



生活クラブ

福祉クラブ



申込締切	11/18・19・20・21・22・23
配達	11/25・26・27・28・29・30
集金/12月	

11月4回配達 11月25日~11月29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



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。

W.Coぼとと



799
そうざい:
たっぷりキャベツ入りの
メンチカツ
4個 (210g以上)

777円(税込839円) **冷蔵**

胃腸に良いキャベツと、疲労回復の味方ビタミンB1の多い豚ひき肉との相性はバツリです。トマトケチャップ、マスタードソースを加えジューシーなメンチカツに仕上げました。どれもが満足いくそぞいです。1パック632kcal、塩分1.3g

7/24/22 卵・乳・麦・(そば)・(鶏)・(豚)・(か)・(豆)

原材料:豚ひき肉、キャベツ、パン粉、卵、小麦粉、牛乳、トマトケチャップ、マスタード、真塩、黒コンヨウ

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:
昔ながらの五目切干煮
160g以上

510円(税込551円) **冷蔵**

ミネラルの豊富な食材を使った昔ながらの懐かしい味です。みつしり刻み昆布も入れたことで、より旨みも増しご飯も進みます。1パック142kcal、塩分2.2g

7/24/22 卵・(乳)・麦・(そば)・(鶏)・(豚)・(か)・(豆)

原材料:しいたけの戻し汁、人参、ほたてちくわ、切干大根、大豆醤油、酒、薬味、油揚げ、干し椎茸、舞茸、みょうしり、みょうしり、みょうしり

パン・菓子類

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。



801 **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

7/24/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(はとつか(国産))、ショートニング(国内製)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢



802 **こだわri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かな食パン。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

7/24/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



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



805 **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、卵をたっぷりを使用した、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

原材料:小麦粉(小麦(国産))、卵卵(国産)、無塩バター(生乳(国産))、砂糖(てんさい糖(国産))、パン酵母、脱脂粉乳(生乳(国産))、麦芽糖、食塩、酢



804 **レーズン食パン(3枚)**
210g

306円(税込330円)

生地の旨さを抑え、国産小麦粉の風味を生かしました。はちみつや卵をたっぷり使った甘く、なまずまます。クリームチーズをのせるのもおすすめです。1個500Kcal、塩分1.43g

7/24/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



806 **テーブルパンズ**
40g×5

320円(税込346円)

卵、麦芽糖が入っていないシンプルなおパンです。どんな具にも合うので、ジャムを塗ったりサンドイッチでどうぞ。1個107.9Kcal、塩分0.35g

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
週 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。



807 **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

7/24/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



808 **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

7/24/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



809 **カプチーノ**
76g×2

改 478円(税込516円)

デニッシュ生地・ココア・ココアを香ばさん人向けのデニッシュです。ほろ苦さどアイシングの甘さで仕上げました。1個281.6Kcal、塩分0.43g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



810 **クルミ胡麻あんぱん**
70g×2

392円(税込423円)

幅広い年齢層で手軽に食べられるおやつです。トースターレンジで少し温めると美味しくいただけます。1個218.55Kcal、塩分0.37g

7/24/22 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©3日



116777 **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パイを使用。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 ©3日



116751 **わたらい茶大納言マフィン**
78g×2

452円(税込488円)

わたらい茶と大納言小豆で和風テイストに。1個314.2Kcal、塩分0.08g

7/24/22 卵・乳・麦・(豆) (株)オルタフーズ ©8日



116769 **ソフトクッキー(チョコチップ)**
20g×8

改 483円(税込522円)

生地にチョコチップを混ぜたやわらかな食感のクッキーです。8枚の大きなクッキーで満足感があります。1個96.78Kcal、塩分0.13g

7/24/22 卵・乳・麦・豆 (株)オルタフーズ ©14日



豆腐

大豆本来の味をお届けします

- ◎国産大豆(100%)と天然にがり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。

811 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

812 GM もめん豆腐 300g 150円(税込162円)
絹ごしに比べ、たんぱく質や塩分が多く、まかしのつみ、数分、どろろ、食物繊維がより多く含まれています。100g91Kcal、塩分0.4g

813 GM 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

814 GM 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)
絹ともめんお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g

815 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。100g133Kcal、塩分0.11g

816 GM 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」なくてもお召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g

817 GM がんもどき 45g×3 206円(税込222円)
豆腐に、しいも、人参、昆布、黒ごまをじっくり煮詰めた、むくむくとした食感のがんもどきです。お好みで揚げます。100g259Kcal、塩分0.1g

817 GM がんもどき 45g×3 206円(税込222円)
豆腐に、しいも、人参、昆布、黒ごまをじっくり煮詰めた、むくむくとした食感のがんもどきです。お好みで揚げます。100g259Kcal、塩分0.1g

※えくらぶ注文では企画回 → 11月4回を選択してください



加工食品生活雑貨類

818 GM おいなりコンちゃん(味付けなし) 5枚(10ヶ分) 518円(税込559円)
国産大豆を使用し、圧搾一番絞りの菜種油で揚げた油揚げを原料に、出来る限り生活クラブの消費材を使った「味付けなし」です。1袋(280g)480Kcal、塩分3.55g

819 GM いわし生姜煮 150g 305円(税込329円)
国内で漁獲された真いわしを頭、内臓、尾を除去して、千切り生姜を利かせてじっくりと煮込みました。150g333Kcal、塩分2.1g

820 GM おつまみ帆立 40g 620円(税込670円)
青森県産のベール帆立を乾燥させ、帆立の持つ旨味を凝縮させました。噛むほどに味わい深い旨味が口の奥に広がります。100g322Kcal、塩分6.22g

821 GM 紅いもスイーツ 60g 305円(税込329円)
鹿児島産のさつまいも「紅」はるかを使用。濃い甘みが特徴の紅はるかを使い素材の旨味がたっぷりひとつと丁寧に仕上げた一品です。60g185Kcal、塩分0.01g

822 GM 黒豆甘納豆 50g 238円(税込257円)
お茶漬けにぴったりな、しっとりとした甘納豆です。ほどよい甘さと、ソフトな食感をお楽しみください。50g166Kcal、塩分0.3g

823 GM 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、とりからスープを使った、スパイスの効いた「少し大人」なカレー。賞味期限は製造日から2年間のので、非常用としても立ちます。1袋(220g)280Kcal、塩分2.2g

116785 SKAY CALCIUM(顆粒) 130g 3,800円(税込4,104円)
顆粒状で手際よく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、熱にも強いのでお料理にも使えます。100g185Kcal、塩分0.00g

116793 アレッポの石鹸 200g 700円(税込770円)
肌を健やかに保つオリーブ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、少量のアルカリ酸だけでできたせっけん。

116807 アレッポの石鹸エキストラ 180g 1,000円(税込1,100円)
強壮、消臭、お肌ケア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する際の40%まで使用しました。身体、顔、髪に使用できます。

826 GM 洋ナシ(ラ・フランス) 2個~3個 780円(税込842円)
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。これからの品種はふじとなります。

826 GM 洋ナシ(ラ・フランス) 2個~3個 780円(税込842円)
山形県産生産者・今野農園の洋ナシです。品種はポピュラーで人気のラ・フランスです。(株)ファーマインドトレードサービス

116815 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。

116823 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。炊事による手荒れ、寒さにかくする乾燥肌などにたっぷり塗ってください。

116831 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ースと伸びます。

116840 ピュアセータ馬プラセータ 28ml 3,500円(税込3,850円)
馬プラセータエキスを配合した化粧水。お肌に潤いを与えながらハリのある肌へ導きます。

824 GM 鮮魚:養殖活メぶり 450g前後 3,050円(税込3,294円)
ボリュームたっぷり、人気のぶりです。お刺身やブリしゃぶどうぞ。

825 GM 鮮魚:養殖活メかんばち 350g前後 3,200円(税込3,456円)
カンパチは「マグロに飽きた時の食べる魚」といわれ、適度に脂がのってて、味が濃く、上品な旨みを堪能できる魚です。

798 GM ドライアイス 90円(税込99円)
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)は、微生物など他の生物の遺伝子を組み込む操作が行なわれたものです。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りませんが、多々あります。
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」として基本とす。【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)
※マトリックスについては、そば:(そば)のように、()で物質名を表示します。
◎原料製造過程における飛来による空気汚染など、表示外で物質の混入の可能性があり、完全排除できなくとも「目視」であることをご留意ください。
【申込の注意】※注文番号が6桁のものは、注文書の6桁番号記入欄に番号を記入してください。※表示価格は、「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た値)を記載しています。※このカタログに記載されている消費材料は、組合員の注文に随時購入です。届届地でお客様の注文に応じてお申込みください。
原材料と栄養成分は反対の表示内容を掲載しています。
届届地がナトリウム値から換算しているものもあるため、届届地と異なる場合があります。タイミングにより栄養成分が異なる場合も御座いますので、最新の情報は製品の包装で確認下さい。

みらい子ども・子育てサポート基金のお願い
子ども・子育て世代への応援に参加しませんか?
基金の用途は主に、子ども食堂、学習支援、多世代交流等の子ども・子育てで世代を元気にする活動団体への助成金として活用します。活動に賛同いただける方は、寄付のご支援・ご協力をお願いします。OCR用紙の827番に1口500円で「希望口数」を記入し、ご提出ください。
827 みらい子ども・子育てサポート基金 500円 福祉クラブ