



# 生活クラブ

福祉クラブ



申込締切 3/17・18・19・20・21・22

配達 3/24・25・26・27・28・29

集金/4月

3月4回配達 3月24日~3月28日

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

生産者(W.Co):ぼてと・クックふじざわ・キッチンまくら・なご味・ほかほか・このみ  
カルシウムや鉄分などのミネラルが豊富な高野豆腐を使った揚げ煮はどこか懐かしい味付けにしました。たたきごぼうのごまみそ煮はご飯のお供にどうぞ。



盛付例

原材料:たけ、豚もも肉、人参、高野豆腐、片栗粉、丸大豆醤油、鶏粉油、みりん、風通し調味料、酒、かつお節削り、干し椎茸、真茹

799

そうざい:

高野豆腐と豚肉の揚げ煮

170g以上

650円(税込702円)



昔から親しまれている高野豆腐を揚げてから、豚肉と盛りだくさんの野菜で煮てみました。ちょっと意外で、どこか懐かしいおいしさです。1パック364Kcal、塩分2.9g

7/24/27 卵・乳・麦・(そば)・(えび)・(かに)・(豆)

## 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

原材料:ごぼう、しらたき、豚小肌、鶏粉油、料理酒、こしあじ、丸大豆醤油、白ごま、なたね油

800

そうざい:

たたきごぼうのごまみそ煮

130g以上

510円(税込551円)



ごぼうをたくさで食べ易くし、さらに味も染み込んだ一品となりました。豚肉としらたきが入る事で、ご飯のお供にもなります。お好みで七味唐辛子を加えてもおいしくいただけます。1パック226Kcal、塩分2.5g

7/24/27 卵・(乳)・麦・(そば)・(えび)・(かに)・(豆)

## 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

7/24/27 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

### 104574 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)オ尔特ファーズ ©3日

### 802 こだわり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

7/24/27 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©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、オ尔特ファーズの自信作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

7/24/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©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

7/24/27 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

### 804 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。はちみつや卵乳をつけてもOKなスイーツです。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

7/24/27 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©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。

### 806 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

7/24/27 卵・(乳)・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

### 808 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)オ尔特ファーズ ©3日

## 冬季限定パン

### 807 チョコチップちぎりパン

1個

685円(税込740円)

おやつで食べやすいふわわり食感のちぎりパン。子供が好きなチョコチップがふんだんに入っています。1個(推定値)679.5Kcal、塩分1.74g

7/24/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

### 809 ミルクパン

51g×5

425円(税込459円)

水を一切使用せず、牛乳で仕込みました。練乳のやさしい甘さが特徴です。1個166.9Kcal、塩分0.27g

7/24/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

### 810 ココアクリームデニッシュ

69g×2

498円(税込538円)

オ尔特ファ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

7/24/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©3日

### 811 あなたと食べたいフルーツケーキ

230g

924円(税込998円)

レモンピール、伊勢柿ピール、クランベリー、グミの4種を生地に混ぜ込んだ贅沢フルーツケーキ。おもてなしにもぴったりです。1個(推定値)921.8Kcal、塩分0.27g

7/24/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©20日

### 104582 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)オ尔特ファーズ ©8日

### 104591 全粒粉入りレーズンクッキー

30g×5

360円(税込389円)

大豆たんぱく質の含有率が高い。乳製品不使用の全粒粉を使用した全粒粉クッキー。卵不使用でアレルギー対応です。1パック200g入りです。1個(推定値)116.4Kcal、塩分0.11g

7/24/27 卵・乳・麦・(豆) (株)オ尔特ファーズ ©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。

**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)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

**813 GM** 毎週  
**もめん豆腐**  
300g  
**150円(税込162円)**  
絹ごしに比べ、たんぱく質や脂質が多く、まかしの風味、鉄分、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)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

**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)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

**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)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

**816 GM** 毎週  
**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)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

**817 GM** 毎週  
**焼き豆腐**  
300g  
**164円(税込177円)**  
1度焼いているので煮くずれしにくい。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  
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

**818 GM** 毎週  
**厚あげ**  
220g  
**180円(税込194円)**  
水切りした木綿豆腐を蒸揚がしています。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)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

**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、「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】大豆  
共生食品(株) ◎4日  
原材料:大豆(遺伝子組み換えでない)、醸造酢(醸造酢酸化マグネシウムにがり)

**820 GM** 次 4月2回  
**がんもどき**  
45g×3  
**206円(税込222円)**  
豆腐生地に、山椒、人参、豚足、黒ごまを混ぜ合わせて丁寧に仕上げ、お好みの油で揚げます。100g350Kcal、塩分1.0g  
【アレルギー】大豆  
共生食品(株) ◎4日  
原材料:豆腐(大豆)、菜種油、人参、山椒、黒ごま、グルタミン酸、こま、昆布

※eくらぶ注文では企画回 → 3月4回を選択してください

# 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。

**藤沢センター開発品** 次 4月4回  
**821 NON 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て作った、スパイスの効いた少し大人なチキンカレー。賞味期限は製造日から2年間の間なので、非常用としても使えます。1袋(220g)280Kcal、塩分2.2g  
【アレルギー】鶏肉(乳)、小麦(卵)、(えび)(かに)(豆)  
(株)秋川牧園

**822 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。濃い甘みがある特徴の紅はるを使い素材の旨味たっぷりひとつひとつ丁寧に仕上げた一品です。60g185Kcal、塩分0.01g  
(株)泰山食品商行 ◎120日  
原材料:さつまいも、砂糖、クサナチン色素、酸化防止剤(ビタミンC)

**823 NON 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、ソフトな食感を楽しんでください。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

**824 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、尾を除き、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/加工塩、(一部に小麦・大豆を含む)

**825**  
**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、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)(小麦)(えび)(かに)(豆)  
(株)泰山食品商行 ◎90日

**104612**  
**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、熱にも強いのでお料理にも使えます。100g185Kcal、塩分0.00g  
(株)エコ・グリーン  
原材料:【成分】乳酸カルシウム100%

**104621**  
**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。  
(株)エコ・グリーン  
原材料:石鹸素地(オリーブオイル90%・ローレルオイル10%)

**104647**  
**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、ふけ取りなどの効果があるといわれている貴重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、肌、髪に使用できます。  
(株)エコ・グリーン  
原材料:石鹸素地(オリーブオイル60%・ローレルオイル40%)

**104639**  
**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から、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%)

**104604**  
**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、寒さからくる乾燥肌などにたっぷり塗ってください。  
(株)エコ・グリーン  
原材料:【成分】馬油--88.95%、ミツロウ--11.00%、トコフェロール--0.05%

**104655**  
**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。  
(株)ジャパンビューティープロダクト  
原材料:馬油

**104663**  
**ピュアセタ馬プラセンタ**  
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で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:BG、エタノール、プラセンタエキス、フェニキシエタノール

**826**  
**井筒コンコード甘口(赤)**  
720ml 12.5度 甘口  
**1,340円(税込1,474円)**  
個性的な果実味があり、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)山

**毎週配達**

**798** 毎週 8033871  
**ドライアイス**  
(解凍保持用)約500g  
**90円(税込99円)**  
冷凍  
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)  
コンタミネーションについては、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由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、完全無汚染はなかなか実現が難しいとご理解ください。  
【表示の注釈】※注文番号が桁のものは、注文書の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」(本体価格に該当税率を掛け四捨五入)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、組合員の注文に基づき予約購入です。原産地をまねんの注文書に記入して申込んでください。  
原材料と栄養成分は原材料の表示内容を掲載しています。  
価格はナトリウム値から換算しているものもあるため、原材料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できないものもありますので、最新の情報は製品の包装でご確認ください。

◎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 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  
12/4h 12に取組みがあがる予定の週、急な変更があることをご了承ください。

**827**  
**井筒ニアガラハーフボトル 甘口(白)**  
360ml 12.5度 甘口  
**740円(税込814円)**  
マスカットのような香り、フルーティーでフレッシュなお当たりの良いワイン。  
(株)山