



# 生活クラブ

## 福祉クラブ



申込締切 4/ 7・8・9・10・11・12

配達 4/ 14・15・16・17・18・19

集金 / 5月

### 4月3日配達 4月14日~4月18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](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

魚が苦手なお子さまにも  
おすすめ可愛い揚げ  
ボールと10品目の贅  
沢ひじき煮でしっかり  
栄養補給しましょう。

W.Coこのみ



**799**  
そうざい:  
かぼちゃとツナの揚げボール  
6個(200g以上)  
**540円(税込583円)** 冷蔵

かぼちゃをベースにツナを加え、ボール状にして揚げました。彩りもよくなるらしい形のおそうざいできました。  
1パック517Kcal、塩分0.9g  
7/22/22 卵・乳・麦(そば)・鶏(鶏)・豚(豚)・魚

盛付例  
原材料:かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、まぐろ、油揚げ、牛乳、小豆、パン粉、黒胡椒、黒コンヨウ



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** 4月3日配達  
803881  
そうざい:  
10種類の具だくさんひじき煮  
130g以上  
**510円(税込551円)** 冷蔵

10種類の食材を使った具だくさんのひじき煮に仕上げました。家庭ではなかなか10品目をそろえるのは大変ですね。定期的に食べたい身体に優しいそうざいです。1パック124Kcal、塩分1.3g  
7/22/22 卵・乳・麦(そば)・鶏(鶏)・豚(豚)・魚

盛付例  
原材料:白身魚、人参、絹豆腐、汁、ひじき、しめじ、長ネギ、鶏もも肉、さつまいも、油揚げ、ごぼう、にじり、大豆、黒胡椒、黒コンヨウ、黒胡椒、なたね油、黒コンヨウ、黒胡椒、黒コンヨウ

## パン・菓子類



**801**  
国産小麦食パン(6枚)  
440g  
**355円(税込383円)**

毎週  
予約注文番号  
**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  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



**105040**  
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  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



**802**  
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の香りを味わってください。1袋953.3Kcal、塩分4.12g  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄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  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄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。



**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。はちみつや糖類をすべて使わずに甘く仕上げました。クリームチーズをのせるのもおすすめです。1袋500Kcal、塩分1.43g  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



**805**  
国産小麦バターロール  
41g×4  
**333円(税込360円)**

小麦粉、バター、卵をたっぷり使用した、オルタフーズの自信作です。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.31g  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



**806**  
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パウダーをトッピング。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  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



**807**  
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  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄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**  
ベリーとチーズクリームフロスティ  
65g×2  
**412円(税込445円)**

オルタフーズ自家製のレモンで酸味の効いたクリームチーズと、甘っちょろいワランベリー生地の組み合わせです。1個192.1Kcal、塩分0.46g  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



**811**  
クリームチーズマドレーヌ  
60g×3  
**440円(税込475円)**

クリームチーズにレモン果汁を加えチーズケーキ風に仕上げました。1個(推定値)111.1Kcal、塩分0.15g  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄5日



**808**  
大納言小豆パン  
46g×3  
**335円(税込362円)**

おやつに食べやすい大きさ。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  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



**813**  
ダブルチョコマフィン  
75g×2  
**594円(税込642円)**

生地にチョコクリームを練り込みしっとりとした味わいに仕上げました。1個225.2Kcal、塩分0.18g  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 賞8日



**810**  
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  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 薄3日



**812**  
ふじりんごパイ  
345g  
**1,250円(税込1,350円)**

無添加のふじりんごプレザーブを使用。ふじりんごの風味を生かして焼き上げました。1袋(推定値)1106.4Kcal、塩分1.42g  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 賞8日



**813**  
ダブルチョコマフィン  
75g×2  
**594円(税込642円)**

生地にチョコクリームを練り込みしっとりとした味わいに仕上げました。1個225.2Kcal、塩分0.18g  
7/22/22 卵・乳・麦(豆) (株)オルタフーズ 賞8日

調理例



## 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。

**814** 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  
【原材料】大豆(国産)・塩(非遺伝子組み換えでない)、醸造(国産)・水(国産)・加工用塩化マグネシウム(国産)

**815** 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、またカリウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維含有量が多く含まれています。100g91Kcal、塩分0.04g

【アレルギー】大豆  
【原材料】大豆(国産)・塩(非遺伝子組み換えでない)、醸造(国産)・水(国産)・加工用塩化マグネシウム(国産)

**816** 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、1.50gずつの食べ切りサイズです。100g64Kcal、塩分0.07g

【アレルギー】大豆  
【原材料】大豆(国産)・塩(非遺伝子組み換えでない)、醸造(国産)・水(国産)・加工用塩化マグネシウム(国産)

**817** 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  
【原材料】大豆(国産)・塩(非遺伝子組み換えでない)、醸造(国産)・水(国産)・加工用塩化マグネシウム(国産)

**818** 黒ごま 寄せとうふ 300g **206円**(税込222円)

黒ごまペーストが入ってふんわりまるやかなで風味豊かな豆腐です。100g79Kcal、塩分0.06g

【アレルギー】大豆  
【原材料】大豆(国産)・塩(非遺伝子組み換えでない)、黒ごまペースト(国産)・水(国産)

**819** 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  
【原材料】大豆(国産)・塩(非遺伝子組み換えでない)、なたね油(国産)

**820** 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、「油あげ」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  
【原材料】大豆(国産)・塩(非遺伝子組み換えでない)、なたね油(国産)

**821** 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  
【原材料】大豆(国産)・塩(非遺伝子組み換えでない)、なたね油(国産)

※えくらぶ注文では企画回 → 4月3回を選択してください



## 加工食品 生活雑貨類

**822** 蒸し牡蠣(大粒) 160g **568円**(税込613円)

30g以上の大粒の牡蠣のみを使用しております。1袋(160g)171Kcal、塩分0.93g

【アレルギー】牡蠣  
【原材料】牡蠣(国産)

**823 組** 豆菜(まめな) はんぺん 150g(50g×3枚) **405円**(税込437円)

北海道産の無リンたすり身をベースとしたふんわり生地にワカメと種々の豆(枝豆・大豆・小豆)を加えた蒸し蒲鉾。1枚(50g)48Kcal、塩分0.7g

【アレルギー】卵・乳・(麦)(えび)(かに)・大豆  
【原材料】小麦粉(国産)、タピオカ粉(国産)、水(国産)、大豆(国産)、卵(国産)、枝豆(国産)、小豆(国産)、ワカメ(国産)

**824** ぐちまるくん 225g(15枚) **428円**(税込462円)

1枚不使用の北海道タすり身と三層揚げで揚げたグチモチを配合した蒸しもち。骨が柔らかくなるまで炊いたグチのうま味が特徴の逸品。1枚(15g)17Kcal、塩分0.1g

【アレルギー】卵・乳・(麦)(えび)(かに)・大豆  
【原材料】小麦粉(国産)、タピオカ粉(国産)、水(国産)、大豆(国産)、卵(国産)、枝豆(国産)、小豆(国産)

**825 組** 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。栄養価の高い豚肉を生かすように、あえて塩こしょうのみのシンプルな味付けをしています。100g159Kcal、塩分0.92g

【アレルギー】豚・(卵)(えび)(かに)・大豆  
【原材料】豚肉(国産)

**826** 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生かされたおいしい「すいとん粉」です。100g355Kcal、塩分0.01g

【アレルギー】小麦(乳)(卵)(麦)(豆)  
【原材料】小麦粉(国産)、澱粉(国産)

旧規格品です 規格変更につき特別価格

**125822** 平牧コラーゲンペプチド 90g(アルミ使用袋) **2,050円**(税込2,214円)

食の安全と品質にこだわる平田牧場の豚の骨からとった100%国産のコラーゲンです。3g11Kcal、塩分0.06g

【アレルギー】豚  
【原材料】豚骨コラーゲンペプチド(国産)

**105074** 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。

【アレルギー】米  
【原材料】米

**105104** きなりっこ キッチン&クリーン(粒状) 200g **298円**(税込328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。

【アレルギー】大豆  
【原材料】大豆

**105112** 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。

【アレルギー】大豆  
【原材料】大豆

**105058** 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照りやすい粒にしました。1粒3.16kcal、塩分0.00g

【アレルギー】蜂  
【原材料】プロポリス

**105066** ロイヤルゼリー(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の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

【アレルギー】蜂  
【原材料】ロイヤルゼリー

**105082** 蔵元きつらのあま酒 PREMIUM パウチ500g 500g **700円**(税込756円)

米の粒が感じられる仕様のストロータイプの甘酒。飲む点滴といわれるほど栄養豊富な甘酒を、便利かつきのパウチにしました。100g109kcal、塩分0.00g

【アレルギー】米  
【原材料】米

**105091** きなりっこ プリンせっけん 360ml **298円**(税込328円)

使用済みの植物油を集めて作りました。ジェル状で液だれないせっけんです。アクリートな衣類も洗えます。もちろん、食器洗いや台所用の油汚れにも。

【アレルギー】大豆  
【原材料】大豆

**105104** きなりっこ キッチン&クリーン(粒状) 200g **298円**(税込328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。

【アレルギー】大豆  
【原材料】大豆

**105112** 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。

【アレルギー】大豆  
【原材料】大豆

**105058** 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照りやすい粒にしました。1粒3.16kcal、塩分0.00g

【アレルギー】蜂  
【原材料】プロポリス

**105066** ロイヤルゼリー(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の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

【アレルギー】蜂  
【原材料】ロイヤルゼリー

毎週配達

**798** 毎週 8033871 **108円**(税込119円)

ドライアイス (鮮度保持用) 約500g

【アレルギー】なし  
【原材料】ドライアイス

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」の考えを掲げ、情報を公開して取り組みと決定しました。

【アレルギー】なし  
【原材料】なし

季節限定のはちみつです

**827** 東京さくら純粋はちみつ 180g **940円**(税込1,015円)

東京都町田市の農業専用区域の一部にミツバチを冬越しの為に置いて採取した東京産さくらのはちみつ。赤褐色で桜もちの葉のような香りがします。100g303Kcal、塩分0.00g

【アレルギー】蜂  
【原材料】はちみつ