



生活クラブ

福祉クラブ



11/ 11・12・13・14・15・16

配達 11/ 18・19・20・21・22・23

集金/12月

11月3回配達 11月18日~11月22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) : ぼてと・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

連根のシャキシャキ感が残るヘルシーに食べやすいチキンボールです。豆腐と香ばしい胡麻の香りが広がるヘルシーな一品です。



799
そうざい:
蓮根チキンボール
きのこあん
6個(170g以上)

717円(税込774円) **冷蔵**


れんこんのシャキシャキ感を残しチキンボールにすることで、ヘルシーに仕上げました。こどもたちにも食べやすくなっています。1パック322Kcal、塩分2.2g

7/24/22 卵・乳・麦・そば(高)・えび(か)・か・大豆

盛付例
原材料:れんこん、鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、丸大豆醤油、しめじ、人参、生椎茸、えのき、生薬汁、美乃汁、酒、かつお節(すり)、みりん、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 **803881**
そうざい:白和え
180g以上

510円(税込551円) **冷蔵**

一口食べると豆腐と香ばしいごまの風味が口の中に広がります。ゴマにはカルシウム・鉄分が多く含まれています。美味しくてヘルシーな一品を食卓にどうぞ! 1パック183Kcal、塩分1.4g

7/24/22 卵・乳・麦・そば(高)・えび(か)・か・大豆

盛付例
原材料:木綿豆腐、こんにゃく、香葱、人参、椎茸の戻し汁、おろし、調味料、白ごま、こし塩、薬味、丸大豆醤油、干し椎茸、真塩

パン・菓子類



毎週



801 **NON GM**
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) **11円引き**

主要原材料の小麦粉が、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・大豆 (株)オ尔特ファース ©3日

次 12月1回



116262 **NON GM**
国産小麦食パン(10枚)
440g

355円(税込383円)

サンドウィッチなどにちょうどいい、10枚薄切ります。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©3日

次 12月1回



802 **NON GM**
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・大豆 (株)オ尔特ファース ©3日

毎週



803 **NON GM**
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・大豆 (株)オ尔特ファース ©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 **NON GM**
レーズン食パン(3枚)
210g

306円(税込330円)

生地の甘さに加え、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生地です。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・大豆 (株)オ尔特ファース ©3日

毎週



805 **NON GM**
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) **11円引き**

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オ尔特ファースの自産作です。1個(推定値)1111.1Kcal、塩分0.31g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©3日

次 12月3回



806 **NON GM**
ほんのりあまい丸パン
37g×6

343円(税込370円)

ほんのり甘い生地にシュガーバターをトッピング。小さく食べやすいお手軽なおやつパンです。1個(推定値)121Kcal、塩分0.2g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©3日

次 12月3回



810 **NON GM**
よもぎあんパン
71g×2

373円(税込403円)

よもぎを混ぜた生地に粒あんを包み込みました。口いっぱい広がるよもぎの香りを是非お試しください。1個(推定値)147.4Kcal、塩分0.42g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©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。



809 **GM**
レモンフラワーデニッシュ
76g×2

498円(税込538円)

デニッシュ生地レモンピールを巻込んだ菓子パンです。レモンピールを加えたアンパンが美味しいです。1個(推定値)348.3Kcal、塩分0.33g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、ショートマーガリン(国内製造)、レモンピール(国内製造)、砂糖、卵、砂糖、マーガリン、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、生レモン果汁

鎌倉センター開発品



808 **GM** **組**
大納言小豆パン
46g×3

300円(税込324円)

おやつに食べやすいサイズで、中に入っている大納言小豆は表面からでも見えるように入れてあります。1個(推定値)147.2Kcal、塩分0.2g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©3日

イメージ



807 **NON GM**
レモンと伊予柑のちぎりパン
212g

428円(税込462円)

レモンと伊予柑を配合した爽やかな風味のパンです。手でちぎって食べる形にしました。1個553.6Kcal、塩分1.35g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、レモン砂糖漬、伊予柑砂糖漬、砂糖、ショートニング、麦芽糖、パン酵母、卵、バターミルク、食塩、酢

次 12月2回



116297 **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レを使い、甘さ控えめな味わいとほのかな甘みがさわやかなケーキです。1袋(推定値)599.7Kcal、塩分0.24g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©15日

次 12月2回



116271 **NON GM**
いちじくとクランベリーチーズパイ
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さばいクランベリーのお饅頭パイ。1袋1308.7Kcal、塩分1.85g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©8日



116301 **GM**
全粒粉入りレーズンクッキー
30g×5

360円(税込389円)

大豆由来のグルテンフリーで、アレルギーの方にも安心して召し上がっていただけます。1個(推定値)72.8Kcal、塩分0.1g

7/24/22 卵・乳・麦・大豆 (株)オ尔特ファース ©14日

豆腐

大豆本来の味をお届けします

◎国産大豆(100%)と天然にだけ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 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】大豆
共生食品(株) ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化カルシウム添加)

812 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、醤油、大豆、食物繊維が豊富に含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g

【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化カルシウム添加)

813 GM 毎週

絹ごし豆腐2個パック
150g×2

165円(税込178円)

毎週 8033331 **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】大豆
共生食品(株) ◎7日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化カルシウム添加)

814 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)

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。100g85Kcal、塩分0.05g

【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎6日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化カルシウム添加)

116319 GM 次12月1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。日持ちもするので買い置きに便利。100g86Kcal、塩分0.08g

【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎12日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化カルシウム添加)

815 GM 次12月1日

焼き豆腐
300g

164円(税込177円)

1度焼いてあるので煮くすれにくい。すき焼きの具をはじめ、さまざまな料理に重宝します。100g90Kcal、塩分0.05g

【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎3日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化カルシウム添加)

816 GM 次12月1日

厚あげ
220g

180円(税込194円)

水切り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

【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化カルシウム添加)

817 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、「油揚げ」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】大豆
共生食品(株) ◎4日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化カルシウム添加)

818 GM 次12月1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。きつねうどんにもぴったりです。1袋(120g)331Kcal、塩分0.09g

【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎7日 冷蔵

原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(塩化カルシウム添加)

※eくらぶ注文では企画回 → 11月3回を選択してください

加工食品 生活雑貨類

819 NON GM 冷蔵

蒸し牡蠣
105g

380円(税込410円)

蒸し加熱を加えてあるので加熱不足の心配もなく、調理時間短縮にもなり加熱しすぎて縮むことありません。1袋(105g)112Kcal、塩分0.6g

(株)高橋徳治商店 ◎6日 冷蔵

原材料:ホタテ(岩手県産)

820 NON GM 組 冷蔵

豆菜(まめな)はんぺん
150g(50g×3枚)

405円(税込437円)

北海道産の無リンならすり身をベースとしたふわり生地がワカメと3種類の豆(枝豆・大豆・小豆)を加えた蒸し海苔。1枚(50g)44Kcal、塩分0.7g

【アレルギー】卵(乳)、小麦(麸)、大豆
共生食品(株) ◎18日 冷蔵

原材料:小麦(麸)、卵(乳)、大豆、枝豆、ワカメ、海苔、調味料

821 GM 冷蔵

ぐちまるくん
225g(15ヶ)

428円(税込462円)

1ヶ凍結不使用の北海道産タラシ身に3種沖水揚げされたブレイズチリ粉を配合した蒸かまぼこ。骨が柔らかくなるまで揚げたブレイズチリ粉が特徴の逸品。1ヶ(15ヶ)17Kcal、塩分0.1g

【アレルギー】卵(乳)、小麦(麸)、大豆
共生食品(株) ◎6日 冷蔵

原材料:小麦(麸)、卵(乳)、大豆、タラシ、調味料

822 NON GM 組 冷蔵

豚とんボール(12個)
228g

658円(税込711円)

平田牧場の豚肉を使用し、肉の食感を残した肉団子。素直な味の豚肉を生かすように、あえて塩こしょうのみをシンプルに味付けしています。100g159Kcal、塩分0.92g

【アレルギー】卵(乳)、小麦(麸)、大豆
共生食品(株) ◎6日 冷蔵

原材料:豚肉(国産)、小麦(麸)、卵(乳)、調味料

116335 冷蔵:12/2~6

蔵の素(料理酒) 300ml

665円(税込732円)

純米料理酒「蔵の素」は、天然の20種類以上のアミノ酸、ビタミンやミネラルを多量に含み、素材の旨み成分や持ち味を引き出します。

(株)片山 冷蔵

原材料:米、米麹

116327 冷蔵:12/2~6

すいとん粉
1kg

560円(税込605円)

国産小麦粉と澱粉を使い、もちもちした食感と素材の旨みが自慢のおいしい「すいとん粉」です。100g355Kcal、塩分0.01g

【アレルギー】小麦(麸)、大豆
共生食品(株) ◎加工で冷蔵

原材料:小麦粉(小麦(国産))、加工で冷蔵

116343 次12月3日

オーストラリア産 純粋 ジャーラはちみつ
200g

1,398円(税込1,510円)

ミネラル分がはちみつの基準より多く、黒糖のような独特でスライシーな味が特徴で、抗菌活性が期待されています。100g303Kcal、塩分0.00g

(株)スリーエイト 冷蔵

原材料:はちみつ

116360 次12月3日

ローヤルゼリー(粒)
120粒

6,300円(税込6,804円)

働き蜂によって分泌される乳白色の酸味強い乳状液を飲みやすい粒にしました。3粒4.36Kcal、塩分0.00g

(株)スリーエイト 冷蔵

原材料:ローヤルゼリー、乾燥ビール酵母、ショ糖脂肪酸エステル、ゼラチン(着色剤)

116351 次12月3日

プロポリス(粒)
120粒

5,990円(税込6,469円)

ミツバチが集めた花粉や樹液、ミツバチが分泌する酸味などを、混ぜ合わせて作った天然の物質プロポリスを押しつぶして粒にしました。1粒3.16Kcal、塩分0.00g

【アレルギー】蜂(虫)
共生食品(株) ◎1日 冷蔵

原材料:プロポリスエキス、ビタミンE、サフラノール、ミツロウ、グリセリン脂肪酸エステル、ゼラチン、プロピル

116564 次12月3日

きなりっこ プリンせっけん
360ml

260円(税込286円)

使用済みの植物油を集めて作り出した。ジェル状で液状でないせっけんです。リネアートの次類も洗えます。もちろん、食器洗いや台所周りの油汚れにも。

川崎市民せっけんプラント 冷蔵

原材料:廃食油、水、製剤

824 冷蔵:11/18~22

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します。これからの品種はふじとなります。

(株)ファーマインドトレードサービス

116599 次12月3日

きなりっこ キッチン&クリーン
(粒状)200g

260円(税込286円)

廃食油を再利用して作っています。洗濯はもちろん、台所用洗剤の他、いろいろに使ってください。

川崎市民せっけんプラント 冷蔵

原材料:廃食油、ヤシ油、無水エタノール、水酸化カルシウム、クエン酸

116602 次12月3日

きなりっこ
1.5kg

768円(税込845円)

家中の汚れ落としに大活躍のオールマイティ洗剤です。ボトルの補充用にストックしておきましょう。

川崎市民せっけんプラント 冷蔵

原材料:硬質界面活性剤(非鹼性)、炭酸ナトリウム、純水、水酸化ナトリウム

826 冷蔵:11/18~22

鮮魚:養殖活メひらめ
200g前後

2,180円(税込2,354円)

高級魚・ひらめの鮮魚です。スライスするだけで、本格的なお刺身やカルパッチョに。

みぎょれん販売(株) ◎5日 冷蔵

827 冷蔵:11/18~22

鮮魚:養殖活メぶりカマ
150g前後×2

1,100円(税込1,188円)

身がぷりぷりとして脂の乗った人気のカマを、2個パックでお届けします。塩焼きや煮付けでどうぞ。

みぎょれん販売(株) ◎5日 冷蔵

825 冷蔵:11/18~22

洋ナシ(ラ・フランス)
2個~3個

780円(税込842円)

ラ・フランスは香りが良く、濃厚な甘みと、滑らかな舌触りが楽しめる、最もポピュラーで人気の品種です。

(株)ファーマインドトレードサービス

毎週配達

ドライアイス
(解凍保持用)約500g

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:Genetically modified)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と基本とする」「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)
コンタミネーションについては、そば:(そば)のように、()で割符名を表示します。

◎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
組合員開発消費財
リユースびん容器使用(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
◎ 12/4 次にお届けがある予定の週、急な変更があることをご了承ください。

癒しのお風呂タイムへ

823 次12月2日

オリーブ湯
150g

1,320円(税込1,452円)

食用オリーブを使用した入浴剤。スクワランオイルとゆずを加え、化粧料も食用のものを使用。素肌によさしくはたらくします。

生活クラブ・スピリッツ(株)

原材料:オリーブ、ポリリン酸ナトリウム、10,20,30,40,50,60,70,80,90,100,110,120,130,140,150,160,170,180,190,200,210,220,230,240,250,260,270,280,290,300,310,320,330,340,350,360,370,380,390,400,410,420,430,440,450,460,470,480,490,500,510,520,530,540,550,560,570,580,590,600,610,620,630,640,650,660,670,680,690,700,710,720,730,740,750,760,770,780,790,800,810,820,830,840,850,860,870,880,890,900,910,920,930,940,950,960,970,980,990,1000