家族でだんらん レシピ付
パパッとCOOK

手軽で人気!!生協のミールキット

ご注文1点につき、ポイントプレゼント!!

ふくい〜なp8・9掲載商品 ※お1人様何点でも注文可能です

ポイントUP感謝祭の獲得ポイントは10月2回お届け明細書にてご案内します

2023年10月1回

	月	火	水	木	金
注文書提出	9/25	26	27	28	29
商品お届け	10/2	3	4	5	6

わくわくポイントUP感謝祭

パパッとCOOK体験レビュー
こんなに便利！
手間をかけずに作れます!!
がんばらにゃ編集室より 詳しくはコチラ

裏面もご覧ください

おうち食におススメ! 普段食べないメニューにもチャレンジ!

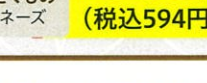
カット済み材料と調理だれがチルドで届く!

消費期限 全品お届け日を含め2日

まだ利用していない方この機会に是非利用してね!

パパッとCOOKとは

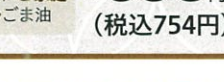
① 安全・安心の食材
(生協の食品加工センターで加工しています)



ふくいレインボーファーム 食品加工センター

② 調理時間の目安
約5分〜20分(1品あたり)

③ レシピがあるので誰でも簡単に作れます



まいたけたっぷりトマトソースでいただきます 地産地消メニュー 福井を食す

1109 110373 11月2回 3人前

九頭竜まいたけと牛肉のトマトソース煮 乳 麦

※ご家庭で牛乳をご用意ください

セット内容…九頭竜まいたけ(福井県産)、ぶなしめじ、たまねぎ、にんにく、パセリ、デルモンテ完熟カットトマト、国産牛こま切れ、トマトソースB、コンソメ ご家庭でご用意していただくもの…オリーブオイル(油)・牛乳

1セットあたり 718kcal 食塩相当量5.0g

本体1,050円 (税込1,134円)

簡単に出来るシンプルな中華炒め

1108 110542 次回未定 2〜3人前

中橋さんのこまつなの中華風たまご炒め 卵 麦

セット内容…中橋さんのこまつな(福井県産)、たまねぎ、ぶなしめじ、ミニトマト、さくら豚こま切れ(青森県産)、さくらたまご、中華炒め調味料

1セットあたり 848kcal 食塩相当量5.4g

本体798円 (税込862円)

アジアン風 辛み味噌が食欲をそそる回鍋肉を手軽に作れます

1114 225801 11月1回 3人前

さくら豚とキャベツのホイコーロー 麦

セット内容…キャベツ、ピーマン、にんじん、白ネギ、さくら豚こま切れ(青森県産)、回鍋肉の素

1セットあたり 631kcal 食塩相当量3.7g

本体680円 (税込734円)

洋風 ふわふわな食感!ウインナーも入ってお子様も大満足

1117 105248 11月1回 3人前 主原料分別GMO管理済み

きのことうふのふわふわオムレツ 卵 麦

セット内容…産直まいたけ使用のきのこセット、日本の絹ミニ、さくらたまご、ポーク皮なしウインナー(解凍)、ハンバーグソース

1セットあたり 635kcal 食塩相当量6.2g

本体650円 (税込702円)

簡単主食

ミックスキャロットを使った野菜の甘みを満喫できる簡単ドライカレー

1110 111488 11月2回 2人前

ミッキャロ好きのためのドライカレー

※ご飯はご家庭でご用意ください

セット内容…たまねぎ、にんじん、ピーマン、国産豚ミンチ(解凍)、ミックスキャロット、カレーソースN ご家庭でご用意していただくもの…温かいご飯

1セットあたり 589kcal 食塩相当量6.0g

本体880円 (税込950円)

安定感のあるいつもの味の焼うどん

1111 105482 11月1回

おたふくソース焼うどん 麦 2〜3人前

※ソースの量はお好みで調節してください

セット内容…彩り野菜炒め用ミックス、さくら豚こま切れ(青森県産)、熟成延打うどん、ミニ焼そばソース

1セットあたり 1049kcal 食塩相当量8.2g

本体598円 (税込646円)

和風 お手軽なお好み焼き風の炒め物です

1127 103584 11月5回 3人前 卵 麦

さくら豚とたまごの野菜炒め お好み焼風

セット内容…きのこ野菜炒め用ミックス、さくら豚こま切れ(青森県産)、さくらたまご、オタフクお好みソース ご家庭でご用意していただくもの…(お好みで)かつお節・マヨネーズ

1セットあたり 726kcal 食塩相当量2.1g

本体550円 (税込594円)

こんにゃくやちくわに味が染みてとってもおいしい一品

1128 105241 11月1回 主原料GMO不使用 毎回好評 3〜4人前

ちくわとこんにゃくの煮物 麦

セット内容…じゃがいも、ピーマン、禅のこんにゃく(黒)、ハーツのおいしいちくわ、和風万能調味料 ご家庭でご用意していただくもの…ごま油

1セットあたり 416kcal 食塩相当量6.7g

本体698円 (税込754円)

1人前メニュー

ピリッと辛いツナととろ〜りたまごがうどんによくからんでやみつきに!

1119 108071 11月1回 1人前 卵 麦

ピリ辛ツナまぜうどん

セット内容…うどん、ライトツナフレーク、さくらたまご、麻婆豆腐の素(中辛)、刻みねぎ ご家庭でご用意していただくもの…ごま油

1人前(375g)あたり 388kcal 食塩相当量5.4g

本体500円 (税込540円)

豚肉で作るお手軽すき焼き 豚肉に甘辛い和風だしが絡んでごはんが欲しくなる一品です

新企画

1120 106417 次回未定 主原料分別GMO管理済み 1人前

豚肉のすき焼き風 麦

セット内容…木綿豆腐、野菜増し袋、国産豚こま肉、和風万能調味料

1人前(400g)あたり 563kcal 食塩相当量4.5g

本体500円 (税込540円)

新企画 ごはんのおともに、お弁当のすき間に便利な副菜です

1113 106236 次回未定 3〜4人前

ピーマンのじゃこ炒め 麦

セット内容…ピーマン、にんじん、ちりめん、旨だし醤油、白すりごまスティック ご家庭でご用意していただくもの…ごま油

1セットあたり 193kcal 食塩相当量3.2g

お試し価格 本体598円 (税込646円)

新企画 豚ミンチと野菜で食べ応えのある厚揚げステーキです

1121 106451 次回未定 主原料分別GMO管理済み 2〜3人前

絹あげのカリッとステーキ 乳 麦

セット内容…なす、ぶなしめじ、白ねぎ、にんにく、国産豚ミンチ(解凍)、もっちり旨い絹厚揚げ、から揚げまぶし粉、ステーキソース

1セットあたり 659kcal 食塩相当量4.8g

お試し価格 本体850円 (税込918円)

秋の味覚 新米と一緒に

日本一おいしい誉れ高きお米 福井県産

いちほまれ
福井パールライス

1024 105773 10月3回
2kg 本体1,080円 (税込1,166円)

1025 105774 10月2回
5kg 本体2,180円 (税込2,354円)

1026 106686 10月2回
10kg 本体4,180円 (税込4,514円)

絹のような白さと艶を持ち、粘り、粒感、甘みの調和のとれたお米です。

福井県産コシヒカリ

味、艶、ねばりと三拍子そろった福井生まれのコシヒカリです。

1027 105177 11月2回
10kg 本体3,380円 (税込3,650円)
福井県米穀

⊙カロリー・食塩相当量は調理前の値です。「ご家庭でご用意していただくもの」は含みません。
※画像はイメージです。お届け内容、パッケージは変わる場合があります。※食材セットはすべて冷蔵でお届けします。
消費期限はお届け日を含め2日です。製造元:福井県民生協(ふくいレインボーファーム)

裏面もご覧ください
パパッとCOOK商品は10月1回企画のふくい〜な8・9ページをご覧ください

コールセンター CO・OP 県民せいきょう
0120-016-165
〈受付時間〉月〜金/午前8時30分〜午後8時 土曜日/午前9時〜午後5時
※おかけ間違いがないように、番号をお確かめください
※受付時間外は、音声ガイドにて、お問い合わせの受付と緊急時の連絡先をご案内しております。
お問い合わせ No.002606

10月は乳がん早期発見
ピンクリボン月間です

愛され続けて45年のロングセラー
コープ基礎シリーズ

コープ化粧品は『ピンクリボン運動』を応援します！

J.POSH 日本乳がんピンクリボン運動

2023年9月1日～10月3日の期間中
すべてのコープ化粧品1品購入につき
1円をJ.POSHに寄付します

乳がんに対する啓発と患者や家族の支援を進めます

協賛：コープ化粧品

●無着色●パラベン(防腐剤)無配合●(株)クラブコスメチックス●日本製
この商品のお問い合わせ先/日生協:0120-502-811　10:00～17:00/月～金(祝除く)

家族でつけるモノだから安心して使いたい

6つの無添加
香料 着色料 パラベン(防腐剤)
石油系界面活性剤 鉱物油 アルコール

6種類のセラミドを配合 ※全て保湿成分
グルコシルセラミド セラミドEOP セラミドNG
セラミドNP セラミドAG セラミドAP

低刺激※タイプ
※スティンギング試験実施済

まだ使ったことがない方に…

コープで人気No.1の化粧水・乳液 今回「年間最安値価格」でご案内

エシカル

基礎 スキンローション(しっとり)

しっとり化粧水 / しっとりうるおい肌が続く

ご愛用の方は2本組がおトク!

もれなく20ポイント / もれなく50ポイント

化粧水

040024 隔週 150mℓ×1本 年間最安値! 本体548円(税込603円)

040020 150mℓ×2本 年間最安値! 本体1,080円(税込1,188円)

1本 税込594円

基礎 スキンローション(さっぱり)

さっぱり化粧水 / お肌をみずみずしく整える

ご愛用の方は2本組がおトク!

もれなく20ポイント / もれなく50ポイント

化粧水

040025 11月1回 150mℓ×1本 年間最安値! 本体548円(税込603円)

040021 150mℓ×2本 年間最安値! 本体1,080円(税込1,188円)

1本 税込594円

基礎 スキンローション(高保湿)

高保湿化粧水 / とろみのある高保湿タイプスキンローション(しっとり)の2倍の保湿成分配合

ご愛用の方は2本組がおトク!

もれなく20ポイント / もれなく50ポイント

化粧水

040026 隔週 150mℓ×1本 年間最安値! 本体648円(税込713円)

040022 150mℓ×2本 年間最安値! 本体1,180円(税込1,298円)

1本 税込649円

基礎 ミルクローション

なめらか乳液 / うるおい閉じ込めもっちり肌に

ご愛用の方は2本組がおトク!

もれなく20ポイント / もれなく50ポイント

乳液

040029 隔週 130mℓ×1本 年間最安値! 本体548円(税込603円)

040023 130mℓ×2本 年間最安値! 本体1,080円(税込1,188円)

1本 税込594円

知らないなんてもったいない! なっとく! コープ商品

8月より年間通しておすすめしています!
まだ利用されていない方はぜひご利用ください!!

ご飯にもパンにも合うひとくちサイズ 人気

毎週お届け 定期注文376060

060 10月2回 毎週 蔵 ボイル レンジ

1袋85g 133kcal 食塩相当量0.9g

1袋標準8個入

co-op テリヤキミートボール

賞60日 卵 麦 日本ハム 85g×3

主原料:鶏肉(国産)

1袋 税込82円

年間家計応援! 本体228円(税込246円)

こどもの朝食やおやつに大活躍! 外はこんがり、中はふっくら!

AC週にお届け 定期注文375896

161 10月3回 隔週 凍 レンジ

1個48g 82kcal 食塩相当量0.5g

co-op 焼おにぎり

賞12カ月 麦 日本水産

主原料:精白米(国産)

480g(10個)

年間家計応援! 本体298円(税込322円)

失敗知らず!名前の通りふっくら焼きあがります♪

1枚ずつ調理可能

735 11月2回 凍 フライパン 個包装

1個100g 250kcal 食塩相当量0.8g

co-op ふっくらジューシー生ハンバーグ

賞6カ月 乳 卵 麦

IHミートソリューション 400g(4個)

主原料:牛肉(オーストラリア)

年間家計応援! 本体548円(税込592円)

食物繊維

チャックシール付

037 11月1回 100g 674kcal 食塩相当量0.01g

co-op 食塩不使用ミックスナッツ

賞6カ月 吉田ピーナツ食品 90g

主原料:アーモンド(アメリカ)

年間最安値! 本体278円(税込300円)

塩も油も使っていません

エシカル

214612 10月2回 毎週 1袋18g 116kcal 食塩相当量0g 1袋 税込70円

co-op 食塩不使用ミックスナッツ

賞5カ月 落 360g(20袋)

主原料:アーモンド(アメリカ) 吉田ピーナツ食品

年間家計応援! 本体1,280円(税込1,382円)

手軽にとれる やわらかい食感で食べやすい! 手軽に鉄分&カルシウム補給

324 11月1回 120g 年間家計応援! 本体298円(税込322円)

co-op 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ

蔵 賞9カ月 乳 明治 1食2個:10g 30kcal 食塩相当量0.2g

主原料:ナチュラルチーズ(外国製造)

859 10月3回 271393 70g よりどり2品以上 本体197円(税込213円)

年間最安値! 本体208円(税込225円)

朝食やおやつに大人気!!

エシカル 人気 自然解凍OK

669 10月2回 凍 レンジ 1本40g 136kcal 食塩相当量0.16g

co-op ミニワッフルドッグ(チーズ)

賞12カ月 乳 卵 麦 ニチレイフーズ

主原料:液卵白(国内製造) 240g(6本)

年間家計応援! 本体368円(税込397円)

おやつやおつまみに

679 11月3回 100242 1袋28g 66kcal 食塩相当量4.4g

co-op かむかむおやつこんぶ(北海道産)

主原料:昆布(北海道) 賞12カ月 壮関

28g 本体348円(税込376円)

国産の千切りごぼうを蒸しあげて、ごぼう本来の食感と風味を活かしました。

もれなく25ポイント

622 11月1回 107499 1パック40g 18kcal 食塩相当量0.008g

co-op 国産ごぼうドライパック《パウチ》

賞18カ月 トーアス 40g×3袋

主原料:ごぼう(国産)

1袋 税込154円 本体428円(税込462円)

北海道十勝地方の名物料理

大さじ1杯 41kcal 食塩相当量1.6g

209261 次回未定

co-op CO&ソラチ十勝豚丼のたれ

賞12カ月 麦 ソラチ 250g

主原料:しょうゆ(国内製造)

年間最安値! 本体228円(税込246円)

小袋パック15袋入り

もれなく20ポイント

206105 11月1回 1袋4.5g 17kcal 食塩相当量0.2g 1袋 税込26円

co-op ぽりぽり小魚

賞4カ月 麦 セトクィーン

主原料:かたくちいわし(国産)

4.5g×15袋 本体358円(税込387円)

食塩不使用

※パッケージが変わる場合があります

945 10月2回 凍 1袋25g 31kcal 3袋

co-op 食塩不使用ふっくらしらす干し(個食パック)

賞6カ月 西村物産 25g×3袋

主原料:いわしの稚魚(国産)

年間家計応援! 本体380円(税込410円)

気づいたときにサッとひと拭き!

もれなく20ポイント

040119 毎週

●約15cm×20cm(1枚)
●積水マテリアルソリューションズ(株)
●日本製

co-op キッチン油拭きティシュ

80枚 本体358円(税込394円)

リニューアル 新登場 トイレ内の拭きそうじが手軽にでき除菌も

エシカル

※すべての菌を除菌するわけではありません。

さわやかなミントの香り

●約16cm×38.5cm(1枚)
●大一紙工(株) ●日本製
●つまりを防ぐため1枚ずつ流してください。

もれなく20ポイント

041886 毎週

co-op 流せるトイレクリーナー

1個 税込91円

12枚(ミシン目入24カット)×4個

いつもおトク 本体328円(税込361円)

スポンジ 人気No.1 少しの洗剤で泡立ちたっぷり

しっかり貼り合わせた丈夫で長持ちの3層構造

抗菌 研磨剤不使用

もれなく20ポイント

040030 隔週 4個入

040032 隔週 (モノトーンカラー)4個

落ち着いた色合いのモノトーンカラー

もれなく20ポイント

co-op 水切れがよく、ゆたかな泡立ちキッチンソフトスポンジ

お試しはこちら 040031 1個 本体90円(税込99円)

●約縦11cm×横6.8cm×高さ3.5cm
●(株)アイセン ●日本製

1個 税込82円

年間最安値! 本体各298円(税込各328円)