



# 生活クラブ

## 福祉クラブ



申込締切	9/ 2・3・4・5・6・7
配達	9/ 9・10・11・12・13・14

集金/10月

### 9月2回配達 9月9日~9月13日

えくらぶ インターネットでも注文できます!  
https://shop.seikatsclub.coop/eclub\_top.html



### ワーカーズそうざい

届いたその日にお召し上がりください。



生産者 (W.Co) :  
ぼとと・クックふじさわ・  
キッチンかまくら・  
なご味・ぼかぼか  
このみ

福祉クラブの食材で作ることになり、「やっぱり安心ね」と言われるようメンバー一同で頑張っています。

W.Coぼとと



### 799

#### そうざい: 夏野菜とかじきの電田揚げ

160g以上

657円(税込710円)



下味のついたカジキと夏野菜を電田揚げにしました。お魚と野菜と一緒に摂れ一口大で食べやすくご飯のおかずにおすすめです。1パック299Kcal、塩分2.0g

7/24/22 卵・乳・麦(そば)・高ト(えび)・かに・豆

盛付例

原材料:マカキツプ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、片栗粉、丸大豆油、酒、生薑汁、真塩

### 今週の「よやく・おまかせそうざい」はコレ!

予約登録すると週替わりで別のそうざいが届きます



### 800

#### そうざい:野菜の煮物

200g以上

510円(税込551円)



身体にやさしい、昔ながらのおなじみの煮物です。野菜と鶏肉のそれぞれの旨味を楽しみながら召し上がれます。1パック210Kcal、塩分2.9g

7/24/22 卵・乳・麦(そば)・高ト(えび)・かに・豆

盛付例

原材料:大根、こんにゃく、人参、鶏もも肉、ごぼう、丸大豆油、酒、素揚げ、みりん調味料、なたね油、真塩

## パン・菓子類

### 毎週

#### 801 国産小麦食パン(6枚)

440g

355円(税込383円)

毎週 予約注文番号 **803861** 344円(税込372円)

主要原材料の小麦粉に、国産の小麦粉を使用しました。使用原材料にこだわった食パンです。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 10#2回

#### 119563 国産小麦食パン(3枚)

220g

218円(税込235円)

小量タイプの3枚スライスです。1袋(推定値)501.6Kcal、塩分2.05g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 9#4回

#### 802 石臼挽き全粒粉食パン(6枚)

440g

405円(税込437円)

粉比率で20%全粒粉を使用。ゆっくり石臼で挽いた小麦本来の香りを味わってください。1袋953.3Kcal、塩分4.12g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 毎週

#### 803 イギリス食パン(3枚)

221g

265円(税込286円)

トーストするとサクッと軽い食感です。1袋524Kcal、塩分2.0g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### イーストフード等の添加物は使用していません

イーストフード、乳化剤、ビタミンC、甘味料(ステビア等)、酸化防止剤、保存料など、安全が認識されていないものは使いません。規格は焼く前の生地重量を表示しています。

### 毎週

#### 804 レーズン食パン(3枚)

210g

306円(税込330円)

生地甘さを加え、国産小麦粉の風味を生かしました。はちみつや梅干をつけても美味しく召し上がれます。クリームチーズをのせるのもおすすめです。1個(推定値)1003.3Kcal、塩分1.43g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 毎週

#### 805 国産小麦バターロール

41g×4

333円(税込360円)

毎週 予約注文番号 **803851** 323円(税込349円)

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オルタフーズの自産作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 毎週

#### 806 有機キャロブ入り食パン

400g

385円(税込416円)

カルシウムや鉄分、食物繊維等を豊富に含んだ有機キャロブ(いんげん豆)を配合したヘルシーな食パンです。1個(推定値)980.6Kcal、塩分4.0g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 9#4回

#### 807 白神さんちのパン(塩バター)

57g×3

355円(税込383円)

白神こだま酵母を使用。噛めばほど小麦の味わいがある生地に、塩バターをトッピングしています。1個(推定値)164.9Kcal、塩分0.8g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### よやくらぶ登録のお勧め

よやくらぶに登録すれば毎回自動的に配達されます。ご都合に合わせて修正できます。※ワーカーズそうざいを予約登録すると週替わりで別のそうざいが届きます。

予約注文番号 **000000**

↑

カタログの該当消費材のこの番号と必要数を注文用紙に記入します。※えくらぶからも登録できます。

### 次 10#2回

#### 807 白神さんちのパン(塩バター)

57g×3

355円(税込383円)

白神こだま酵母を使用。噛めばほど小麦の味わいがある生地に、塩バターをトッピングしています。1個(推定値)164.9Kcal、塩分0.8g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 10#2回

#### 808 黒糖レーズンパン

54g×4

373円(税込403円)

黒糖独特の風味とやさしい甘さが後をひきます。1個(推定値)153.5Kcal、塩分0.23g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 9#4回

#### 809 おやつスティック(ココア)

14g×8

335円(税込362円)

人気のおやつスティックのココア味です。小さなお子様でも食べやすいスティック状。1個(推定値)40.9Kcal、塩分0.06g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 9#4回

#### 810 ベリーとチーズクリームフロスティ

65g×2

412円(税込445円)

オルタフーズ自家製のレモンで酸味の効いたクリームチーズと、甘味はブルーベリー生地の組み合わせです。1個(推定値)192.1Kcal、塩分0.48g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 10#2回

#### 119571 ふじりんごパイ

345g

1,250円(税込1,350円)

無添加のふじりんごブレグラーを使用。ふじりんごの風味を生かして焼き上げました。1袋(推定値)1106.4Kcal、塩分1.42g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎8日

### 次 10#2回

#### 811 発酵バターのカーク(爽やかレモン)

223g

945円(税込1,021円)

生地に酵母と生クリームを加え、発酵後に国産レモン果汁を加えたアップルシロップを塗ることで、爽やかな酸味が楽しめます。1袋(推定値)889.4Kcal、塩分0.50g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 10#2回

#### 812 甘食

5個

332円(税込359円)

ほんのり甘い円すい型、ほっとする爽やかな味わい。牛乳と一緒に軽食にもどうぞ。1袋656.9Kcal、塩分0.45g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 10#2回

#### 811 発酵バターのカーク(爽やかレモン)

223g

945円(税込1,021円)

生地に酵母と生クリームを加え、発酵後に国産レモン果汁を加えたアップルシロップを塗ることで、爽やかな酸味が楽しめます。1袋(推定値)889.4Kcal、塩分0.50g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日

### 次 10#2回

#### 812 甘食

5個

332円(税込359円)

ほんのり甘い円すい型、ほっとする爽やかな味わい。牛乳と一緒に軽食にもどうぞ。1袋656.9Kcal、塩分0.45g

7/24/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ◎3日



豆腐

大豆本来の味をお届けします

- ◎国産大豆(100%)と天然がりでだけつくる本来の豆腐です。
- ◎消泡剤は使用していません。
- ◎揚げ油は非遺伝子組み換えのなたね油を使用しています。

**813 GM** 毎週  
絹ごし豆腐 300g  
146円(税込158円)  
豆腐に合った大豆を厳選し、国産大豆を使用しています。100g64Kcal、塩分0.07g  
原材料(大豆・塩)※大豆は遺伝子組み換えでない、製造過程で化学薬品(マグネシウム)に加工

**814 GM** 毎週  
もめん豆腐 300g  
150円(税込162円)  
絹ごしに比べ、たんぱく質や脂質が多く、まろやかな口当たり、ビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g  
原材料(大豆・塩)※大豆は遺伝子組み換えでない、製造過程で化学薬品(マグネシウム)に加工

**815 GM** 毎週  
絹ごし豆腐2個パック 150g×2  
165円(税込178円)  
毎週 8033811 160円(税込173円)  
福祉クラブオリジナルの組合員要望から生まれた、150gずつの食べ切りサイズです。100g64Kcal、塩分0.07g  
原材料(大豆・塩)※大豆は遺伝子組み換えでない、製造過程で化学薬品(マグネシウム)に加工

**816 GM** 毎週  
もめん豆腐2個パック 150g×2  
165円(税込178円)  
毎週 8033841 160円(税込173円)  
絹ともめんお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g  
原材料(大豆・塩)※大豆は遺伝子組み換えでない、製造過程で化学薬品(マグネシウム)に加工

**817 GM** 次 9月4日  
厚あげ 220g  
180円(税込194円)  
水切した木綿豆腐を蒸揚げしています。揚げにくいので、どんな料理にも使えます。100g146Kcal、塩分0.08g  
原材料(大豆・塩)※大豆は遺伝子組み換えでない、製造過程で化学薬品(マグネシウム)に加工

**818 GM** 毎週  
油あげ 25~30g×2  
144円(税込156円)  
酸化しにくいなたね油を使用していますので、「油抜き」しなくてもお召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g  
原材料(大豆・塩)※大豆は遺伝子組み換えでない、なたね油(遺伝子組み換えでない)、製造過程で化学薬品(マグネシウム)に加工

**819 GM** 次 9月4日  
手揚げ風油あげ 120g(3枚入)  
246円(税込266円)  
しっとりした肉厚タイプ。きつねうどんなどにぴったりです。1袋120g331Kcal、塩分0.09g  
原材料(大豆・塩)※大豆は遺伝子組み換えでない、なたね油(遺伝子組み換えでない)の他、製造過程で化学薬品(マグネシウム)に加工



**819 GM** 次 9月4日  
手揚げ風油あげ 120g(3枚入)  
246円(税込266円)  
しっとりした肉厚タイプ。きつねうどんなどにぴったりです。1袋120g331Kcal、塩分0.09g  
原材料(大豆・塩)※大豆は遺伝子組み換えでない、なたね油(遺伝子組み換えでない)の他、製造過程で化学薬品(マグネシウム)に加工

※eくらぶ注文では企画回 → 9月2回を選択してください



加工食品 生活雑貨類

安心、国産原料

加工食品は、可能な限り国産原料を使用した物を取組んでいます。

※配達日の表記がないものは上記の配達となります。

**820** 次 10月2日  
めばちまぐる赤身 150g(2個)  
665円(税込718円)  
銷延繩漁でとれた中型のめばちまぐる。釣り上げられてすぐ船内凍結される高鮮度品です。100g108Kcal、塩分0.12g  
原材料(ヤマボシ) ※30日 原材料(めばちまぐる)

**821** 次 10月2日  
メカジキマグロ切り身 140g(2個)  
485円(税込524円)  
脂肪分が多く、身がしまつて味にこくがあります。ソテーや照り焼きに便利です。100g141Kcal、塩分0.15g  
原材料(ヤマボシ) ※60日 原材料(メカジキマグロ)

**822** 次 10月2日  
トロカツオ炭火焼きタタキ 170g(2ブロック)  
480円(税込518円)  
焼津港に水揚げされた、脂がのって鮮度の優れた天然カツオの炭火焼き。100g153Kcal、塩分0.08g  
原材料(ヤマボシ) ※30日

**823 NON GM** 次 10月2日  
いろいろ使えるらっきょう酢 1000ml  
583円(税込630円)  
らっきょうだけでなく、生姜、梅、きゅうり、小松菜、玉ねぎ等、アレンジ次第。野菜のピクルスを作る際にも便利です。100ml239Kcal、塩分7.59g  
原材料(酢・りんご酢・梅酢・生姜・梅・きゅうり・小松菜・玉ねぎ)

**824 NON GM** 次 10月2日  
北海道小豆ぜんざい 180g  
218円(税込235円)  
北海道十勝産小豆をふっくら炊き上げた、甘さ控え目タイプ。お餅を入れて、すくおいしい一人分のぜんざいができます。1袋(180g)221Kcal、塩分0.5g  
原材料(小豆(国産)、砂糖(国産)、食塩(国内産))

**119580** 配達: 9/23~27 次 10月2日  
恋衣ピーナッツ落とし 10枚  
225円(税込243円)  
添加物ゼロ、油分もゼロ。口どけの良いおせんべいです。ピーナッツの旨みが生きています。1袋(10枚)313Kcal、塩分0.2g  
原材料(ピーナッツ・小麦粉)

**825** 配達: 9/23~27  
酒まんじゅう 2個  
240円(税込259円)  
国産小豆を使用したつぶあんを国産小麦を使用した酒まんじゅう生地で包み蒸し上げました。1個50g125.5Kcal、塩分0.015g  
原材料(小麦(国産)、小豆(国産))

**826** 配達: 9/23~27  
茶まんじゅう 2個  
240円(税込259円)  
黒糖風味のまんじゅう生地で、国産小豆を使用したつぶあんを包み蒸し上げました。1個50g130.5Kcal、塩分0.054g  
原材料(小麦(国産)、小豆(国産))

**119598** 配達: 9/23~27 次 10月2日  
おもいで味のきなこねじり 170g  
370円(税込400円)  
長年引き継がれてきた伝統づけられている伝統的味。日本産うんれん豆を使用し、使い分けしており、全成分表示と添加物は使用していません。100g385Kcal、塩分0.025g  
原材料(きなこ(大豆を含む)(北海道産)、水飴、砂糖、ほうじ茶、食用植物油)

**119628** 次 10月2日  
マカダミアナッツ (食塩不使用) 65g  
605円(税込653円)  
ケニアの小規模農家が庭先に植えて栽培している、素朴な安心ナッツ。100g713Kcal、塩分0.01g  
原材料(マカダミアナッツ(マライ共和国))

**119636** 次 10月2日  
紅茶・シンガンパティ 100g  
478円(税込516円)  
インドの紅茶です。有機栽培の紅茶としてとても手頃な価格。渋みがなく飲みやすいのが特徴です。  
原材料(茶葉)

**119644** 次 10月2日  
紅茶ティーバッグアールグレイ 1.8g×14  
492円(税込531円)  
南インドのシンガンパティ農園指定の有機茶葉に天然のベルガモット香料をつけたアールグレイ紅茶のティーバッグです。  
原材料(茶葉、ベルガモット香料)

**119601 GM** 次 10月2日  
ノンカップ麺 中華そば 飛騨高山らーめん風 76.8g×4  
540円(税込583円)  
理国産産内産小麦粉と黒糖でんぷんを使用し、スープは化学調味料を使用せずコクと旨味を出します。岐阜県産の高山そばを再現しています。1個(76.8g)362Kcal、塩分4.57g  
原材料(小麦(国産)、そば(国産))

**119601 GM** 次 10月2日  
ノンカップ麺 味噌らーめん 80g×4  
540円(税込583円)  
コク深い味噌らーめんです。器にかけお湯を注ぐだけの手軽な惣菜用のお供品としても人気です。1食(80g)374Kcal、塩分4.6g  
原材料(小麦(国産)、味噌(国産))

**119601 GM** 次 10月2日  
ノンカップ麺 味噌らーめん 80g×4  
540円(税込583円)  
コク深い味噌らーめんです。器にかけお湯を注ぐだけの手軽な惣菜用のお供品としても人気です。1食(80g)374Kcal、塩分4.6g  
原材料(小麦(国産)、味噌(国産))

毎週配達  
**798** 毎週 8033871  
ドライアイス (解凍保持用) 約500g  
90円(税込99円)

遺伝子組み換え (GM) 対策について  
遺伝子組み換え (GM) 作物・食品は、微生物などの生物の遺伝子を組み合わせたもの。生産効率を上げるために開発された新しい技術ですが、安全性や人・環境への影響はわかりませんが、多くあります。  
生活クラブでは、1997年1月に「遺伝子組み換え作物・食品は取り扱わないことを基本とする」[やむを得ず使用する場合は、情報を公開して取り組む。]と決定し、情報公開しています。  
アレルゲン情報 代表的な原材料8物質を表示しています。  
卵…(卵) 乳…(乳) 小麦…(麦) そば…(そば) 落花生…(落) えび…(えび) かに…(かに) 大豆…(豆)  
※原料調達過程における飛来による空気汚染など、表示外で微量の混入の可能性があり、完全排除はできなくあくまで「目印」であることをご理解ください。  
【表示の注釈】※表示番号が6桁のものは、注文書の6桁番号記入欄に番号と数量を記入してください。※表示欄は、「本体価格」と括弧内に「税込価格」(本体価格に該当税率を掛け計算)を記載しています。※このカタログに記載されている原料は、組合員の注文に基づき購入です。原料は必ず表示の注釈事項に従って申し込んでください。  
原材料と栄養成分は表示内容を参照してください。  
原材料はナトリウム値から換算しているものもあるため、表示と異なる場合があります。タイミングにより栄養成分が変動しないものもありますが、最新の情報は製品の包装で確認して下さい。

**827** 次 10月2日  
カレーの壺 チキンカレー 辛口 180g  
510円(税込551円)  
化学調味料を不使用で、18種類以上のスパイスやハーブ、香辛料のつまみをつめて仕上げた「カレーの壺」をベースに、コク深いカレーを作りました。チキンカレー、辛口、カレーの壺と合わせてお召し上がりください。1食(180g)374Kcal、塩分4.6g  
原材料(小麦(国産)、鶏肉、食塩、食油、コンソメ、コショウ、カレー粉、チキンブイヨン、トマトペースト、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ニンニク、オリーブオイル、水、砂糖、塩)