



生活クラブ

福祉クラブ



申込締切

1/ 6・7・8・9・10・11

配達

1/ 13・14・15・16・17・18

集金/2月

1月2回配達 1月13日~1月17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



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

野菜もたっぷり一緒に漬け
込むので、美味しくバラ
ンスのよい主菜、鮭の南蛮漬
物けと、ミネラル豊富なひ
じきと野菜のサラダです。



799

そうざい: 鮭の南蛮漬け

170g以上

822円(税込888円)

冷蔵

香ばしく揚げた鮭をあつあつのうちに南蛮酢に漬け込みました。野菜と一緒にどうぞ。

1パック283Kcal、塩分3.0g

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(えび)・(かに)・(豆)

原材料: 玉ねぎ、鮭、食パン、ピーマン、人参、大豆、醤油、味噌、小麦粉、食塩、砂糖、黒ごま

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

そうざい: ひじきサラダ

170g以上

510円(税込551円)

冷蔵

千切りにした野菜の白・赤・緑とひじきの黒が混ざりあって、とても爽やかな色合いのサラダです。ひじきはやっぱり煮物でなくてはという方も、ぜひ食べていただきたい一品です。1パック182Kcal、塩分4.3g

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(そば)・(落し)・(えび)・(かに)・(豆)

原材料: 大根、きゅうり、人参、食酢、ひじき、大豆、醤油、なたね油、塩、黒ネギ、ごま油、黒胡椒、味噌、白ごま

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)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんさい糖), ショートニング(国内製造), 麦芽糖, パン酵母, 食塩, 酢

次 1月4回

159387 **NON GM**

国産小麦食パン(8枚)

440g

355円(税込383円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんさい糖), ショートニング(国内製造), 麦芽糖, パン酵母, 食塩, 酢

次 1月4回

802 **NON GM**

こだわりの国産小麦白神食パン

360g

372円(税込402円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんさい糖), ショートニング(国内製造), 麦芽糖, パン酵母, 食塩, 酢

毎週

803 **NON GM**

イギリス食パン(3枚)

221g

265円(税込286円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), マーガリン(国内製造), 砂糖(てんさい糖), 食塩, 酢

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)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), ラム油(国産), レーズン(国産), ショートニング(国内製造), パン酵母, 麦芽糖, 食塩

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)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 卵(国産), マーガリン(生乳(国産)), 砂糖(てんさい糖), パン酵母, 食塩

次 2月2回

807 **NON GM**

ミルクパン

51g×5

425円(税込459円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), マーガリン(生乳(国産)), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩

次 1月4回

159395 **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)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), チーズクリーム(生乳(国産)), ベリー(国産), ショートニング(国内製造), マーガリン(生乳(国産)), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩

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。

次 2月2回

808 **GM**

甘食

5個

332円(税込359円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), 砂糖(てんさい糖), マーガリン(生乳(国産)), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩

次 2月2回

809 **NON GM**

パンブキンパイ

68g×2

483円(税込522円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), カシューナッツ(国産), マーガリン(生乳(国産)), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩

組合員のおすすめ

806 **NON GM** 次 2月2回

白神さんちのパン(塩バター)

57g×3

355円(税込383円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), マーガリン(生乳(国産)), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩

次 1月4回

810 **NON GM**

粒あんとわたらい茶のパイ

88g×2個

511円(税込552円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), アーモンド(国産), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩

次 2月1回

159417 **GM**

スノーボール(わたらい茶)

11g×10個

504円(税込544円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: 小麦粉(小麦(国産)), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩

次 2月1回

159409

くるみとレーズンの黒糖マフィン

72g×2

452円(税込488円)

7/2/22 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)

原材料: マーガリン(生乳(国産)), 小麦粉(小麦(国産)), ショートニング(国内製造), パン酵母, 食塩

原材料にこだわっているとそれだけでおいしい

国産小麦を使っていて小麦の風味が生きています。塩とバターの絶妙な組み合わせ。シンプルだけど、深い味わいです。軽くトーストするとバターの香りが広がって、もちりとした食感になります。リッチで幸せな気分です。

港区 三和和子さん

1月2回配達 1月13日~1月17日

くらぶ インターネットでも注文できます!
https://shop.seikatsuclub.coop/ecubl_top.html



豆腐

大豆本来の味をお届けします

◎国産大豆(100%)と天然にだけでき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。



毎週

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

【レシピ】
 共生食品(株) ◎4日 冷蔵



毎週

812 GM

もめん豆腐

300g

150円(税込162円)

絹ごしに比べ、たんぱく質や脂肪が多く、まかかゆり。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

【レシピ】
 共生食品(株) ◎4日 冷蔵



毎週

813 GM

絹ごし豆腐2個パック


150g×2

165円(税込178円)

【送料】
 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

【レシピ】
 共生食品(株) ◎7日 冷蔵



毎週

814 GM

もめん豆腐2個パック

150g×2

165円(税込178円)

【送料】
 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

【レシピ】
 共生食品(株) ◎6日 冷蔵



次 1月4日

159433 GM

寄せとうふ

300g

178円(税込192円)

※別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

【レシピ】
 共生食品(株) ◎4日 冷蔵



次 2月2日

159425 GM

水切りもめん豆腐

240g

240円(税込259円)

豆腐スーキーなどの料理にすぐに使えます。袋の裏に料理のヒント付きです。100g121Kcal、塩分0.01g

【レシピ】
 共生食品(株) ◎20日 冷蔵



次 1月4日

815 GM

焼き豆腐

300g

164円(税込177円)

1層焼いているので煮くずれしにくい。焼き過ぎの臭いをはじめ、さまざまな料理に重宝です。100g90Kcal、塩分0.05g

【レシピ】
 共生食品(株) ◎3日 冷蔵



次 1月4日

816 GM

厚あげ

220g

180円(税込194円)

水切りした木綿豆腐を蒸らしています。煎れにくいので、どんな料理にも使えます。100g146Kcal、塩分0.08g

【レシピ】
 共生食品(株) ◎4日 冷蔵



毎週

817 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」なくても召し上がり頂けます。100g270Kcal、塩分0.05g

【レシピ】
 共生食品(株) ◎4日 冷蔵

1月3回配達 1月20日~1月24日

※eくらぶ注文では企画回
 →1月2回を選択してください

くらぶ インターネットでも注文できます!
https://shop.seikatsuclub.coop/ecubl_top.html



加工食品

生活雑貨類



次 2月2日

159450 GM

おいなりコンちゃん

(味付けいなり)

5枚(10ヶ分)

518円(税込559円)

国産大豆を使用し、圧搾一級級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用した「味付けいなり」です。1袋(280g)480Kcal、塩分3.55g

【レシピ】
 共生食品(株) ◎31日 冷蔵



次 2月2日

820

鶏ごぼうしゅうまい

216g(8個)

412円(税込445円)

国産小麦粉を使用した皮に、新鮮なごぼうしと鶏肉をつなぎました。ごぼうしの豊かな香りと、シャキとした食感が楽しめます。100g183Kcal、塩分1.09g

【レシピ】
 (株)ニコテック ◎冷蔵



次 2月2日

818 NON GM

徳用北京餃子

270g(15個入り)

455円(税込491円)

指定産肉でつくられた豚肉と、国産小麦粉の皮です。皮を蒸らすための蒸籠と一緒に使えます。(よく食べる餃子だから余りものを食べて)との声から開発。100g190Kcal、塩分0.6g

【レシピ】
 (株)ニコテック ◎冷蔵



次 2月2日

819 NON GM 組

平牧三元豚のサクサク儀カツ

175g(5個)

695円(税込751円)

カカロヤやがけもちろん!ご自分で焼いても、平牧の豚も薄切り!さらさらな油を使用し安心の油揚げ。焼かす前のままでも焼く。形や味がお店のものに近いです。100g226Kcal、塩分0.7g

【レシピ】
 (株)ニコテック ◎冷蔵



次 2月2日

823

伊達巻かない

200g

500円(税込540円)

人気の消費材「伊達巻」を巻かないので「伊達巻かない!」ふんわり食感。100g202Kcal、塩分2.39g

【レシピ】
 共生食品(株) ◎120日 冷蔵



次 2月2日

822

こめや: ぼたん竹輪

70g×2本

305円(税込329円)

無りんすり身、天然調味料を使用することで、竹輪本来の旨みを引き出しました。100g126Kcal、塩分5.41g

【レシピ】
 (株)ニコテック ◎120日 冷蔵



次 2月2日

821

こめや: おでん種セット

いか(35g×2)・いわしはんぺん(33g×2)・ごぼうまき(35g×2本)・ぼたんちくわ(70g×1本)・あじ天(70g×1枚)・やさい揚げ(35g×2枚)・揚げロール(13g×4枚)

898円(税込970円)

7種盛りです。普段お弁当の定番食品はんぺんとも合わせたい!いわしはんぺんがおすすめです。上質なりんすり身を使用し、化学調味料、着色料均不使用。100g115Kcal、塩分3.81g

【レシピ】
 (株)ニコテック ◎120日 冷蔵



次 2月2日

825

イチヨウ葉+DHA-EPA

450mg×90粒

4,540円(税込4,903円)

DHA-EPAを安心して吸収できる保健活性剤のES-AN(ワコ純)のサプリメントに、今注目のイチヨウ葉を加えました。3粒(1.35g)9.22Kcal、塩分0.00g

【レシピ】
 (株)ウエルライフ ◎冷蔵



次 2月2日

824 NON GM

スーパー酵素

2.5g×90包

3,800円(税込4,104円)

山形県道佐町の米ぬかを使用。食事と一緒に、直接1~2包、すくし筒の中で酵素が働きます。100g371Kcal、塩分0.05g

【レシピ】
 (株)ウエルライフ ◎冷蔵



次 2月2日

826

青みかんパワー100

45g(250mg×180粒)

2,800円(税込3,024円)

夏に収穫した濃緑色の温州みかん・果実をそのまま使用して作り上げた健康食品です。6粒(1.5g)6.24Kcal、塩分0.0003g

【レシピ】
 (株)ウエルライフ ◎冷蔵



毎週

159441

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。

【レシピ】
 (株)ファーマインドトレードサービス ◎冷蔵



次 2月2日

159468

たごザンギ

100g

550円(税込594円)

北海道産のミスゴを料理屋の上品味付けで蒸し上げ、米粉の衣をまわして冷凍しております。油で揚げたけなので調理は簡単。100g129Kcal、塩分1.37g

【レシピ】
 (株)栄農人 ◎冷蔵



次 2月2日

159476

ポイルだこ

300g

1,685円(税込1,820円)

北海道の非常にやわらかい肉質の水ダコ。ポイルだこならではの程よい弾力が楽しめます。ほのかに甘み・旨みがあります。100g72Kcal、塩分1.06g

【レシピ】
 (株)栄農人 ◎冷蔵



次 2月2日

159484

甘えび塩水

200g

1,100円(税込1,188円)

甘えびの旨みや食感を解凍しても変わらず美味しく召し上がれます。お刺身はもちろん、唐揚げにしたいのもおすすめです。

【レシピ】
 (株)栄農人 ◎冷蔵



次 2月2日

827

鮮魚:養殖活メ伊勢真鯛

250g前後

2,300円(税込2,484円)

真鯛はプリアリとした歯ごたえ、甘味とコクのある味が楽しめます。カルパチョウや世寿司、生魚みそにでも召し上がりたいです。

【レシピ】
 (株)ニコテック ◎5日 冷蔵



次 2月2日

159492

オリーブ湯

150g

1,320円(税込1,452円)

食用オイルを使用した入浴剤。スクワランオイルとゆずを加え、乳化剤も食用のものを使用。素肌になじみやすくなります。

【レシピ】
 (株)ニコテック ◎冷蔵



毎週

159506

ハトムギ化粧水

500ml

650円(税込715円)

家族で使える大容量サイズの500ml、北海道産ハトムギエキス使用。保湿力があるのに化粧水、サッパリとした使用感の化粧水です。

【レシピ】
 (株)ジャパンビューティープロダクト ◎冷蔵

毎週配達



毎週 803371

798

ドライアイス

(解凍保持用)約500g

90円(税込99円)

【レシピ】
 (株)ニコテック ◎冷蔵

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いです。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)
 コナヒメソシオンについては、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飛来による空気汚染など、表示外の物質混入の可能性があり、完全無添加ではありません。表示中の表示にご留意ください。
 【表示の注】※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と数量を記入してください。※表示欄が、「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代入)を記載しています。※このカタログに記載されている価格は、組合員の注文に基づき算出されています。価格体系は各年の注文と併せてご確認ください。

原材料と栄養成分は反対の表示内容を掲載しています。価格はネット上での価格と異なる場合があります。タイムイングにより栄養成分が変動できないものもありますが、最新の情報は製品の包装でご確認ください。

- GM** 微量原料も含め遺伝子組み換え作物は原料に使っていません。
- NON GM** GM防止措置済、微量原料も含め遺伝子組み換えの混入を防ぐための分別をしています。
- GM 50%** 主要原料は遺伝子組み換えの混入を防ぐための分別をしていますが、「遺伝子組み換え(GM)50%」等の表示は必ずしも表示されるアルコールなどで、分別されていない原料を使っていきます。

◎記号の説明
 今週から値上げ 今週から値下げ 今週から規格等を変更

冷蔵 冷蔵でお届け 冷凍 冷凍でお届け
 ◎電子レンジで加熱するもの

組 組立開発消費材
 リニューアル容器使用(生活クラブが回収します)
 ◎賞味期限(製造日から180日以内の期限内の商品に表示)
 ◎その年月日までは「安全に食べられます」という期限
 ◎ 次回以降の送料が異なる場合は、送料が異なることをご承知ください。



次 2月2日

159522

横浜馬油商店 馬プラセンタ化粧水

120ml

2,000円(税込2,200円)

馬プラセンタエキス配合した化粧水。(株)ジャパンビューティープロダクト
 馬のたてがみからしか採れない希少な「こうな」馬油100%です。(株)ジャパンビューティープロダクト 原料馬油