



生活クラブ

福祉クラブ



	10/	月	火	水	木	金	土
申込締切	7	8	9	10	11	12	
配達	10/	14	15	16	17	18	19

集金/11月

10月3日配達 10月14日~10月18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



越後鶴亀 季節の酒特別企画 ~秋~



826 配達: 10/28~11/1
越後鶴亀 ひやおろし 純米熟成酒
720ml
1,300円(税込1,430円)

味の余韻を長く楽しめます
最初は柔らかく上品なタッチ、後から甘酸っぱいマスカットの
ような香りが追いかけてきて余韻を長く楽しめます。グラスに
たっぷり注いで温度による味の変化をゆっくりとお楽しみくだ
さい。



827 配達: 10/28~11/1
越後鶴亀 招福神 純米吟醸
720ml
1,700円(税込1,870円)

お正月にもオススメです
福を招く神で「招福神」。酒名の「越後鶴亀」と共
に大変目出度い一品です。果物のような香り、めり
ほりのある酸、のびのびと育った旨味のあるお酒で
す。



くわしくは裏面へ

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・
キッチンがまくら・
なご味・ぼかぼか
このみ

福祉クラブの食材で作る
ことにご協力、「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。



799
そうざい:
カレー風味チキンカツ
130g以上
577円(税込623円)

鶏むね肉は低脂肪で疲れにくくなることとされる物
質も含む超ヘルシー食材です。カレー味のカツ
に仕上げました。パンにはさんで食べても美味
しい一品です。1パック507Kcal、塩分0.6g

原材料: 鶏むね肉、なたね油、ヨーグルト、パン粉、卵、小麦粉、カレー粉、醤油

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 毎週 803881
そうざい: 蒸し鶏と
ごぼうのごまマヨサラダ
120g以上
510円(税込551円)

栄養価の高い蒸した鶏むね肉と、食物繊維たっぷ
りで歯ごたえのあるごぼうを、ごまとマヨネーズで
和えました。人参やキュウリの彩りもきれいなヘル
シーサラダです。1パック234Kcal、塩分1.1g

原材料: 鶏むね肉、ごぼう、人参、きゅうり、マヨネーズ、酢、醤油、すりごま、料理酒、黒胡椒、パセリ、真塩、黒ごま

パン・菓子類

801 毎週
国産小麦食パン(6枚)
440g
355円(税込383円)
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

104574 次 10月5日
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

802 次 10月5日
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
麦の香り豊かな食パン。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

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

805 毎週
国産小麦バターロール
41g×4
333円(税込360円)
毎週 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
の自働作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

806 GM
白神パニーニ
70g×4
352円(税込380円)

お好みのものを挟んで。そのまま食べても美味しい平
焼きのパンです。1個(推定値)185Kcal、塩分0.86g

807 GM
イングリッシュマフィン
73g×4
357円(税込386円)

コーングリッツの甘みと歯ごたえも良く、ペーコンや目玉焼
きとの相性もぴったり。1個(推定値)188.5Kcal、塩分0.72g

808 次 10月5日
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

810 次 11月1日
ベリーとチーズクリームフロスティ
65g×2
412円(税込445円)

オルタフーズ自製製のレモンで酸味が効いたクリームチーズと、甘
みたっぷりのクランベリー生地を組み合わせて。1個192.1Kcal、塩分0.40g

811 GM
ミニアップルケーキ
180g
410円(税込443円)

無添加のりんごジュースを使い、甘酸っぱい味わいとほのかな
甘みがさわやかなケーキです。1個(推定値)599.7Kcal、塩分0.24g

104582 次 10月5日
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、優しい甘みのいちじくと
甘酸っぱいクランベリーのお濃めパイ。1個1308.7Kcal、塩分1.85g

104591 GM
ソフトクッキー(クランベリー)
20g×8
395円(税込427円)

生地にクランベリーを混ぜたソフトな食感のクッ
キーです。1個83.67Kcal、塩分0.12g

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。はちみつと梅干しをつけても甘
みすぎません。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

809 毎週
シナモンデニッシュ
53.3g×3
290円(税込313円)

トースター等で焼く直すと、シナモンの香りが引き立ちサクッと
した食感も楽しめます。1個(推定値)201.7Kcal、塩分0.33g

豆腐
大豆本来の味をお届けします
◎国産大豆(100%)と天然に...
◎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。

812 GM 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

813 GM 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、まかしのつゆ、糖分、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。

814 GM 絹ごし豆腐2個パック 150g×2 165円(税込178円)
毎週 8033831 160円(税込173円)

815 GM 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)

816 GM やわらか絹豆腐(充填) 150g×2 142円(税込153円)
使い切り150gの2個入りです。日持ちするものを使い、おいしくいただけます。

104604 GM 水切りもめん豆腐 240g 240円(税込259円)
豆腐ステーキなどの料理にすぐ使えます。

817 GM 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。

818 GM 油あげ 25〜30g×2 144円(税込156円)
酸化に強いなたね油を使用していますので、「油揚げ」しくてもお召し上がり頂けます。

加工食品 生活雑貨類

821 GM 鶏ごぼうしゅうまい 216g(6個) 412円(税込445円)
国産小麦粉を使用した皮に、新鮮な鶏肉とごぼうをたっぷり入れました。

819 GM 徳用北京餃子 270g(15個入り) 455円(税込491円)
指定調味料で育てた豚肉を加え、国産小麦粉の皮で包んでいます。

820 GM 平糎三元豚のサクサク儀カツ 175g(5個) 695円(税込751円)
カツカレーやカツ丼はもちろんなら、パンやごはんでも巻いても、平糎の豚も薄切り、しなやかな油を使用...

104612 たこザンギ 100g 583円(税込630円)
北海道産のミズダコを料理の王様と称する上質な味付けで煮上げ、米粉衣をまぶして冷凍しております。

104621 ポイルだこ 300g 1,685円(税込1,820円)
北海道の非常にやわらかな肉質の水ダコ。ポイルしてありますので程よい弾力が楽しめます。

822 GM イチョウ葉+DHA+EPA 450mg×90粒 4,540円(税込4,903円)
DHA-EPAを安心して吸収できる保健活性剤のE-SANI(イチョウ油のサプリメント)に、今注目イチョウ葉を加えました。

824 GM アミノ油&ルテイン 18.6g(1粒重量310mg×60粒) 2,700円(税込2,916円)
ブルーベリー由来のルテインを10mg配合、さらに、カシエキス、話題のアミノ油を加えました。

825 GM 産直品:田村さん家の旬りんご 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いたします。

104639 GM 甘えび塩水 200g 1,065円(税込1,150円)
甘えびの旨みや食感を解凍しても変わらず美味しい上にしみます。お刺身はもちろん、唐揚げにいただくのもオススメです。

104639 GM 甘えび塩水 200g 1,065円(税込1,150円)
甘えびの旨みや食感を解凍しても変わらず美味しい上にしみます。お刺身はもちろん、唐揚げにいただくのもオススメです。

104647 GM オリーブ湯 150g 1,320円(税込1,452円)
食用オイルを使用した入浴剤。スクワランオイルとゆずを加え、乳化剤も食用のものを使用。

104663 GM 横濱馬油商店 生馬油 50g 3,000円(税込3,300円)
馬のたてがみからしか取れない希少な「こらね」馬油100%です。

104671 GM 横濱馬油商店 馬プラセンタ化粧水 120ml 1,800円(税込1,980円)
馬プラセンタエキスを配合した化粧水。

104655 GM 発酵ハトムギオールインワンゲル 500ml 1,450円(税込1,595円)
大容量の500mlのオールインワンゲル。身体にたっぷり贅沢に使っていただけます。

826 GM 越後鶴亀 ひやおろし純米熟成酒 720ml 1,300円(税込1,430円)
最初は柔らかい上品なタッチ、後から甘酸っぱいマスカットのような香りが感じられてきて余韻を長く楽しめます。

毎週配達 798 GM ドライアイス 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)作物・食品は、微生物など他の生物の遺伝子を組み込む操作が行われたものです。
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…(かに) 大豆…(豆)
※原料製造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、完全無残ではありません。

お正月にもオススメです 827 GM 越後鶴亀 超後神純米吟醸 720ml 1,700円(税込1,870円)
福を招く神で「招福神」。酒名の「越後鶴亀」と共に大変目出度い一品です。