

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

CO-OP うまくちしょうゆ
1.8L
13kcal・食塩相当量 2.1g/大さじ1杯 15ml
(税込267円)

毎日のみそ汁に



20%減塩

米(国産)

うまかつ
あわせみそ
マイルド減塩

720 毎週

CO-OP あわせみそ
マイルド減塩
750g
150日 ⑦ 小袋 (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

721 次回予定 10月2週

ヤマザカブズ
三陸産
肉厚カット
わかめ
1.8L
1年 ⑦ 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。【ヤマガル】
138kcal・食塩相当量 24.1g/100g

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。

1袋当り 318円(税込)

722 次回予定 11月4週

CO-OP きび砂糖
750g × 10袋
⑦ 7品目無
400kcal・食塩相当量 0.05g/100g

10袋

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

CO-OP きび砂糖
750g
⑦ 7品目無
400kcal・食塩相当量 0.05g/100g

1袋

298円
(税込321円)



大麦(国産)

723 毎週

CO-OP 米麦あわせみそ
1kg
150日 ⑦ 7品目無 (税込334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



米(国産)

724 毎週

CO-OP あわせみそ
マイルド
750g(カップ容器)
150日 ⑦ 小袋 (税込334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



大麦(国産)

725 次回予定 10月4週

CO-OP 米麦
あわせみそ減塩
750g
150日 ⑦ 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。
37kcal・食塩相当量 1.5g/大さじ1杯 18g



米(国産)

726 次回予定 10月2週

CO-OP あごだし入り
あわせみそ
750g
150日 ⑦ 7品目無 (税込408円)
国産米を使用した甘口タイプ、あご
腔・昆布だしを加えだし入りみそ。
37kcal・食塩相当量 1.9g/大さじ1杯 18g



米(国産)

727 次回予定 10月2週

CO-OP こうじしたつぶり
生詰あわせみそ
750g
6ヵ月 ⑦ 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



しょうゆ(国内製造)

728 次回予定 10月4週

CO-OP うまくちしょうゆ
減塩(密封ボトル)
450ml
1年 ⑦ 小袋 (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



砂糖(国内製造)

729 次回予定 11月4週

CO-OP べんりな合わせ酢
甘みあさりタイプ
500ml
1年 ⑦ 7品目無 (税込278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



食用植物油(国内製造)

730 次回予定 10月2週

CO-OP 和風ドレッシング
300ml
8ヵ月 ⑦ 小袋 (税込302円)
生たまねごと生しょうゆの豊かな味
合い。ソテーオニオンのほどよい甘さ。
40kcal・食塩相当量 0.7g/大さじ1杯 15g



しょうゆ(国内製造)

731 次回予定 10月4週

CO-OP 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
8ヵ月 ⑦ 小袋 (税込334円)
CO・OP 深煎り胡麻ドレッシングの
おいさを損なわずにカロリー半分。
36kcal・食塩相当量 0.6g/大さじ1杯 15g



食用植物油(国内製造)

732 次回予定 10月2週

CO-OP 3種の粗挽き
ナツドレッシング
300ml
8ヵ月 ⑦ 小袋 (税込386円)
粗挽きナッツのかりかり食感が楽し
める香ばしい風味のドレッシング。
74kcal・食塩相当量 0.5g/大さじ1杯 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
6ヵ月 ⑦ 小袋 (税込321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 次回予定 10月4週

リーオイルミルズ
AJINOMOTO
オリーブオイル
エクストラバージン
600g
1年 ⑦ 7品目無 (税込980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

チョコー醤油
黒ごま ドレッシング
400ml
9ヵ月 ⑦ 小袋 (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

加藤美峰国本舗
北海道
てんさいオリゴ
960g
2年 ⑦ 7品目無 (税込1,142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

737 次回予定 10月2週

CO-OP マヨネーズ
(卵黄タイプ)
500g
10ヵ月 ⑦ 小袋 (税込267円)
卵
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



トマト(輸入又は国産5%未満)

738 次回予定 10月2週

CO-OP トマトケチャップ
500g
1年6ヵ月 ⑦ 7品目無 (税込149円)
トマトの風味を大切にバランスよく仕上げました。
20kcal・食塩相当量 0.5g/大さじ1杯 18g



食用こめ油(国内製造)

739 次回予定 10月3週

ボーソー油脂
米油
1.35kg
1年 ⑦ 7品目無 (税込1,166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)

740 次回予定 10月2週

CO-OP 純正ごま油
150g
2年 ⑦ 7品目無 (税込354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
1.8L
1年2ヵ月 ⑦ 小袋 (税込861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)

742 次回予定 10月2週

CO-OP キャノーラ油
一番搾り&コーン油
1.35kg
1年 ⑦ 7品目無 (税込699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



食用なたね油(国内製造)

743 次回予定 10月2週

CO-OP 一番搾り
キャノーラ油
1kg
1年 ⑦ 7品目無 (税込548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



富永貿易
エクストラバージン
オリーブオイル
1830g
2年 ⑦ 7品目無 (税込2,514円)
厳選オリーブを100%使用。原産国スペイン。



食用オリーブ油(スペイン製造)

744 次回予定 10月4週

CO-OP オリーブ
オイル
400g
1年6ヵ月 ⑦ 7品目無 (税込689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)

745 毎週

CO-OP エクストラ
バージン
オリーブオイル
400g
1年6ヵ月 ⑦ 7品目無 (税込721円)
サラダドレッシング、料理の
仕上げなどに香り付けに。
126kcal・食塩相当量 0g/大さじ1杯 14g



食用植物油(国内製造)

747 次回予定 11月3週

キュービー
燻製マヨネーズ
200g
7ヵ月 ⑦ 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1杯(15g)



食用植物油(国内製造)

748 毎週

CO-OP 深煎り胡麻
ドレッシング
500ml
8ヵ月 ⑦ 小袋 (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(国内製造)。
81kcal・食塩相当量 0.3g/大さじ1杯 15g



米・米こうじの醸
造酒(国内製造)

749 次回予定 10月1週

CO-OP 料理酒
(加塩)
1L
1年6ヵ月 ⑦ 7品目無 (税込203円)
魚や肉の生臭みを消し、素材の
持ち味をひきためます。
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

CO-OP 本みりん
1.8L
1年6ヵ月 ⑦ 7品目無 (税込418円)
和風、焼き料理に、風味・コク・照りが一層増します。
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

CO-OP 本みりん
1.8L
1年6ヵ月 ⑦ 7品目無 (税込605円)
和風、焼き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



米(国産)、米こうじ(国産米)

752 次回予定 10月2週

CO-OP 料理酒
900ml
1年 ⑦ 7品目無 (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。

34 マーク
ご案内 CO-OP 日本生協連で開発された
コブ商品です

九州・沖縄の各生協とコブ九州、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

いつでも登録できる商品です。
詳しくはホームページをご覧ください
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。

35

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。

781 次回予定 10月1週 (乾のり(国産))

味付のり

板のり9枚 (10切90枚)

9月9日 ⑦小

【チャックル】

1kcal・食塩相当量0.02g/1枚0.3g (税込440円)



782 毎週 (乾のり(国産))

味付のり

板のり8枚 (10切80枚)

9月9日 ⑦小

1kcal・食塩相当量0.02g/1枚0.3g (税込440円)

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

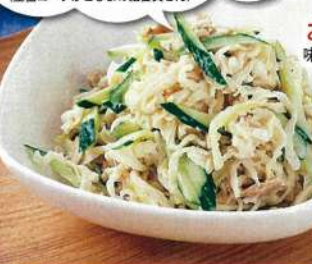


80枚入り
1枚1枚取り出しやすい
ポット容器入り



声サダが大好評!

切干大根は面倒くさい食べ物だと思っ
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。
(生協コープかしまの組合員さん)



783 次回予定 10月4週

切干大根

60g

6月6日 ⑦7品目無

冬に青大根(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

238円



モニターさん
おすすめの食べ方
味付けはマヨネーズとポン酢で

ごま

ツナ

きゅうり

(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

ひとくち

豆腐(粉末だし付)

86g×2袋

1年 ⑦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。

400kcal・食塩相当量5.3g/1パック86g

258円

(税込278円)

101454

101454

上品な味わいと香り



かつおのかれふし
(鹿児島県枕崎製造)

784 次回予定 10月2週

本枯節

かつおバック

ソフト削り

(鹿児島県枕崎製造)

本枯節使用

3g×10袋

1年6か月

⑦7品目無

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

258円

(税込278円)

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

182314

785 毎週

すりごま

(二度焙煎)

85g

1年 ⑦7品目無

(税込203円)

香ばさしと旨みを引き出すため二度焙煎し、

しつとりすりあげました。【チャックル】

672kcal・食塩相当量0g/100g

188円

(税込203円)

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

20304

786 毎週

三陸産

カットわかめ

(岩手・宮城県産わかめ使用)

15g

1年 ⑦7品目無

(税込300円)

三陸産原料を使用したカットわかめです。【チャックル】

21kcal・食塩相当量3.8g/1袋15g

278円

(税込300円)

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

27804

787 毎週

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)

9月9日 ⑦小

(税込537円)

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

498円

(税込537円)

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

49804

788 毎週

卓上バック

味付韓国産のり

8切48枚

6月6日 ⑦7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

つけて、味加工しました。【チャックル】

2kcal・食塩相当量0.03g/1枚0.42g

308円

(税込332円)

30804

30804

30804

30804

30804

30804

30804

30804

30804

30804

30804

30804

30804

30804

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いうどんです。
- 太麺うどん用の生麺と、肉・魚介エキスを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

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 ⑦乳小・卵
331kcal・食塩相当量 3.8g/1食(173g)

298円 (税込321円)

麺を低温でじっくり乾燥・熟成
つるつるでモチモチ食感

塩味 **醤油味**

めん(小麦粉) 国内製造

809 **810**

CO-OP 通きわラーメン 塩 1食入 (税込95円)
賞 8ヵ月 ⑦乳小・卵
305kcal・食塩相当量 8.1g/1食 109.5g

CO-OP 通きわラーメン 醤油 1食入 (税込95円)
賞 8ヵ月 ⑦乳小・卵
308kcal・食塩相当量 8.1g/1食 110.5g

ランチやストックに

小麦粉(国内製造)

811

CO-OP コープヌードル しょうゆ 71g(めん62g) × 12食 (税込1,188円)
賞 6ヵ月 ⑦乳小・卵
310kcal・食塩相当量 4.8g/1食 71g

812

関西風 きつねうどん 68g(めん55g) × 12食 (税込105円)
賞 6ヵ月 ⑦乳小・卵
320kcal・食塩相当量 4.0g/1食 68g

813

ごぼう天そば 71g(めん55g) × 12食 (税込105円)
賞 6ヵ月 ⑦乳小・卵
337kcal・食塩相当量 4.1g/1食 71g

油揚げめん(小麦粉) 国内製造

814

CO-OP コープヌードル シーフード 72g(めん60g) × 12食 (税込124円)
賞 6ヵ月 ⑦乳小・卵
310kcal・食塩相当量 4.3g/1食 72g

小麦粉(国内製造)

815

CO-OP コープヌードル 白ごま担々麺 77g(めん60g) × 12食 (税込124円)
賞 6ヵ月 ⑦乳小・卵
366kcal・食塩相当量 4.2g/1食 77g

小麦粉(国内製造)

816

マルタイ 高菜ラーメン 62g(めん52g) × 5食 (税込149円)
賞 6ヵ月 ⑦乳小・卵
291kcal・食塩相当量 4.0g/1食 62g

小麦粉(国内製造)

817

CO-OP コクと旨みの中華そば しょうゆ味 86g(めん80g) × 5食 (税込228円)
賞 8ヵ月 ⑦乳小・卵
392kcal・食塩相当量 5.1g/1食 86g

近森産業 芋天粉 600g 1年 ⑦乳小・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

818

558円 (税込602円)

小麦粉(国内製造)

824

島原手延べ そうめん(国内産小麦) 1kg(20束) (税込764円)
賞 2年 ⑦乳小・卵
171kcal・食塩相当量 2.7g/1食 50g

免疫抵抗のない1歳未満の乳児には食べさせないでください

819

アカシア はちみつ 500g (税込699円)
賞 1年6ヵ月 ⑦7品目無
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特徴。
66kcal・食塩相当量 0g/1食 20g

しらぬい(九州産)

820

福岡八女農業協同組合 不知火みかん 295g(固形量170g) × 3食 (税込289円)
賞 3年 ⑦7品目無
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

821

CO-OP ホットケーキミックス 800g(200g×4袋) (税込321円)
賞 1年 ⑦乳小・卵
ふくらみ焼きあがる、やさしい甘さ。小麦粉(国内製造)。
362kcal・食塩相当量 1.6g/100g

822

CO-OP 片栗粉 220g (税込124円)
賞 2年 ⑦7品目無
北海道産馬鈴薯で粉100%使用。白さに優れ、強いとろみ特長です。【ヤクルト】30kcal・食塩相当量 0g/1食 1杯9g

823

京都 お徳用稲庭手揉饅頭 800g (税込972円)
賞 2年 ⑦乳小・卵
なめらかなさ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

824

島原手延べ そうめん(国内産小麦) 1kg(20束) (税込764円)
賞 2年 ⑦乳小・卵
国内産小麦を使用した作り上げたそうめんです。
171kcal・食塩相当量 2.7g/1食 50g

パイナップル(インドネシア又はタイ)

825

CO-OP 厚切りパイ 130g(固形量70g) × 3食 (税込375円)
賞 3年 ⑦7品目無
厚切りにカットしたパイをパックしました。食べきりサイズです。
51kcal・食塩相当量 0.05g/1食 70g

826

伊藤食品 あいこちゃんいか味付け 135g(固形量65g) × 3食 (税込300円)
賞 3年 ⑦乳小・卵
国内水揚げしたいかを大豆醤油で味付け。
103kcal・食塩相当量 1.7g/100g

827

伊藤食品 あいこちゃん鯖水煮 190g (税込267円)
賞 3年 ⑦7品目無
国産さばを沖縄の塩シママスのみで味付けしました。
233kcal・食塩相当量 0.8g/100g

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食 (税込321円)
賞 1年6ヵ月 ⑦7品目無
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食 140g

829

CO-OP イタリア産完熟カットトマト 400g (税込116円)
賞 3年 ⑦7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

829

CO-OP イタリア産完熟カットトマト 400g (税込116円)
賞 3年 ⑦7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

おいしく減らそう!カロリー30%オフ

試してみませんか?

830

CO-OP 十勝産小豆のぜんざい カロリーオフ 160g (税込105円)
賞 1年 ⑦7品目無
北海道十勝産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食 160g

831

CO-OP 水稲もち米(国内産) 切り餅 1kg (税込905円)
賞 2年 ⑦7品目無
国内産水稲もち米100%をずつぎで仕上げました。約20個。
120kcal・食塩相当量 0g/1個 50g

832

伊藤食品 あいこちゃん鯖味噌煮 190g(固形量140g) (税込267円)
賞 3年 ⑦7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

833

ニッポン オーマイレンジ ミートソース 120g (税込108円)
賞 1年 ⑦乳小・卵
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)

834

デュラム小麦のセモリナ(国内製造) 早ゆで 1.6mm(結束タイプ) 100g × 5束 (税込218円)
賞 10月4週 ⑦7品目無
計量の手間がいらぬ結束タイプの早ゆでパスタ。ゆで時間3分。
360kcal・食塩相当量 0g/100g

合わせて簡単! たらこクリームパスタ

835

ハインツ日本 ちょっとだけ ホワイトソース 210g(70g×3袋) (税込198円)
賞 1年 ⑦乳小・卵
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食(70g)

836

ハッピーフーズ たらこ フレーク 50g (税込170円)
賞 1年 ⑦7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/50g びん