵
CO-OP もめんとうふ
(国産大豆使用)
300g
108円
税別116円
国産大豆を使用。にがり使用で豆の風味を生かしました。
80kcal・食塩相当量 0.05g/100g

いつもくん
毎週
585 蔵
CO-OP 木綿
とうふ
130g × 3個
100円
税別108円
Bob's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

いつもくん
毎週
586 蔵
CO-OP 薩摩もめん
とうふ
400g
119円
税別128円
鹿児島産大豆を使用したお豆腐です。
78kcal・食塩相当量 0.04g/100g

いつもくん
毎週
587 蔵
CO-OP Bob'sのもめん
(輸入大豆使用)
350g
80円
税別86円
Bob'sグループの大豆(米国産指定大豆)を使用。
78kcal・食塩相当量 0.04g/100g

いつもくん
毎週
588 蔵
CO-OP とうふ家族
(国産大豆使用)
320g (4個)
108円
税別116円
国産大豆とにがりを使用した充填豆腐です。
46kcal・食塩相当量 0.01g/1個 80g

いつもくん
毎週
589 蔵
山芋とうふ
(醤油たれ付)
豆腐 250g、
たれ 8g × 2
228円
税別246円
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

いつもくん
毎週
590 蔵
三好食品工業
昔ながらの絹厚揚げ
4個
148円
税別159円
懐かしい味とやわらかな食感の厚揚げです。
115kcal・食塩相当量 0.2g/100g

いつもくん
毎週
591 蔵
CO-OP あく抜き不要
板こんにやく
220g
91円
税別98円
あくを取り除いた国産こんにや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

いつもくん
毎週
592 蔵
生芋こんにやく
300g
132円
税別142円
生芋から作った芋こんにやくです。
7kcal・食塩相当量 0g/100g

いつもくん
毎週
593 蔵
CO-OP 国産大豆のうんまか! うかし揚げ
1枚
98円
税別105円
国産大豆を使用した肉厚な油揚げ。
245kcal・食塩相当量 0.04g/120g

いつもくん
毎週
594 蔵
CO-OP 揚げとうふ
(国産大豆使用)
80g × 3個
108円
税別116円
国産大豆を使用し、使いやすい3個入りにしました。
121kcal・食塩相当量 0.02g/1枚 80g

いつもくん
毎週
595 蔵
CO-OP 味つけいなりあげ
4枚 × 2袋
(いなり 16個分)
208円
税別224円
国産大豆の油揚げを九州向けに味付けしました。

いつもくん
毎週
596 蔵
CO-OP ねじり糸こんにやく
200g
108円
税別116円
国産こんにやく・芋、こんにやく粉使用。味しみが良い糸こんにやくです。
7kcal・食塩相当量 0.07g/100g

いつもくん
毎週
597 蔵
平川食品工業
濃厚胡麻豆腐
100g × 2個
188円
税別203円
深煎り焙煎胡麻を使用した、濃厚な味わいの胡麻豆腐です。
132kcal・食塩相当量 0.33g/100g

いつもくん
毎週
593 蔵
CO-OP 国産大豆のうんまか! うかし揚げ
1枚
98円
税別105円
国産大豆を使用した肉厚な油揚げ。
245kcal・食塩相当量 0.04g/120g

いつもくん
毎週
594 蔵
CO-OP 揚げとうふ
(国産大豆使用)
80g × 3個
108円
税別116円
国産大豆を使用し、使いやすい3個入りにしました。
121kcal・食塩相当量 0.02g/1枚 80g

いつもくん
毎週
595 蔵
CO-OP 味つけいなりあげ
4枚 × 2袋
(いなり 16個分)
208円
税別224円
国産大豆の油揚げを九州向けに味付けしました。

いつもくん
毎週
596 蔵
CO-OP ねじり糸こんにやく
200g
108円
税別116円
国産こんにやく・芋、こんにやく粉使用。味しみが良い糸こんにやくです。
7kcal・食塩相当量 0.07g/100g

いつもくん
毎週
597 蔵
平川食品工業
濃厚胡麻豆腐
100g × 2個
188円
税別203円
深煎り焙煎胡麻を使用した、濃厚な味わいの胡麻豆腐です。
132kcal・食塩相当量 0.33g/100g