



# 生活クラブ

福祉クラブ



	9/	月	火	水	木	金	土				
申込締切	23	・	24	・	25	・	26	・	27	・	28
配達	9/30	10/	1	・	2	・	3	・	4	・	5
	集金/10月										

## 10月1回配達 9月30日～10月4日

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

### 今年も田村さん家の旬りんごはじまります!

田村透さんは、青森県弘前市で有機質肥料を使った減農薬栽培に取り組む産直生産者です。安心安全でおいしい旬なりんごを、いつもの配達でお届けします。



### りんご予定表 ※生育状況にあわせて予定と異なる品種が届く場合があります。

	配達	品種
10月1回(40週)	9/30～10/4	つがる
10月2回(41週)	10/7～11	トキ
10月3回(42週)	10/14～18	弘前ふじ
10月4回(43週)	10/21～25	紅玉
10月5回(44週)	10/28～11/1	お任せ2種
11月1回(45週)	11/4～8	シナノゴールド
11月2回(46週)	11/11～15	青林
11月3回(47週)	11/18～22	以降は「ふじ」をお届け

### 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・クックふじさわ・  
キッチンがまくら・  
なご味・ぼかぼか  
のみ

クロquetteはマヨネーズが入って滑らかな口当たりが美味しい、五色ナムルは素材ごとに味付けして手間暇かけて作っています。

### 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

**799** 毎週 803881

そうざい:  
ジャーマンポテト風クロquette  
4個(200g以上)

**510**円(税込551円) **冷蔵**

ウインナーの味が利いたポテトサラダに似たクロquette。いんげんの食感も楽しめます。お子様から大人まで楽しめる味わいです。1パック585Kcal、塩分2.1g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆)

**800** そうざい:五色ナムル  
180g以上

**587**円(税込634円) **冷蔵**

韓国料理の定番メニュー。色とりどりの野菜とゴマの香りが食欲をそそります。ご飯にのせても、キムチと一緒に食べても美味しい一品です。1パック207Kcal、塩分2.6g

7/22/22 (卵)・乳・麦(そば)・落(えび)・か(大豆)

### パン・菓子類

**801** 毎週 803861

国産小麦食パン(6枚)  
440g

**355**円(税込383円) **毎週 11円引き**

毎週 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

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**101346** 次 10/3回

国産小麦食パン(8枚)  
440g

**355**円(税込383円)

少し薄めの8枚スライスです。お好みでお選びください。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**802** 次 10/3回

こだわりの国産小麦白神食パン  
360g

**372**円(税込402円)

白神こだま酵母使用。油脂を一切配合していない北海道産小麦の香りが豊かな食パン。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**803** 毎週

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

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**804** 毎週

レーズン食パン(3枚)  
210g

**306**円(税込330円)

生地の甘さを抑え、国産小麦粉の風味を生かしました。はちみつとレーズンをつけても美味しくいただけます。クリームチーズをのせるのもおすすめです。1袋500Kcal、塩分1.43g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**805** 毎週

国産小麦バターロール  
41g×4

**333**円(税込360円) **毎週 11円引き**

毎週 803851 **323**円(税込349円)

小麦粉、バター、卵をたっぷりを使用した、オルタフーズの自社工場です。1個(推定値)1111.1Kcal、塩分0.31g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**806** 次 10/3回

ぶどうパン  
51g×5

**373**円(税込403円)

レーズン食パンの生地をパンズにして焼き上げました。朝食やおやつに。1個128Kcal、塩分0.36g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**807** 次 10/3回

黒糖パン  
51g×4

**270**円(税込292円)

ミネラルたっぷりの沖縄産黒糖を使用し、カラメル色や香りを仕上げた上品なパンと風味がとびきりです。1個(推定値)145.4Kcal、塩分0.26g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**808** 次 10/3回

ココアクリームデニッシュ  
69g×2

**498**円(税込538円)

オルタフーズ自家製ココアクリームを使用したデニッシュパンです。1個287.3Kcal、塩分0.33g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**809** 次 10/4回

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、甘酸っぱいクランベリー生地を組み合わせます。1個192.1Kcal、塩分0.49g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**810** 次 10/4回

大人のチョコクロワッサン  
49g×2

**498**円(税込538円)

ココアを配合したクロワッサン生地チョコを丸ごと1本入れました。1個233.5Kcal、塩分0.43g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©3日

**811** 次 10/3回

いちじくとクランベリーのチーズパイ  
340g

**1,400**円(税込1,512円)

レモン100%果汁の入ったチーズクリームに、優しい甘さのいちじくと甘酸っぱいクランベリーのおもろけかけ。1個1308.7Kcal、塩分1.85g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©8日

**812** 次 10/5回

ホットビスケット  
38g×4

**463**円(税込500円)

生クリームをたっぷり使用したココのあるビスケット。1個171.2Kcal、塩分0.28g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©20日

**101354** 次 10/5回

りんごどくるみのマフィン  
86g×2

**360**円(税込389円)

くるみの入った生地、ふじりんごプレザーブをトッピング。1個(推定値)356.8Kcal、塩分0.09g

7/22/22 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ ©8日

# 豆腐

大豆本来の味をお届けします

◎国産大豆(100%)と天然にだけで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

アレルギー表示: 大豆  
共生食品(株) ◎4日  
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩酸水酸化マグネシウムに付)

**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、まかしのり、鉄分、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。100g91Kcal、塩分0.44g

アレルギー表示: 大豆  
共生食品(株) ◎4日  
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩酸水酸化マグネシウムに付)

**815** GM 毎週  
**絹ごし豆腐2個パック**  
150g×2  
**165円(税込178円)**

毎週 803331 **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

アレルギー表示: 大豆  
共生食品(株) ◎7日  
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩酸水酸化マグネシウムに付)

**816** GM 毎週  
**もめん豆腐2個パック**  
150g×2  
**165円(税込178円)**

毎週 803341 **160円(税込173円)**

絹とめんお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g

アレルギー表示: 大豆  
共生食品(株) ◎6日  
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩酸水酸化マグネシウムに付)

**817** GM 次10月3日  
**やわらか絹とうふ(充填)**  
150g×2  
**142円(税込153円)**

使い切り150gの2個入りです。日持ちもするの得意置きに便利。100g86Kcal、塩分0.08g

アレルギー表示: 大豆  
共生食品(株) ◎12日  
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩酸水酸化マグネシウムに付)

**818** GM 次10月5日  
**寄せとうふ**  
300g  
**178円(税込192円)**

別容器でレンジで中心まで温め薬味で頂くと、豆腐の風味が感じられます。100g79Kcal、塩分0.07g

アレルギー表示: 大豆  
共生食品(株) ◎4日  
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩酸水酸化マグネシウムに付)

**819** GM 次10月3日  
**絹生揚げ**  
220g  
**194円(税込210円)**

国産大豆100%、良質ななたね油で揚げた絹ごし豆腐の生揚げ。100g133Kcal、塩分0.11g

アレルギー表示: 大豆  
共生食品(株) ◎4日  
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩酸水酸化マグネシウムに付)

**820** 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、「揚げきしなくてもお召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g

アレルギー表示: 大豆  
共生食品(株) ◎4日  
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩酸水酸化マグネシウムに付)

**821** GM 次10月5日  
**がんもどき**  
45g×3  
**206円(税込222円)**

豆腐に、山芋、人参、豚、鶏、魚を混ぜ合わせて揚げた揚げ豆腐。100g39Kcal、塩分0.1g

アレルギー表示: 大豆  
共生食品(株) ◎4日  
原材料:豆腐(国産・遺伝子組み換えでない)、山芋、人参、鶏、魚、小麦粉、植物油、調味料

# 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。

**822** 次10月5日  
**穴道湖冷凍しじみ**  
150g  
**395円(税込427円)**

静岡県穴道湖の汽水域(海水と真水が交わる環境)で漁獲された大和しじみの砂抜きを行い、凍結処理しました。100g27Kcal、塩分0.00g

アレルギー表示: 冷凍  
原材料:しじみ(静岡県穴道湖産)  
(株)泰山食品産行

**藤沢センター開発品**

**826** NON GM 組 次10月5日  
**秋川牧園の本格チキンカレー(手羽元2本入)**  
220g  
**360円(税込389円)**

秋川牧園の手羽元、とりがらスープを使って作った、スパイスの効いた「少し大人な」特製カレー。賞味期限は製造日から2年間なので、非常用としても役立ちます。1袋(220g)280Kcal、塩分2.2g

アレルギー表示: 卵、小麦、大豆  
原材料:鶏肉(手羽元)(国産)、玉ねぎ、鶏がらスープ、植物油(菜種)、トウモロコシ、小麦粉、小豆、おろしニンニク、チャップ、おろししょうが、ウスターソース、ケチャップ、醤油、クミンパウダー、コリアンダーパウダー、コンパウダー、カルダモンパウダー、赤唐辛子粉末、酵母エキス、(一部に小麦・卵・りんご・大豆を含む)  
(株)秋川牧園

**824** NON GM 次10月5日  
**国産さば昆布メ**  
1枚120g  
**548円(税込592円)**

さばの旨味と昆布の風味が混ざり合い、海の味覚が口いっぱいに広がります。甘酢汁立てで食べやすい一品です。100g339Kcal、塩分1.6g

アレルギー表示: 小麦(小麦)(胚)  
原材料:サバ(国産)、昆布(国産)、醤油、砂糖、食塩  
(株)泰山食品産行 ◎180日

**825** NON GM 次10月5日  
**ぶり味噌漬**  
200g(ぶり切身80g×2、調味味噌40g)  
**548円(税込592円)**

国産のぶりを使用し、生活クラブ提携生産者の味噌とみりん風発酵調味料をオリジナルの調味味噌にし、漬込みました。100g253Kcal、塩分1.66g

アレルギー表示: 小麦(小麦)(胚)  
原材料:ぶり(国産)、味噌(大豆を含む)(国内製造)、発酵調味料、砂糖、味噌  
(株)泰山食品産行 ◎180日

**823** NON GM 次10月5日  
**秋鮭わかめちりめん**  
80g  
**548円(税込592円)**

ちりめん、国産秋鮭(白鮭)、国産のわかめを混ぜ合わせ、白ごまを加えました。秋鮭の旨味とちりめんの味わいが風味豊かに楽しめます。100g177Kcal、塩分0.8g

アレルギー表示: 小麦(小麦)(胚)(大豆)  
原材料:鮭(国産)、わかめ(国産)、小麦粉、ちりめん(むね肌(国産)、食塩)、餅付わかめ(国産)、砂糖、食塩、ごま  
(株)泰山食品産行 ◎90日

**101362** 次10月5日  
**スカイカルシウム(顆粒)**  
130g  
**3,800円(税込4,104円)**

顆粒状で非常に水に溶けやすいため、骨格カルシウムの3,800倍吸収も良く、熟にも強いのでお料理にも使えます。100g185Kcal、塩分0.00g

アレルギー表示: 大豆  
原材料:【成分】乳酸カルシウム100%  
(株)エコ・グリーン

**101371** 次10月5日  
**アレppoの石鹸**  
200g  
**700円(税込770円)**

肌を健やかに保つオイルと体臭や頭皮の不快感を抑えるローレルオイルに、少量のアルコールが加えられてきたせっけん。

原材料:石鹸(オリーブオイル90%・ローレルオイル10%)  
(株)エコ・グリーン

**101389** 次10月5日  
**アレppoの石鹸エキストラ**  
180g  
**1,000円(税込1,100円)**

強壮、消臭、肌けりなどの効果があるといわれている貴重なローレルオイルを石鹸にできる限界の40%まで使用しました。身体、顔、髪に使用できます。

原材料:石鹸(オリーブオイル60%・ローレルオイル40%)  
(株)エコ・グリーン

**101397** 次10月5日  
**オリーブスクワラン**  
30ml  
**2,520円(税込2,772円)**

地中海沿岸で栽培されたオリーブの実に、貴重な「純植物性スクワラン」を集めた、酸化しにくいオイルです。

原材料:【成分】スクワラン(オリーブスクワラン100%)  
(株)エコ・グリーン

**101401** 次10月5日  
**美馬油(ミマユ)**  
57g  
**1,800円(税込1,980円)**

戦国時代から橋の手当てに用いられていた馬油。効事による手荒れ、寒さからくる乾燥肌などにたっぷり塗ってください。

原材料:【成分】馬油-88.95%、ミソワ-11.00%、トコフェロール-0.05%  
(株)エコ・グリーン

**101419** 次10月5日  
**横浜馬油商店 生馬油 チューブタイプ**  
30g  
**2,200円(税込2,420円)**

持ち運びに便利なチューブタイプ、100%生馬油のピュアオイルです。浸透性が高いので少量塗布するだけでスッと伸びます。

原材料:生馬油  
(株)ジャパンビューティープロダクト

**101427** 次10月5日  
**ピュアセンタ 馬プラセンタ**  
28ml  
**3,500円(税込3,850円)**

馬プラセンタエキスを配合した化粧水。お肌に潤いを与えやわらかくハリのある肌に導きます。

原材料:水、B.G.、イソノール、アラビヤガム、フェニキシエタノール  
(株)ジャパンビューティープロダクト

毎週配達

**798** 毎週 803371  
**ドライアイス**  
(解凍保持用)約500g  
**90円(税込99円)**

不在の場合は申し込んでください。  
エア・ウォーター・グリーンデザイン(株)

**遺伝子組み換え(GM)対策について**

遺伝子組み換え(GM:Genetically modified)作物・食品は、微生物などの生物の遺伝子を組み込む操作が行われたものです。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らないことが多くあります。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」と決定しました。

**アレルギー情報** 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)

※アレルギー情報については、そば:(そば)のように、( )で物質名を表示します。

●記号の説明  
●今週から値上げ ●今週から値下げ ●今週から規格等を変更  
冷蔵 冷蔵でお届け 冷凍 冷凍でお届け  
レンジ 電子レンジで加熱するもの  
組 組合員開発消費材  
リユース品 容器使用(生活クラブが回収します)  
賞味期限(製造日から180日以内の期限の商品に表示)  
◎その年月日までは「安全に食べられます」という期限  
◎12/24 次回に取替がある予定の週、急な変更があることをご了承ください。

今回は「つがる」の予定

**827** 毎週  
**産直品: 田村さん家のりんご**  
3-4個  
**770円(税込832円)**

安心安全でおいしい旬りんごを、いつもの配達でお届けします。今回お届け予定は、「つがる」。青森生まれの早生りんごで、ゴールドアンリッシュと紅玉の交配品種です。酸味が少ない甘口の風味と、ジューシーさが特徴。  
(株)ファーマインドリードサービス