



生活クラブ 福祉クラブ



申込締切 2/17・18・19・20・21・22

配達 2/24・25・26・27・28 3/1

集金/3月

2月4回配達 2月24日~2月28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。



W.Coぼてと

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

福祉クラブの食材で作ることにより、「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。



799
そうざい:
カレー風味チキンカツ
130g以上

577円(税込**623**円) **冷蔵**

鶏むね肉は低脂肪で疲れにくくなるとされる物質も含むヘルシー食材です。カレー味のカツに仕立てました。パンにはさんで食べても美味しい一品です。1パック570Kcal、塩分0.5g

盛付例

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、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



盛付例

800 毎週 予約注文番号 803881

そうざい:五目きんぴら
170g以上

510円(税込**551**円) **冷蔵**

和食の定番です。3種類の根菜類にひじき、油揚げが入ったきんぴらです。シャキシャキした食感を楽しみながら、召し上がってください。1パック229Kcal、塩分2.7g

7/24/27 (卵)・乳・麦(そば)・高(高)・(えび)・(かに)・豆

原材料:ごぼう、人参、蒲蓐、だし汁、丸大豆、油揚げ、おひら、風船豆腐、調味料、酒、素揚げ、なたね油、ごま油、戻りひき、赤唐辛子

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 NON GM
国産小麦食パン(6枚)
440g

355円(税込**383**円)

毎週 **803861** 予約注文番号 **344**円(税込**372**円) 11/18

主要原材料の小麦粉は、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

調理例

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(さとうきび(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢



805 NON GM
国産小麦バターロール
41g×4

333円(税込**360**円)

毎週 **803851** 予約注文番号 **323**円(税込**349**円) 11/18

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オルトファースの自産自作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

調理例

原材料:小麦粉(小麦(国産))、鶏卵(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



194981 NON GM
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

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©3日



802 NON GM
こだわ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。油脂を一切配合しない北海道小麦の香り豊かな食パン。1個(推定値)788.6Kcal、塩分3.79g

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©3日



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

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©3日



804 NON GM
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。はちみつや果糖をつけてもOKになります。クリームチーズをのせるのもおすすめです。1個(推定値)465Kcal、塩分1.43g

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©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 **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。



806 GM
イングリッシュマフィン
73g×4

357円(税込**386**円)

コーングリツの甘みと歯ごたえも良く、ベ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

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©3日



807 NON GM
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153.5Kcal、塩分0.23g

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©3日



808 GM
レモンフラワーデニッシュ
76g×2

498円(税込**538**円)

デニッシュ生地しモンピールを巻込んだ菓子代です。レモンピールを加えたアイシングが美味しさを引き立てます。1個(推定値)348.3Kcal、塩分0.36g

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©3日

原材料:小麦粉(小麦(国産))、ショートニング(国内製造)、レモン砂糖(国内製造)、砂糖、卵黄、砂糖、マーガリン(パン酵母)、脱脂粉乳、食塩、レモン果汁



809 NON GM
ベリーとチーズクリームフロスティ
65g×2

412円(税込**445**円)

オルトファース自家製のレモン味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の組み合わせです。1個192.1Kcal、塩分0.46g

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©3日



810 NON GM
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、爽しい甘さのいちじくと甘酸っぱいクランベリーのお供のパイ。1個1308.7Kcal、塩分1.85g

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©8日



195006 NON GM
粒あんとうわらい茶のパイ
88g×2個

511円(税込**552**円)

粒あんの甘さとわらい茶の香ばしいハーモニーを楽しむパイ。パイ生地はソフトでいて濃厚なクリームとよく合います。1個329.5Kcal、塩分0.43g

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©8日



811 NON GM
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に、ふじりんごブレザープをトッピング。1個(推定値)356.8Kcal、塩分0.09g

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©8日



194999 GM
おとなの珈琲クッキー
16個

830円(税込**896**円)

ほんのりココア味の生地にチョコチップを混ぜたクッキーです。甘さ控え目ですがお子さんもおしく食べられます。1個(推定値)46Kcal、塩分0.1g

7/24/27 (卵)・乳・麦(豆) (株)オルトファース ©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。

812 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
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、脱脂大豆、水、塩、グルタミン酸ナトリウム

813 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(蛋白質)が多く、まかしのり、水分、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

アレルギー 大豆
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、脱脂大豆、水、塩、グルタミン酸ナトリウム

814 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
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、脱脂大豆、水、塩、グルタミン酸ナトリウム

815 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)**

絹とめんもお好みでお選びください。100g85Kcal、塩分0.05g

アレルギー 大豆
共生食品(株) ◎6日
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、脱脂大豆、水、塩、グルタミン酸ナトリウム

816 GM 次 3月4日
寄せ豆腐
300g
178円(税込192円)

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

アレルギー 大豆
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、脱脂大豆、水、塩、グルタミン酸ナトリウム

817 GM 次 3月2日
焼き豆腐
300g
164円(税込177円)

1度焼いてあるので煮くりにくく、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
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、脱脂大豆、水、塩、グルタミン酸ナトリウム

818 GM 次 3月2日
厚あげ
220g
180円(税込194円)

水切りの木綿豆腐を蒸かしています。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
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、脱脂大豆、水、塩、グルタミン酸ナトリウム

819 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
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、脱脂大豆、水、塩、グルタミン酸ナトリウム

820 GM 次 3月4日
がんもどき
45g×3
206円(税込222円)

豆腐に、山椒、人参、豚、鶏、魚、野菜を混ぜて揚げたお惣菜です。おつまみにもおすすめです。100g359Kcal、塩分0.1g

アレルギー 大豆
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、脱脂大豆、水、塩、グルタミン酸ナトリウム

※えくらぶ注文では企画回
→2月4回を選択してください

加工食品

生活雑貨類

821 GM 次 3月4日
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、干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

アレルギー 小麦、大豆
(株)泰山食品商行 ◎90日
原材料:いわし(国産)、生姜、砂糖、発酵調味料、醤油、食塩/加工用粉、(一部)小麦(大麦を含む)

195014 次 3月4日
おつまみ帆立
40g
620円(税込670円)

青森県産のベビー帆立を乾燥させて、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中に広がります。100g322Kcal、塩分6.22g

アレルギー (卵)・(乳)・(麦)・(えび)・(かに)・(豆)
(株)泰山食品商行 ◎90日
原材料:ベビー帆立(青森県産)、香辛子

822 GM 次 3月4日
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たっぷりにとつとつ丁寧に仕上げた一品です。60g185Kcal、塩分0.01g

アレルギー (株)泰山食品商行 ◎120日
原材料:さつまいも、砂糖/グアニジン系色素、酸化防止剤(ビタミンC)

823 NON GM 次 3月4日
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、ソフトな食感をオススメください。50g166Kcal、塩分0.3g

アレルギー 大豆
(株)泰山食品商行 ◎180日
原材料:黒豆(国産)、砂糖

配達:3/10~14
825
井筒コンコード甘口(赤)
720ml 12.5度 甘口
1,340円(税込1,474円)

個性豊かな果実味があり、やや甘口で口当たりが良く、気軽に楽しめるワインです。
(株)片山

195022 次 3月4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(骨粉カルシウムの3.800倍)吸収も良く、熱にも強いので料理にも使えます。100g185Kcal、塩分0.00g

アレルギー (株)エコ・グリーン
原材料:[成分]カルシウム100%

195031 次 3月4日
アレppoの石鹸
200g
700円(税込770円)

肌を健やかに保つオ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させつねん。

アレルギー (株)エコ・グリーン
原材料:石鹸素地(オーブオイル90%・ローレルオイル10%)

195049 次 3月4日
アレppoの石鹸エキストラ
180g
1,000円(税込1,100円)

強壯、消臭、ふけ取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。

アレルギー (株)エコ・グリーン
原材料:石鹸素地(オーブオイル60%・ローレルオイル40%)

今季の鮮魚は今回で最後です 注文をお忘れなく!

826 配達:2/24~28
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。お刺身やブリやぶでどうぞ。
みえぎょらん販売(株) ◎5日

827 配達:2/24~28
鮮魚:養殖活メかんぱち
350g前後
3,200円(税込3,456円)

カンパチは「マグロに飽きた適の食べる魚」といわれ、適度に脂がのって、味が濃く、上品な旨みを堪能できる魚です。
みえぎょらん販売(株) ◎5日

195057 次 3月4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。
(株)エコ・グリーン
原材料:[成分]スクワラン(オリーブスクワラン)100%

195065 次 3月4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。炊事に使う手荒れ、寒さからくる乾燥肌などにはたっぷり塗ってください。

アレルギー (株)エコ・グリーン
原材料:馬油-88.95%、ミソロウ-11.00%、トコフェロール-0.05%

195073 次 3月4日
横浜馬油商店 生馬油 チューブタイプ
30g
2,400円(税込2,640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。

アレルギー (株)ジャパンビューティープロダクト
原材料:馬油

195081 次 3月4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。お肌に潤いを与えながらハリのある肌へと導きます。
(株)ジャパンビューティープロダクト
原材料:水、BG、EGF、アミノ酸、プラセンタエキス、フェニシエチノール

組合員のおすすめ!

藤沢センター開発品 次 3月4日

824 NON GM 組
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て作った、スパイスの効いた「少し大人な」レトルトカレー。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 (卵)・(乳)・(麦)・(卵)・(えび)・(かに)・(豆)
原材料:鶏肉(手羽元)、玉ねぎ、鶏ガラスープ、植物油(菜種油)、トマトケチャップ、小麦粉、おろしにんにく、チャップ、おろししょうが、マスタード、オリーブオイル、塩、黒胡椒、パセリ、コリアンダー、コショウ、カレー粉、砂糖、チキン、鶏肉エキス、(一部)小麦粉(小麦)、(一部)小麦粉(小麦)

毎週配達

798 毎週 8033671
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、安全性や人や、環境への影響はわからないことが多々あります。
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)
※タンパク質については、そば:(そば)のように、()で物質名を表示します。

◎ 原材料調達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。
[成分]表示 ※注番号が6桁のものは、注番号の6桁番号記入欄に番号と数量を記入してください。※表示価格は、「本体価格」と括弧内に「税込価格」(本体価格に組合費率を掛け四捨五入)を表示しています。※このカタログに記載されている原材料は、組合員の注文に際しての参考です。届いたときと異なる場合は、注文時に申し込んでください。
原材料と栄養成分は包装の表示内容を確認してください。
塩分はナトリウム値から換算しているものもあるため、包装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下さい。

◎ 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)
その年月日または「安全に食べられます」という期限
※ 12/24 日に取組みがあがる予定の選、急な変更があることをご了承ください。

あると助かる! お手軽だけど本格カレーです

スパイスが効いているちょっと辛口の本格カレー。2本入っている骨付きチキンはやわらかく、スプーンでほぐれて食べ応えあり。温めるだけですぐに食べられて私のお勧めです。

藤沢市 富樫かおるさん