



生活クラブ

福祉クラブ



申込締切	12/ 23・24・25・26・27・28
配達	1/ 6・7・8・9・10・11
	集金/1月

1月1回配達 1月6日~1月10日

インターネットでも注文できます!
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。



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

ピリッとしておかずにも
おつまみにも合う「鶏カ
ツ」と胃にもやさしい酢
味の「サラダ昆布」はい
かがですか。

W.Coクックふじさわ



799
そうざい:
みそ風味の鶏カツ

150g以上
607円(税込**656**円)

みそ、ごまを使った和風味のカツで
す。七味唐辛子がピリッと後で口
に広がります。温めてお召し上がり
ください。1パック528Kcal、塩分2.0g

盛付例

原材料:鶏むね肉、なたね油、パン粉、ごし味噌、小麦粉、酒、ごま、大豆胚芽油、七味唐辛子

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:
サラダ昆布のさっぱり煮

160g以上
510円(税込**551**円)

昆布と食酢を使い健康からも毎日食べたい
おかずです。食酢を使うことで爽やかな味に仕
上がりました。低カロリーですが、栄養価の高
いそうざいです。1パック79Kcal、塩分3.1g

盛付例

原材料:人参、大豆胚芽油、食酢、黒糖、サラダ昆布、かつお節けずり

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。

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)

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

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

調理例

(株)オルタフーズ ©3日

毎週

103322 **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枚薄切りで
す。1袋(推定値)1003.3Kcal、塩分4.09g

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©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

原材料:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(国内製造)、砂糖(てんさい(国産))、蜂蜜、筋力強化剤、麦芽糖、ショートニング、パン酵母、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©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)

小麦粉、バター、卵をたっぷりを使用した、オルタフーズ
の自備作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g

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(国産))、パン酵母、脱脂粉乳(生乳(国産))、麦芽糖、食塩、酢

調理例

(株)オルタフーズ ©3日

毎週

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

原材料:小麦粉(小麦(国産))、全粒粉(小麦(国産))、全粒粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©3日

毎週

804 **NON GM**
レーズン食パン(3枚)

210g
306円(税込**330**円)

生地の甘さを抑え、レーズン小麦粉の風味を生かしました。はちみつや卵液をつけても
なりすぎません。クリームチーズののりもおすすめです。1個500Kcal、塩分1.43g

原材料:小麦粉(小麦(国産))、ラムレーズン、砂糖(てんさい(国産))、ショートニング、パン酵母、麦芽糖、食塩

(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。
※eくらぶからも登録できます。

毎週

806 **NON GM**
国産小麦ペーグル

100g×3
307円(税込**332**円)

生地にくせのないプレーンのペーグルです。お好みの具材をサンド
してお召し上がりください。1個(推定値)219.5Kcal、塩分1.06g

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(国産))、パン酵母、脱脂粉乳(生乳(国産))、麦芽糖、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©3日

毎週

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
ぎって食べられる形にしました。1個553.6Kcal、塩分1.35g

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、卵卵(国産)、脱脂粉乳(生乳(国産))、麦芽糖、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©3日

毎週

808 **NON GM**
黒糖パン

51g×4
270円(税込**292**円)

ミネラルたっぷりの沖縄の黒糖を使用し、カラメル色や香りを仕上げ
ます。1個(推定値)145.4Kcal、塩分0.26g

原材料:小麦粉(小麦(国産))、黒糖(国産)、加工黄砂糖(国産)、卵卵(国産)、ショートニング(国内製造)、砂糖(とうもろこし(国産))、パン酵母、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©3日

毎週

809 **GM**
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パンです。トースターで少し
温めると美味しく召し上がっていただけます。1個218.55Kcal、塩分0.37g

原材料:小麦粉(小麦(国産))、クルミ(国産)、黒糖(国産)、砂糖(とうもろこし(国産))、マーガリン(国内製造)、卵卵(国産)、ショートニング(国内製造)、パン酵母、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©3日

毎週

810 **GM**
大人のチョコクロワッサン

59g×2
567円(税込**612**円)

ココアを配合したクロワッサン生地にチョコパー
を丸ごと1本入れました。1個229.4Kcal、塩分0.43g

原材料:小麦粉(小麦(国産))、ショートニング、チョコ(食塩(塩分含有率不分別)含む)、卵卵(国産)、ココア、マーガリン、砂糖、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©3日

毎週

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用。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)999.7Kcal、塩分0.24g

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(とうもろこし(国産))、ショートニング(国内製造)、卵卵(国産)、脱脂粉乳(生乳(国産))、麦芽糖、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©15日

毎週

103331 **NON GM**
いちじくと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、優しい甘さのいちじくと
甘さばいランベリーのお菓子が、1個1306.7Kcal、塩分1.85g

原材料:小麦粉(小麦(国産))、生クリーム、ショートニング(国内製造)、マーガリン(国内製造)、卵卵(国産)、砂糖(とうもろこし(国産))、パン酵母、食塩、酢

(株)オルタフーズ ©8日

毎週

103349 **GM**
ホットビスケット

38g×4
463円(税込**500**円)

生クリームをたっぷり使用したコクのあるビスケッ
ト。1個171.2Kcal、塩分0.28g

原材料:小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(国内製造)、生クリーム(生乳(国産))、砂糖、蜂蜜、ベーキングパウダー(小麦由来)

(株)オルタフーズ ©20日

豆腐

大豆本来の味をお届けします

◎国産大豆(100%)と天然がりでだけ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(国産・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付)

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、水分、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(国産・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付)

814 GM 毎週
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)

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(国産・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付)

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(国産・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付)

103357 GM 次1月3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
原材料:大豆(国産・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付)

816 GM 次1月3日
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
【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎4日
原材料:大豆(国産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(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付)

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、「油抜き」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(国産・遺伝子組み換えでない)、なたね油(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付)

818 GM 毎週
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120g331Kcal、塩分0.09g
【アレルギー】大豆
共生食品(株) ◎7日
原材料:大豆(国産・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付)

※eくらぶ注文では企画回
→1月1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。

819 次2月1日
めばちまぐる赤身
150g(2個)
665円(税込718円)

銷定編漁でとれた中型のめばちまぐる。釣り上げられてすぐ船内凍結される高鮮度品です。100g108Kcal、塩分0.12g
【アレルギー】魚介類
(株)ヤマシン ◎30日
原材料:めばちまぐる

820 次2月1日
メカジキマグロ切り身
140g(2個)
485円(税込524円)

脂肪分が多く、身がしまって味がこくがあります。ソテーや照り焼きに使いやすい。100g141Kcal、塩分0.15g
【アレルギー】魚介類
(株)ヤマシン ◎60日

821 次2月1日
トロカツオ炭火焼きタタキ
170g(2ブロック)
480円(税込518円)

焼津港に水揚げされた、脂ののって鮮度の優れた天然カツオの炭火焼き。100g153Kcal、塩分0.08g
【アレルギー】魚介類
(株)ヤマシン ◎30日
原材料:かつお

103403 次2月1日
いろいろ使えるらっきょう酢
1000ml
583円(税込630円)

らっきょうだけでなく、生姜、梅、きゅうり、小松菜、玉ねぎ等、アレンジ次第。野菜のピクルスを作る際にも便利です。100ml239Kcal、塩分7.59g
【アレルギー】調味料
(有)アグリサポートシステム
原材料:酢(国産)・砂糖・食塩・還元水酸化カルシウム・酢酸・酢酸ナトリウム

103365 毎週
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。

(株)ファーマインドトレードサービス

822 次2月1日
恋衣ピーナッツ落とし
10枚
225円(税込243円)

配送:1/20~24

添加物ゼロ、油もゼロ。口だけの良いおせんべい。ピーナッツの香りが生きています。1袋(10枚)313Kcal、塩分0.2g
【アレルギー】ピーナッツ
(有)アグリサポートシステム ◎90日
原材料:小麦粉(小麦(国産))、上白糖(てんさい糖(北海道産))、ピーナッツ、砂糖(南国産)、はちみつ(国産)、食塩(南国産)

824 次2月1日
酒まんじゅう
2個
240円(税込259円)

配送:1/20~24

国産小豆を使用したつぶあんを国産小麦を使用した酒まんじゅう生地で包み蒸し上げました。1個50g125.5Kcal、塩分0.015g
【アレルギー】小麦
こまごつ製菓(有) ◎30日
原材料:小豆(国産)、小麦(国産)、小麦粉(小麦(国産))、砂糖、食塩、食塩、卵黄(卵黄(国産))、卵白(卵黄(国産))

825 次2月1日
茶まんじゅう
2個
240円(税込259円)

配送:1/20~24

黒糖風味のまんじゅう生地で、国産小豆を使用したつぶあんを包み蒸し上げました。1個50g130.5Kcal、塩分0.054g
【アレルギー】小麦
こまごつ製菓(有) ◎30日
原材料:小豆(国産)、小麦(国産)、小麦粉(小麦(国産))、砂糖、食塩、黒糖、卵黄(卵黄(国産))、卵白(卵黄(国産))

826 次2月1日
鮮魚:養殖活メシマアジ
240g前後
2,480円(税込2,678円)

配送:1/6~10

アジ類の中で最高級の大型のアジ。3枚にふるった半身の皮を除き、脱申込数貫パックでお届け。やはり生食が一番です。焼く、煮る、揚げる、汁などオールマイティーな魚です。
みえぎょらん販売(株) ◎5日

827 次2月1日
鮮魚:養殖活メシマアジ
150g前後×2
900円(税込972円)

配送:1/6~10

鯛の淡白な身の中でもカマの部分は旨みがあり、あっさりとした塩焼きや蒲汁で楽しめます。うろこが残っている場合があります。

みえぎょらん販売(株) ◎5日

827 次2月1日
鮮魚:養殖活メシマアジ
150g前後×2
900円(税込972円)

配送:1/6~10

鯛の淡白な身の中でもカマの部分は旨みがあり、あっさりとした塩焼きや蒲汁で楽しめます。うろこが残っている場合があります。

みえぎょらん販売(株) ◎5日

823 次2月1日
北海道小豆 ぜんざい
180g
218円(税込235円)

北海道十勝産小豆をふっくら炊き上げた、甘さ控え目タイプ。お餅を入れて、すくおしい一人分のぜんざいができます。1袋(180g)221Kcal、塩分0.5g
和菓スパイス(株)
原材料:小豆(国産)、砂糖(てんさい糖(国産))、食塩(国産)

103373 次2月1日
カシューナッツ(食塩不使用)
70g
605円(税込653円)

スリランカで自家用に栽培されている、安心安全な有機栽培のカシューナッツをロースト、味付けしました。100g605Kcal、塩分0.03g
【アレルギー】ナッツ類
(株)プレス・オールターナティブ ◎180日
原材料:カシューナッツ(スリランカ)

103381 次2月1日
有機ミルクチョコレート
100g
760円(税込821円)

大塚O10スノーバー、ヘルシーナッツバターを配合し、さらさらとしたチョコレート。糖質やミネラルを多く含む砂糖が、ミルク風味を立たせます。カカオ分38%。100g600Kcal、塩分0.16g
【アレルギー】乳(乳)、卵(卵白)(卵黄)(卵黄)
(株)プレス・オールターナティブ
原材料:有機全粉乳、有機砂糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機黒糖、有機ヘルシーナッツバター、有機シロ

103390 次2月1日
有機カカオ71%チョコレート
100g
800円(税込864円)

カカオ本来の香りと舌み、コクが上品に広がるハイカカオチョコレート。ビターでも物足りない上級者の口にも。カカオ分約71%。100g603Kcal、塩分0.00g
【アレルギー】乳(乳)、卵(卵白)(卵黄)(卵黄)
(株)プレス・オールターナティブ
原材料:有機カカオマス、有機砂糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機シロ(一部に乳成分を含む)

826 次2月1日
鮮魚:養殖活メシマアジ
240g前後
2,480円(税込2,678円)

配送:1/6~10

アジ類の中で最高級の大型のアジ。3枚にふるった半身の皮を除き、脱申込数貫パックでお届け。やはり生食が一番です。焼く、煮る、揚げる、汁などオールマイティーな魚です。
みえぎょらん販売(株) ◎5日

826 次2月1日
鮮魚:養殖活メシマアジ
240g前後
2,480円(税込2,678円)

配送:1/6~10

アジ類の中で最高級の大型のアジ。3枚にふるった半身の皮を除き、脱申込数貫パックでお届け。やはり生食が一番です。焼く、煮る、揚げる、汁などオールマイティーな魚です。
みえぎょらん販売(株) ◎5日

798 毎週 8033871
ドライアイス
(鮮度保持用)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にく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…(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。

◎原料調達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、完全排除はあくまで目標であることをご理解ください。
【申込の注意】※注文番号が6桁のものには、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」(本体価格に該当する消費税別)を記載しています。*このカタログに記載されている原材料は、商品名の注釈に「遺伝子組み換え」を記載している場合があります。*表示価格には消費税は含まれていません。
原材料と栄養成分は包装の表示内容をご確認ください。
価格はナトリウム価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 次に取組みが予定の途、急な変更があることをご了承ください。

827 次2月1日
鮮魚:養殖活メシマアジ
150g前後×2
900円(税込972円)

配送:1/6~10

鯛の淡白な身の中でもカマの部分は旨みがあり、あっさりとした塩焼きや蒲汁で楽しめます。うろこが残っている場合があります。

みえぎょらん販売(株) ◎5日