

今週のイチ押し
しゃぶしゃぶやお鍋などに!
約1.5mm厚

010 11月2日 冷蔵
国産豚ロースしゃぶしゃぶ用
300g 6ヵ月 牛保
主原料: 豚ロース肉(国産)

100gあたり
213円!
(税込 230円)

年間最安値!
638円
(税込 689円)

カロリー 1/2カット!
※1度取り胡麻ドレッシングとの比較

高温加熱の濃厚な胡麻の風味
— まろやかな口当たり
— 食べ口さっぱり

011 12月2日 冷蔵
深煎り胡麻ドレッシング
500ml
主原料: しょうゆ(国内製造)

たっぷり
500ml!

年間最安値!
338円
(税込 365円)

人気

オイル無添加だから低カロリー

1缶あたり
126円!
(税込 136円)

012 11月1日 冷蔵
国内製造
オイル無添加ライトツナフレーク
70g×3缶
6ヵ月 ミヤカン
主原料: きはだま(輸入)

3年

年間最安値!
378円
(税込 408円)

毎回好評

生協限定仕様!

5本入

013 11月1日 冷蔵
野菜色素使用
無リンリン身使用
1本14g
11本入り 850.33g
主原料: たら(アメリカ)

1缶(70g)
53kcal 850.8g

年間最安値!
378円
(税込 408円)

0000 ロイヤルカリブ
70g(5本)
15日 850.8g スギヨ
主原料: たら(アメリカ)

見逃せない値!
128円
(税込 138円)

みんなでお手軽おでん♪

もち市曹
玉ねぎ大
えび入つみれ
きつね揚げ
揚げボール
じゃがいも大
とうふ三角揚げ
おつくりがらんも

無リンすり身使用 (調理9分)

014 11月 4回 国産
11月 4回 国産

あつあつおでんだねセット
8種16個、スープ付
お届け日を含め5日 (明・後・初)
伏見蒲鉾 (主原料: もち市曹 (中国製造))

年間最安値!
本体 **448円**
(税込 484円)

家族 ぞく

おでんにかかせない牛すじ

お好みの味付けで
やわらかくなるまで
煮込んでください

か 家族

パーティー

10月31日は
ハロウィン

毎回
好評

015 12月 1回 国産 155g 100g
12月 1回 国産 155g 100g

牛すじ串おでん用
140g (7本) (6ヵ月) ジョイフーズ
主原料: 牛横膈膜 (オーストラリア産)

1本あたり
¥84! (税込 91円)

年間最安値!
本体 **588円**
(税込 635円)

歯ごたえ・味しみが良い

ザルの直径: 約27cm

016 11月 4回 国産 100g
11月 4回 国産 100g

**生芋たっぷり
こんにやく**
250g×2
60日
若草食品
主原料: こんにやく芋 (国産)

年間最安値!
本体 **158円**
(税込 171円)

人気 しなやかな弾力のある食感

有リンすり身使用

018 11月 2回 国産 104g (4本)
11月 2回 国産 104g (4本)

ちくわ 104g (4本)
10日
ツイセイ
主原料: 魚肉
輸入又は国産
(5%未満)

年間最安値!
本体 **128円**
(税込 138円)

いわしの旨みとごぼうの食感がたまらない!

凍ったまま
入れるだけ!

おでんにも!

標準11~13個入

019 11月 4回 国産 179g 100g
11月 4回 国産 179g 100g

**銚子産いわしと
ごぼうつみれ** 180g
12ヵ月 (乳・卵・麦)
フジサニフーズ (主原料: 天然塩 (国産))

年間最安値!
本体 **298円**
(税込 322円)

砂抜き不要で簡単調理!

冷凍のまま
調理してください

毎週お届け
定期注文 **370404**

020 11月 1回 国産 100g
11月 1回 国産 100g

北海道厚岸産あさり貝
180g (24ヵ月) 丸弘水産
主原料: あさり (北海道厚岸産)

年間最安値!
本体 **458円**
(税込 495円)

ほたての旨みでお箸が止まらない!

お米と一緒に
炊くだけ!

021 11月 2回 国産 100g
11月 2回 国産 100g

**北海道産
ほたてご飯の素**
180g (6ヵ月) (麦・卵)
北海道産ほたて
主原料: 添付たれ (国内製造)

年間最安値!
本体 **568円**
(税込 613円)

旬の栗をふんだんに!

北海道産
昆布だしを使った
スープ付き

2合用

022 12月 2回 国産 157g 100g
12月 2回 国産 157g 100g

**国産栗使用
ふぞろい栗ごはんの素**
栗70g、スープ50g
6ヵ月 (麦) 協同物産 (主原料: 栗 (国産))

年間最安値!
本体 **598円**
(税込 646円)

**レンジで簡単!
甘辛タレしみみカツ**

よそでは
買えない!
限定品
コブだけ!

20個入

023 11月 2回 国産 100g
11月 2回 国産 100g

**甘辛チキン南蛮カツ
お徳用 600g (20個)**
12ヵ月 (乳・麦・卵) 食研 (主原料: 鶏肉 (国産))

年間最安値!
本体 **980円**
(税込 1,058円)

**フライパンで
みんな大好き海老マヨ!**

ふりふりな
海老を特製
マヨソースで

024 11月 4回 国産 321g 100g
11月 4回 国産 321g 100g

**フライパンで簡単
海老マヨソース**
海老フリッター130g、マヨソース30g
6ヵ月 (乳・卵・麦) 川島/海老フリッター: タイ他製造、ソース: 日本製造
主原料: パンメイェン (タイ他)

年間最安値!
本体 **368円**
(税込 397円)

**酒粕&みそのあったかもつ鍋で
ぽっかぽか♪**

フルフルで人気の
シマ鍋を使用

3~4人前

025 11月 4回 国産 140g 100g
11月 4回 国産 140g 100g

**牛もつ鍋セット
(あったかみそ味)**
480g (6ヵ月) (麦) 山彦
主原料: 牛大筋 (アメリカ産)

年間最安値!
本体 **880円**
(税込 950円)

特集 10月4回 02

コブマーク 見つけた プレゼント
抽選で20名様に300ポイント

応募方法
このカタログのどこか1箇所に「見つけた!」と言っている人が隠れています。このマークの「応募番号」と注文数「1」を注文書に入力してください。(商品の注文番号ではありません)この商品を購入しなくても応募できますが、この週の商品購入金額が1円以上となる方が対象です。(e フレンズ可) 当選者は、後日書面にてポイント付与をお知らせいたします。

私を 探してね!

応募番号 注文数 1

ヒント

四角いコブ (Hコブ) って?
生組員さんの声を元に、コブ北陸が独自に開発・企画したプライベートブランド商品です。

だんらん 団楽 手包み たまごが ふんわり

レンジで パパッと とごはんにおかず完成

人気 026 12月 15日 国産米・鶏卵・玉ねぎ・人参・鶏肉使用 1袋200g 303kcal 8.4g 2.2g 2食 200g×2食 1食 税込 296円 年間最安値! 本体 548円 (税込 592円)

人気 027 12月 15日 韓国風はるさめ炒め(チャプチェ) 1袋(170g) 238kcal 8.4g 2.8g 1袋約2〜3人前 170g×2袋(12カ月) 1袋 税込 264円 年間最安値! 本体 488円 (税込 527円)

スープやお料理のベースに

冷めてもふんわりやわらか!

国産素材にこだわりました

028 11月 1日 1袋45g 11kcal 0.3g 2.5g 40個入 5g×40個 12カ月 税込 368円 年間最安値! 本体 368円 (税込 397円)

029 11月 1日 1袋13g 23kcal 0.3g 0.13g 12個入 156g(12個) 12カ月 税込 198円 年間最安値! 本体 198円 (税込 214円)

031 11月 4日 1袋30g 47kcal 0.8g 0.2g 6個入 180g(6個) 6カ月 税込 458円 年間最安値! 本体 458円 (税込 495円)

ぐるぐるがおいしい! こだわりロールキャベツ

サラダやサンドイッチに

さわやかですっきりとした 香りと味わい

032 11月 4日 1袋45g 40kcal 0.3g 0.3g 6個 270g(6個) 18カ月 税込 468円 年間最安値! 本体 468円 (税込 505円)

033 11月 1日 1パック(50g) 71kcal 0.3g 0.13g 50g 50g(34日) 6カ月 税込 348円 年間最安値! 本体 348円 (税込 376円)

034 11月 4日 1袋8g 8g×40袋 8g×40袋 12カ月 税込 1,480円 年間最安値! 本体 1,480円 (税込 1,598円)

お箸でほくれるやわらかさ♪ 関東関西の 生協で大人気!

パンに塗ったり、各種料理にどうぞ

毎週 30番がおトク!

035 11月 4日 100g 278kcal 8.1g 1.6g 100g 450g 12カ月 税込 1,380円 年間最安値! 本体 1,380円 (税込 1,490円)

036 11月 4日 100g 731kcal 18.1g 1.6g 150g 150g 6カ月 税込 428円 年間最安値! 本体 428円 (税込 462円)

030 12月 3日 100g 96kcal 2.0g 0.0g 500g 500g 18カ月 税込 528円 年間最安値! 本体 528円 (税込 570円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています

実際のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

037 11月 4回 1食(246g) 332kcal 糖質4.6g

読岐たぬきときつねのうどん

賞12カ月(要) 西国日清食品 492g(2食)

主原料:小麦粉(国内製造)

038 12月 3回 1袋 税込512円 100g(2袋)

鰻染うなぎめしの具

賞12カ月(要) 大森淡水 100g(2袋)

039 12月 3回 1袋 税込497円 150g(3袋)

食べ盛り小分けパック

賞12カ月(要) 大森淡水 150g(3袋)

うれしい声

組合員さんからの

040 12月 4回 100g 153kcal 糖質0.1g

国産若鶏ミニねぎ焼

賞6カ月(要) 焼とり工房 200g(10本)

主原料:鶏もも肉(国産)

041 12月 3回 100g 113kcal 糖質1.47g

浜焼きほたて

賞6カ月(要) クボタフーズ 50g

主原料:ほたて貝(青森県産)

042 11月 4回 100g 215kcal 糖質1.1g

パックと食べられる真いわし(うす塩味)

賞6カ月(要) 丸干水産 180g

主原料:真いわし(国産)

043 12月 4回 100g 157kcal 糖質0.48g

フライパンでできるあじの磯辺焼き

賞6カ月(要) カプフーズ 210g(5~8枚)

主原料:あじ(鹿児島産)

044 11月 4回 1食 税込95円 40kcal 糖質1.1g

野菜の美味しいスープ

賞18カ月(要) 甲府東洋 9.9g×8食

主原料:濃全卵(国内製造)

045 12月 4回 1食(45g) 61kcal 糖質0.38g

みたらしだんご(醤油たれ)

賞5カ月(要) あけぼのや 6本(3本×2袋)

主原料:米(国産)

046 11月 12回 100g 163kcal 糖質1.1g

みつせ鶏肉だんご

賞12カ月(要) ヨコオ 240g

主原料:鶏肉(九州産)

047 11月 4回 1食 税込548円 82kcal 糖質0.2g

銀座梅林のヒレカツ

賞12カ月(要) 食研 240g(8個)

048 11月 4回 1000ml 0kcal 糖質0.02g

あじわい玄米茶

賞9カ月(要) 静間製茶 525ml×24本

主原料:緑茶(静岡県産)

お使った単位

該当するチラシの6桁番号と注文数「1」を記入することで、チラシを「停止」することができます。お申込から2週間後のチラシ配布から「停止」になります。eフレন্ズも同様です。

特集 10月4期 04	チラシを「停止」するには	コープファミリー(福井県民生協 除く)	スマイルコープ(じわもふくいーな)	くらしのパートナー	ノルデPlus	COSMECAION	いいいんコレクション	くらしと生協	スクロール
	6桁注文番号	379409	375918	377155	376213	376418	378003	379484	379441
	注文数	1	1	1	1	1	1	1	1

人気 サツと使えて後片付けもカンタン♪

栄養 サポート ごはん

人気 具だくさんのとろ〜りあんかけ!

5袋 1袋あたり **88円!** (税込 95円) 049 11月 4回 1パック50g 110kcal 5.90g

5袋 1袋あたり **130円!** (税込 140円) 050 11月 4回 1パック40g 6kcal 8.0065g

5袋 1袋あたり **388円!** (税込 419円) 051 11月 4回 1パック100g 106kcal 8.25g

049 北海道産大豆 ドライパック《パウチ》 60g×5袋 18ヵ月 トーアス [主原料:大豆(北海道)]

050 国産芽ひじき ドライパック《パウチ》 40g×5袋 18ヵ月 トーアス [主原料:芽ひじき(国産)]

051 中華丼の具 180g×2食 12ヵ月 味の素冷凍食品 [主原料:キャベツ(国産)]

1袋あたり **194円!** (税込 210円) 2食入 中華丼

年間最安値! **438円** (税込 473円) 年間最安値! **648円** (税込 700円) いつでもおトク! **388円** (税込 419円)

産地地消の生しいたけ! 産地直結

甘みや歯ごたえをお楽しみください! 今回お得な50g増量!

キズやサイズにばらつきがあります

不揃いですが味は◎! 産地直結

1/2Lの直径:約16cm 052 11月 1回 富山県産 生しいたけ(菌床) 80g(不揃い、サイズおまかせ) 森の環(富山県)

不揃い&サイズ おまかせでOK! 見逃せない! **128円** (税込 138円)

表面の黒い斑点はポリフェノールで品質・食味に問題はありません。 053 11月 1回 青果 はくさい 600g以上(1/2玉) 長野県産・他

安心価格 見逃せない! **168円** (税込 181円)

保存方法:呼吸作用でガスが溜まるため、お届け後は開封して新聞紙等に包み冷蔵庫で保存してください。 054 11月 2回 青果 長いも(理由あり)増量 250g+50g増量(カット) 青森県産・他

2〜4カットで噛みやすい 200gです 見逃せない! **198円** (税込 214円)

保存方法:先凍結後は開封して濡れた布で拭き取り、冷蔵庫で保存してください。 055 11月 2回 青果 加賀れんこん 400g 石川県JA金沢市加賀れんこん部会

先凍結部や途中でカットしたものを含む場合があります。 見逃せない! **398円** (税込 430円)

人気 香ばしいみその風味でご飯がすすむ! 信州善光寺すや庵本店の門前みそのたれ使用

旬の野菜とあえるだけ 次回より価格改定 値上げになります

鉄 亜鉛 足りているかな...? そんなあなたに

056 11月 4回 国産豚みそステーキ 120g(4枚) 6ヵ月 北日本ホーム食品 [主原料:豚もも肉(国産)]

年間最安値! **368円** (税込 397円)

057 11月 2回 白あえベース (180g)×2 4ヵ月 堂本食品 [主原料:豆腐(国内製造)]

1袋あたり **199円!** (税込 215円) 年間最安値! **398円** (税込 430円)

058 11月 4回 素材そのまま鉄+亜鉛 食塩不使用ナッツ&シード 18g×6袋 6ヵ月 吉田ピーナツ食品 [主原料:カシューナッツ(インド)]

1袋あたり **77円!** (税込 83円) 年間最安値! **458円** (税込 495円)

フレーティでさわやかな香り

味噌2種・具材5種から選べる 減塩みそ汁

おいしく満ちる 塩分25%カット

もちり麺に人気の具材たっぷり!

059 11月 4回 エクストラバージン オリーブオイル(紙パック) 315g 14ヵ月 J-オイルミルズ [主原料:食用オリーブ油(スペイン製造)]

ちよいかげもできる Wキャップ

060 12月 1回 減塩即席みそ汁 いろいろ30食(生みそタイプ) 30食 6ヵ月 味噌 信州 白みそ 油あげ ほうれん草 とうふ わかめ 長ねぎ

1袋あたり **27円!** (税込 29円) 年間最安値! **798円** (税込 862円)

061 12月 1回 お徳用ちゃんぽん 1056g(4食) 12ヵ月 ニッキーフーズ [主原料:小麦粉(国内製造)]

1食あたり **270円!** (税込 292円) 年間最安値! **1,080円** (税込 1,166円)

該当するチラシの6桁番号と注文数「1」を記入することで、チラシを「発行」することができます。お申込から2週間後のチラシ配布から「発行」になります。eフレんズも同様です。

6桁注文番号	注文数	379425	375969	377163	377635	376426	378160	379506	379468
注文数	1	1	1	1	1	1	1	1	1

特集 10月4期 05

1〜9 特集
10 パン
12 ランチ 軽食 弁当
16 ゆめとろき
22 冷凍食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 惣菜
39 漬物
40 果物 野菜
46 魚
50 肉
54 牛乳 卵
55 豆腐 揚げ 納豆
56 乳製品
58 加工食品 調味料 米
63 菓子 アイス
68 飲料
71 酒
72 アンコール
73 食品 特別企画



ふっくらとして身離れも良く食べやすい
天日塩でまろやかに仕上げました

組合員さんの VOICE
骨取りなので孫達も食べられると思って購入しましたが、とても美味しかったです。とやま生協 Kさん

3枚入

次回より価格改定
値上げになります

062 11月 4日 凍 冷蔵 100kcal 脂質0.7g

骨取りあじ (半身干し)
165g (3枚) 9月6月 山産
[主原料:あじ(アイルランド産またはオランダ産)]
三枚に卸し骨取りしたあじ(ゼイゴ付)を天日塩使用の塩水に漬け込み、干し上げました。

1枚 税込180円
本体 **498円**
(税込 538円)

20% OFF
本体 **398円**
(税込 430円)

カルの直径:約21cm



フラインで焼くだけ!

組合員さんの VOICE
お父さんが大好きです。食べやすく丁度良い大きさと、野菜をたっぷり付け合せて食べられるので喜んでます。とても美味しいです!とやま生協 Wさん

063 11月 4日 凍 冷蔵 成型肉

国産牛ミニステーキ
180g、ソース40g 9月6月 乳(卵)黄
IHミートリリウジョン [主原料:牛肉(国産)]
国産牛肉を使用した成型肉をステーキ用にカットしました。(食肉加工品)

お弁当や夕食の一品に!

本体 **748円**
(税込 808円)

20% OFF
本体 **598円**
(税込 646円)



骨取りさばのみぞれ煮に揚げなすと厚揚げを加えました。

組合員さんの VOICE
温めるだけ!

064 11月 3日 凍 冷蔵 レンジ 148kcal 脂質1.1g

骨取りさばとなす・厚揚げのみぞれ煮
270g (3袋)
9月12月 産 冷凍食品 [主原料:さば(ノルウェー)]

骨取りのさば切身に揚げなすと厚揚げを加え、大根おろし入りの醤油ベースのたれで煮付けました。

1袋 税込230円
本体 **638円**
(税込 689円)

20% OFF
本体 **510円**
(税込 551円)



ゆずの爽やかな香りと鶏だしの旨味

ゆず皮入り
お湯にポン

065 11月 4日 凍 冷蔵 132kcal 脂質5.4g

ゆず香る鶏だしうどん
490g (2食)
9月12月 産 冷凍食品 [主原料:小麦(国産)]
細うどんにゆず皮、鶏つくね、油揚げ、ねぎをのせ、関西風合わせだしのつゆをセットしました。(税込 430円)

1食 税込215円
本体 **398円**
(税込 430円)

20% OFF
本体 **319円**
(税込 344円)

選んで
おトクに!

よりどり3品以上で
※同じ商品でも構いません



カリッと食感がGOOD

組合員さんの VOICE
ヒサが大好きな我が家の子ども達、オリーブオイルで焼くだけでカリッと美味しくできます。さばのおかずの一品にもなり、とても美味しくおススメです。とやま生協 NANAさん

066 11月 2日 凍 冷蔵 305kcal 脂質1.6g

カリッとすず焼ピザ マルゲリータ
2枚 14日 乳(卵)トピ [主原料:小麦粉(国内製産)]
うすいクラストにナチュラルチーズとトマト、バジルをトッピングしました。

1枚 税込448円
本体 **448円**
(税込 484円)

20% OFF
本体 **358円**
(税込 387円)

直径:約19cm



毎日鉄分 オレンジで美味しい野菜果実ジュース

すっきり飲みやすいオレンジ味

+鉄分
7.5mg (1パック)

5種の野菜果実ジュース
3種の野菜
野菜汁 50%
果汁 50%

067 11月 4日 凍 冷蔵 48kcal

毎日鉄分 オレンジで美味しい野菜果実ジュース 125ml×12本
9月6月 ゴールドパック [主原料:りんご(輸入)]
5種の野菜と3種の果実に鉄分を加えた、飲みきりサイズの果実野菜ジュースです。

1本 税込72円
本体 **798円**
(税込 862円)

20% OFF
本体 **638円**
(税込 689円)



濃いとマトジュース

糖度7度のとろりと濃厚な味わい

組合員さんの VOICE
濃厚で美味しかったです。少し飲みたい時に丁度よい量です。トマト好きの姉にも喜んでもらえました。コープいしかわ Kさん

068 11月 3日 1/125ml 38kcal 脂質0.03g

濃いとマトジュース
125ml×24本
9月6月 ゴールドパック [主原料:トマト(輸入)]
トマトの甘さを感じられる糖度7度のトマトジュースです。食塩無添加。

1本 税込90円
本体 **1,996円**
(税込 2,156円)

20% OFF
本体 **1,596円**
(税込 1,724円)

24本



鈴鹿山系 天然水

鈴鹿山脈でろ過されたナチュラルミネラルウォーター

持ち運びしやすいサイズで買い置きにぴったり

069 11月 2日 100ml 0kcal 脂質0.0g

鈴鹿山系 天然水
580ml×24本 9月24月 チェリオコーポレーション [主原料:ろ過水]
鈴鹿山脈で時間をかけてろ過された軟水を使用したナチュラルミネラルウォーターです。

1本 税込76円
本体 **1,680円**
(税込 1,814円)

20% OFF
本体 **1,344円**
(税込 1,451円)

24本

このページの商品はずべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

アレルギー表示 乳 乳成分を含む 卵 卵を含む 麦 小麦を含む
そば そばを含む 落 落花生を含む 豆 えびを含む かにかにを含む くるみを含む

●アレルギー物質の義務表示8品目のみ表示しています。お届け商品の使用原材料が変わる場合もありますので、マーク表示はあくまでも目安です。使用前には必ず商品の原材料名欄をご確認ください。
●食塩相当量とカロリーにつきましても目安としてください。確認は商品のパッケージでお願いします。

手軽にとれる海藻と野菜



070 12月 1回 生食野菜のGMO管理済み 071 11月 4回 減塩タイプ

20食(2種) ⑧6カ月 ⑤ ひかり味噌

1食 税込53円
 本体 **980**円
 (税込1,058円)

20%
 OFF

よりどり3品
 本体 **783**円

1食 税込53円
 本体 **980**円
 (税込1,058円)

20%
 OFF

よりどり3品
 本体 **783**円

主原料:【野菜 調味みそ】米みそ(国内製造) (税込 846円) 主原料:【野菜 調味みそ】米みそ(国内製造) (税込 846円)



とろけるゴダ
シュレッドチーズ

おいしさを
冷凍保存
もOK

本体 **698**円
(税込 754円)

400g 賞4カ月(乳) ユニオンチーズ

主原料: ナチュラルチーズ(オーストラリア製造、
オランダ製造、ドイツ製造)

豪州・欧州産ブレンドのクックのある
ゴーダチーズをシュレッドした
チーズです。

20% OFF

よりどり3品
本体 **558** 円
(税込 603円)



104903

伊勢志摩産カッパわかめ
12g (賞) 12カ月 みえぎょん販売
主原料：岩通し塩漬わかめ(伊勢志摩産)
シャキシャキした歯ごたえが特長の
伊勢志摩産カッパわかめです。

本体 **348**
(税込 376P)

よりどり3品



075	11月	100g	535	880.35	200
-----	-----	------	-----	--------	-----

ひとくちフロランタン 160g (税込 430円)
 ●3カ月以内(国産)ル・ブラン
 ■主原料：小麦粉(国内製造)
 キャラメルとスライスアーモンドをさつとした生地のにせて香ばしく焼き上げました。
20% OFF よりどり3品
本体 319円
 (税込 344円)

税込 20% OFF



076 4回 103kcal 塩分 0.002g
108738
食塩不使用 1袋 税込106円 本 980

ピスタチオミックス (税込 1,058円)
 16g×10袋
 賞6ヵ月 吉田ピーナツ食品
 【主原料:ピスタチオ(アメリカ)】
 むき身のピスタチオ・アーモンド・カ
 シーナッツ・くるみをミックスした。
 本体 **783**円 (税込 846円)



077 4回 32kcal 糖質0.3g

素焼きのカミ噛みあたりめ 112g  4カ月 山村食品 【主原料:いか(国産)】

国産のするめいか(胴・耳)を、調味せず遠赤外線で焼いて食べやすく製しました。

本体 **1,980**円 (税込 2,138円)

20% OFF よりどり3品 本体 **1,583**円 (税込 1,710円)



直火で焼いた **本 208**

120g 賞50日 乳卵(美)
 秋田フナ食品 主原料・鶏むね肉(国産)
 やわらかく仕上げた鶏むね肉を直火で焼き上げ、醤油麹入り特製たれに絡めまじり。



梅さっぱりミルフィーユカツ 本誌 538

200g (4枚) (税込 581円)

12月(乳)粥(麦)食研

豚ロース肉を層状に重ねて
梅ペーストを挟み、衣をつけ
て揚げました。

20% OFF

よりどり3品
本体 **430円**

(税込 464円)

原材料名125頁下方におしらせております

[illegible]

国産美味しいだけのおみそ汁 本体 **398**

5食 18ヶ月(麦)
 甲府東洋 (主原料:まいたけ(国産))
 国産まいたけ、わかめ、ねぎが
 入った、麩と昆布の旨みのあ
 るおみそ汁です。
 【原材料名】5食 真ん中におしらせしております

20% OFF
 よりどり3品
 本体 **319**円
 (税込 344円)

実物のバーゲン・シグザインは、写真と多少異なる場合があります

適温子組換え表示

通信子
組換えでない

主原料は
通信子組換えでない

主原料は
通信子組換えでない

主原料は通信子組換えと分別生産流通管理済み

主原料は
通信子組換えと分別

主原料は
通信子組換えと分別もしくは
通信子組換えでないが混在

原産地情報

主原料： 重量割合上位1位の原材料

調理方法

レンジ レンジ トースター オープン オーブン フライパン フライパン ボイル ボイル お届け状態 冷蔵状態でお届け 冷蔵状態でお届け 冷凍状態でお届け 冷蔵庫の野菜室か冷蔵庫で保管してください

1・9 特集
10 パン
12 ランチ 軽食 丼
16 ゆとりとまき
22 冷凍食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 惣菜
39 漬物
40 果物 野菜
46 魚
50 肉
54 牛乳 卵
55 豆腐 揚げ 納豆
56 乳製品
58 加工食品 調味料 米
63 菓子 アイス
68 飲料
71 酒
72 アニマル
73 食品特産品 企画

特集
10月4回
07

パン関連

※物流事情により
※冷蔵でのお届けとなります

1箱 189kcal 550.2g
11月 2個
098

焼チーズ(ブッセ)
1個 ◎お届け日を含め4日
乳(卵) あわしま堂
主原料:液卵(国内製造)

直径:約8cm
本体 94円
(税込 102円)

※物流事情により
※冷蔵でのお届けとなります

1箱 203kcal 550.6g
11月 2個
099

栗蒸しまん 2個
◎お届け日を含め2日(要) あわしま堂
主原料:小麦粉(国内製造)

2個入
本体 228円
(税込 246円)

1箱 279kcal 550.4g
11月 4個
100

小倉ぱん
1個 ◎お届け日を含め3日
乳(卵) 山崎製パン
主原料:つぶあん(国内製造)

本体 108円
(税込 117円)

1箱 272kcal 550.4g
11月 2個
101

アーモンドカステラ
1個 ◎お届け日を含め5日
乳(卵) 山崎製パン
主原料:砂糖調製品(韓国製造又はタイ製造)

本体 88円
(税込 95円)

1箱 403kcal 550.7g
11月 2個
102

牛乳仕込みの
ミルクチュロッキー
1個 ◎お届け日を含め3日
乳(卵) YKベーキングカンパニー
主原料:ミックス粉(国内製造)

※パッケージが変わる場合があります
いつでもオトク!
本体 108円
(税込 117円)

1箱 248kcal 550.7g
11月 2個
103

カフェオレブレッド
2枚 ◎お届け日を含め3日
乳(卵) YKベーキングカンパニー
主原料:小麦粉(国内製造)

2枚入
本体 148円
(税込 160円)

1箱 357kcal 550.7g
11月 2個
104

4色パン 1個
◎お届け日を含め3日(乳)(卵)
YKベーキングカンパニー
主原料:小麦粉(国内製造)

※約11cm×約10.5cm
本体 148円
(税込 160円)

1箱 110kcal 550.3g
11月 4個
105

いちごジャム 4個
◎お届け日を含め3日(乳)(卵)
YKベーキングカンパニー
主原料:小麦粉(国内製造)

4個入
本体 148円
(税込 160円)

1箱 189kcal 550.7g
11月 2個
106

いりどりパイキング
5個(5種) ◎お届け日を含め3日
乳(卵) YKベーキングカンパニー
主原料:チョコデニッシュ(国内製造)

※チョコデニッシュ
※スティックメロン
※チョコぬじり
※チョコワッパン
※クリームぬじり

年間最安値!
本体 238円
(税込 257円)

1箱 116kcal 550.3g
11月 4個
107

ミニクワッサン カスタード
4個 ◎お届け日を含め4日
乳(卵) YKベーキングカンパニー
主原料:小麦粉(国内製造)

4個入
本体 148円
(税込 160円)

1箱 173kcal 550.25g
11月 4個
108

神戸ハイカラメロンパンミニ
4個 ◎お届け日を含め3日
乳(卵) YKベーキングカンパニー
主原料:白あん(国内製造)

※パッケージが変わる場合があります
本体 288円
(税込 311円)

1箱 420kcal 550.54g
11月 4個
109

アンパンマンの
ミニスナック野菜
7本 ◎お届け日を含め6日
乳(卵) フジパン
主原料:小麦粉(国内製造)

7本入
本体 168円
(税込 181円)

定期登録商品

毎週お届け ※写真は6枚です 定価注文 4枚 372421 5枚 378771 6枚 378917 11月 2個 109 毎日食パン 1個 ◎お届け日を含め4日 乳(卵) YKベーキングカンパニー 主原料:小麦粉(国内製造) 110 4枚 111 5枚 112 6枚 本体 148円 (税込 各 160円)	毎週お届け ※写真は6枚です 定価注文 4枚 374881 5枚 374890 6枚 374903 11月 2個 110 熟仕込食パン 1個 ◎お届け日を含め4日 乳(卵) YKベーキングカンパニー 主原料:小麦粉(国内製造) 113 4枚 114 5枚 115 6枚 本体 188円 (税込 各 203円)	毎週お届け ※写真は6枚です 定価注文 4枚 375799 5枚 375781 6枚 375772 11月 2個 111 熟成ロイヤル 1個 ◎お届け日を含め3日 乳(卵) YKベーキングカンパニー 主原料:小麦粉(国内製造) 116 4枚 117 5枚 118 6枚 本体 248円 (税込 各 268円)	毎週お届け ※写真は6枚です 定価注文 4枚 378666 5枚 378675 6枚 378684 11月 2個 112 全粒ライ麦 ブレッド(山型) 1個 ◎お届け日を含め3日 乳(卵) YKベーキングカンパニー 主原料:小麦粉(国内製造) 119 5枚 120 6枚 本体 278円 (税込 各 300円)	毎週お届け 6枚 374857 定価注文 4枚 370110 8枚 375853 5枚 374865 10枚 370196 11月 2個 113 超熟 敷島製パン 1個 ◎お届け日を含め4日(乳)(卵) 主原料:小麦粉(国内製造) 121 4枚 122 5枚 123 6枚 124 8枚 125 10枚 本体 268円 (税込 各 289円)
毎週お届け ※写真は6枚です 定価注文 3枚 370331 4枚 370332 5枚 370330 11月 2個 114 超熟国産小麦山型 3枚 ◎お届け日を含め4日 乳(卵) 敷島製パン 主原料:小麦(国産) 126 3枚 127 4枚 128 5枚 129 6枚 本体 198円 (税込 214円)	毎週お届け ※写真は6枚です 定価注文 3枚 370331 4枚 370332 5枚 370330 11月 2個 115 ダブルソフト ◎お届け日を含め4日 乳(卵) 山崎製パン 主原料:小麦粉(国内製造) 128 3枚 129 4枚 130 5枚 131 6枚 本体 208円 (税込 225円)	毎週お届け ※写真は6枚です 定価注文 3枚 370331 4枚 370332 5枚 370330 11月 2個 116 バーナード プレミアム食パン 1個(1.5斤) ◎お届け日を含め4日 乳(卵) 敷島製パン 主原料:小麦粉(国内製造) 132 1個 133 2個 134 3個 135 4個 136 5個 137 6個 138 7個 139 8個 140 9個 141 10個 142 11個 143 12個 144 13個 145 14個 146 15個 147 16個 148 17個 149 18個 150 19個 151 20個 152 21個 153 22個 154 23個 155 24個 156 25個 157 26個 158 27個 159 28個 160 29個 161 30個 162 31個 163 32個 164 33個 165 34個 166 35個 167 36個 168 37個 169 38個 170 39個 171 40個 172 41個 173 42個 174 43個 175 44個 176 45個 177 46個 178 47個 179 48個 180 49個 181 50個 182 51個 183 52個 184 53個 185 54個 186 55個 187 56個 188 57個 189 58個 190 59個 191 60個 192 61個 193 62個 194 63個 195 64個 196 65個 197 66個 198 67個 199 68個 200 69個 201 70個 202 71個 203 72個 204 73個 205 74個 206 75個 207 76個 208 77個 209 78個 210 79個 211 80個 212 81個 213 82個 214 83個 215 84個 216 85個 217 86個 218 87個 219 88個 220 89個 221 90個 222 91個 223 92個 224 93個 225 94個 226 95個 227 96個 228 97個 229 98個 230 99個 231 100個 232 101個 233 102個 234 103個 235 104個 236 105個 237 106個 238 107個 239 108個 240 109個 241 110個 242 111個 243 112個 244 113個 245 114個 246 115個 247 116個 248 117個 249 118個 250 119個 251 120個 252 121個 253 122個 254 123個 255 124個 256 125個 257 126個 258 127個 259 128個 260 129個 261 130個 262 131個 263 132個 264 133個 265 134個 266 135個 267 136個 268 137個 269 138個 270 139個 271 140個 272 141個 273 142個 274 143個 275 144個 276 145個 277 146個 278 147個 279 148個 280 149個 281 150個 282 151個 283 152個 284 153個 285 154個 286 155個 287 156個 288 157個 289 158個 290 159個 291 160個 292 161個 293 162個 294 163個 295 164個 296 165個 297 166個 298 167個 299 168個 300 169個 301 170個 302 171個 303 172個 304 173個 305 174個 306 175個 307 176個 308 177個 309 178個 310 179個 311 180個 312 181個 313 182個 314 183個 315 184個 316 185個 317 186個 318 187個 319 188個 320 189個 321 190個 322 191個 323 192個 324 193個 325 194個 326 195個 327 196個 328 197個 329 198個 330 199個 331 200個 332 201個 333 202個 334 203個 335 204個 336 205個 337 206個 338 207個 339 208個 340 209個 341 210個 342 211個 343 212個 344 213個 345 214個 346 215個 347 216個 348 217個 349 218個 350 219個 351 220個 352 221個 353 222個 354 223個 355 224個 356 225個 357 226個 358 227個 359 228個 360 229個 361 230個 362 231個 363 232個 364 233個 365 234個 366 235個 367 236個 368 237個 369 238個 370 239個 371 240個 372 241個 373 242個 374 243個 375 244個 376 245個 377 246個 378 247個 379 248個 380 249個 381 250個 382 251個 383 252個 384 253個 385 254個 386 255個 387 256個 388 257個 389 258個 390 259個 391 260個 392 261個 393 262個 394 263個 395 264個 396 265個 397 266個 398 267個 399 268個 400 269個 401 270個 402 271個 403 272個 404 273個 405 274個 406 275個 407 276個 408 277個 409 278個 410 279個 411 280個 412 281個 413 282個 414 283個 415 284個 416 285個 417 286個 418 287個 419 288個 420 289個 421 290個 422 291個 423 292個 424 293個 425 294個 426 295個 427 296個 428 297個 429 298個 430 299個 431 300個 432 301個 433 302個 434 303個 435 304個 436 305個 437 306個 438 307個 439 308個 440 309個 441 310個 442 311個 443 312個 444 313個 445 314個 446 315個 447 316個 448 317個 449 318個 450 319個 451 320個 452 321個 453 322個 454 323個 455 324個 456 325個 457 326個 458 327個 459 328個 460 329個 461 330個 462 331個 463 332個 464 333個 465 334個 466 335個 467 336個 468 337個 469 338個 470 339個 471 340個 472 341個 473 342個 474 343個 475 344個 476 345個 477 346個 478 347個 479 348個 480 349個 481 350個 482 351個 483 352個 484 353個 485 354個 486 355個 487 356個 488 357個 489 358個 490 359個 491 360個 492 361個 493 362個 494 363個 495 364個 496 365個 497 366個 498 367個 499 368個 500 369個 501 370個 502 371個 503 372個 504 373個 505 374個 506 375個 507 376個 508 377個 509 378個 510 379個 511 380個 512 381個 513 382個 514 383個 515 384個 516 385個 517 386個 518 387個 519 388個 520 389個 521 390個 522 391個 523 392個 524 393個 525 394個 526 395個 527 396個 528 397個 529 398個 530 399個 531 400個 532 401個 533 402個 534 403個 535 404個 536 405個 537 406個 538 407個 539 408個 540 409個 541 410個 542 411個 543 412個 544 413個 545 414個 546 415個 547 416個 548 417個 549 418個 550 419個 551 420個 552 421個 553 422個 554 423個 555 424個 556 425個 557 426個 558 427個 559 428個 560 429個 561 430個 562 431個 563 432個 564 433個 565 434個 566 435個 567 436個 568 437個 569 438個 570 439個 571 440個 572 441個 573 442個 574 443個 575 444個 576 445個 577 446個 578 447個 579 448個 580 449個 581 450個 582 451個 583 452個 584 453個 585 454個 586 455個 587 456個 588 457個 589 458個 590 459個 591 460個 592 461個 593 462個 594 463個 595 464個 596 465個 597 466個 598 467個 599 468個 600 469個 601 470個 602 471個 603 472個 604 473個 605 474個 606 475個 607 476個 608 477個 609 478個 610 479個 611 480個 612 481個 613 482個 614 483個 615 484個 616 485個 617 486個 618 487個 619 488個 620 489個 621 490個 622 491個 623 492個 624 493個 625 494個 626 495個 627 496個 628 497個 629 498個 630 499個 631 500個 632 501個 633 502個 634 503個 635 504個 636 505個 637 506個 638 507個 639 508個 640 509個 641 510個 642 511個 643 512個 644 513個 645 514個 646 515個 647 516個 648 517個 649 518個 650 519個 651 520個 652 521個 653 522個 654 523個 655 524個 656 525個 657 526個 658 527個 659 528個 660 529個 661 530個 662 531個 663 532個 664 533個 665 534個 666 535個 667 536個 668 537個 669 538個 670 539個 671 540個 672 541個 673 542個 674 543個 675 544個 676 545個 677 546個 678 547個 679 548個 680 549個 681 550個 682 551個 683 552個 684 553個 685 554個 686 555個 687 556個 688 557個 689 558個 690 559個 691 560個 692 561個 693 562個 694 563個 695 564個 696 565個 697 566個 698 567個 699 568個 700 569個 701 570個 702 571個 703 572個 704 573個 705 574個 706 575個 707 576個 708 577個 709 578個 710 579個 711 580個 712 581個 713 582個 714 583個 715 584個 716 585個 717 586個 718 587個 719 588個 720 589個 721 590個 722 591個 723 592個 724 593個 725 594個 726 595個 727 596個 728 597個 729 598個 730 599個 731 600個 732 601個 733 602個 734 603個 735 604個 736 605個 737 606個 738 607個 739 608個 740 609個 741 610個 742 611個 743 612個 744 613個 745 614個 746 615個 747 616個 748 617個 749 618個 750 619個 751 620個 752 621個 753 622個 754 623個 755 624個 756 625個 757 626個 758 627個 759 628個 760 629個 761 630個 762 631個 763 632個 764 633個 765 634個 766 635個 767 636個 768 637個 769 638個 770 639個 771 640個 772 641個 773 642個 774 643個 775 644個 776 645個 777 646個 778 647個 779 648個 780 649個 781 650個 782 651個 783 652個 784 653個 785 654個 786 655個 787 656個 788 657個 789 658個 790 659個 791 660個 792 661個 793 662個 794 663個 795 664個 796 665個 797 666個 798 667個 799 668個 800 669個 801 670個 802 671個 803 672個 804 673個 805 674個 806 675個 807 676個 808 677個 809 678個 810 679個 811 680個 812 681個 813 682個 814 683個 815 684個 816 685個 817 686個 818 687個 819 688個 820 689個 821 690個 822 691個 823 692個 824 693個 825 694個 826 695個 827 696個 828 697個 829 698個 830 699個 831 700個 832 701個 833 702個 834 703個 835 704個 836 705個 837 706個 838 707個 839 708個 840 709個 841 710個 842 711個 843 712個 844 713個 845 714個 846 715個 847 716個 848 717個 849 718個 850 719個 851 720個 852 721個 853 722個 854 723個 855 724個 856 725個 857 726個 858 727個 859 728個 860 729個 861 730個 862 731個 863 732個 864 733個 865 734個 866 735個 867 736個 868 737個 869 738個 870 739個 871 740個 872 741個 873 742個 874 743個 875 744個 876 745個 877 746個 878 747個 879 748個 880 749個 881 750個 882 751個 883 752個 884 753個 885 754個 886 755個 887 756個 888 757個 889 758個 890 759個 891 760個 892 761個 893 762個 894 763個 895 764個 896 765個 897 766個 898 767個 899 768個 900 769個 901 770個 902 771個 903 772個 904 773個 905 774個 906 775個 907 776個 908 777個 909 778個 910 779個 911 780個 912 781個 913 782個 914 783個 915 784個 916 785個 917 786個 918 787個 919 788個 920 789個 921 790個 922 791個 923 792個 924 793個 925 794個 926 795個 927 796個 928 797個 929 798個 930 799個 931 800個 932 801個 933 802個 934 803個 935 804個 936 805個 937 806個 938 807個 939 808個 940 809個 941 810個 942 811個 943 812個 944 813個 945 814個 946 815個 947 816個 948 817個 949 818個 950 819個 951 820個 952 821個 953 822個 954 823個 955 824個 956 825個 957 826個 958 827個 959 828個 960 829個 961 830個 962 831個 963 832個 964 833個 965 834個 966 835個 967 836個 968 837個 969 838個 970 839個 971 840個 972 841個 973 842個 974 843個 975 844個 976 845個 977 846個 978 847個 979 848個 980 849個 981 850個 982 851個 983 852個 984 853個 985 854個 986 855個 987 856個 988 857個 989 858個 990 859個 991 860個 992 861個 993 862個 994 863個 995 864個 996 865個 997 866個 998 867個 999 868個 1000 869個 1001 870個 1002 871個 1003 872個 1004 873個 1005 874個 1006 875個 1007 876個 1008 877個 1009 878個 1010 879個 1011 880個 1012 881個 1013 882個 1014 883個 1015 884個 1016 885個 1017 886個 1018 887個 1019 888個 1020 889個 1021 890個 1022 891個 1023 892個 1024 893個 1025 894個 1026 895個 1027 896個 1028 897個 1029 898個 1030 899個 1031 900個 1032 901個 1033 902個 1034 903個 1035 904個 1036 905個 1037 906個 1038 907個 1039 908個 1040 909個 1041 910個 1042 911個 1043 912個 1044 913個 1045 914個 1046 915個 1047 916個 1048 91		



自然解凍
1個 165kcal 糖質10.7g
138 11月 4回 凍 トースター
袋:約26.5cm×約12cm
メロティ塩バターパン
2個 6カ月 乳(美) スタイルブレッド
【主原料:小麦粉(国内製造)】
国産有塩バターをたっぷり巻き込んでロール状にし、表面に岩塩をつけて焼き上げました。
本体 478円 (税込 516円)

解凍するだけで本格的なシナモンロール!



1個 292kcal 糖質10.4g 直径:約10cm
139 11月 4回 凍 トースター
2個 10カ月 乳(美) サンプル
【主原料:小麦粉(国内製造)】
シナモンペーストフィリングにアーモンドパウダーを練りこみました。
本体 428円 (税込 462円)

TAKAKI BAKERY
タカキベーカリーの冷凍パンは生協専用商品です。

ハムときゅうりを挟んで食べたらカフェ気分でした。今度は2袋買いたい。
福井県民生協 ゆうごさん

よそでは買えない! **限定品** コープだけ!

※調理例
172kcal 糖質0.7g
140 11月 4回 凍 トースター
5個 4カ月 乳(美) タカキベーカリー
【主原料:小麦粉(国内製造)】
スライスして具材を挟んだり、ジャムやクリームを塗る等幅広くアレンジできるパンです。
本体 368円 (税込 397円)

1個 203kcal 糖質1.2g
141 11月 4回 凍 トースター
石窯明太子フランス 長さ:約19.5cm
2個 6カ月 乳(美) タカキベーカリー
【主原料:小麦粉(国内製造)】
本体 448円 (税込 484円)

直径:約5cm
142 11月 4回 凍 トースター
石窯レーズン&クランベリーロール 230g(4個)
6カ月 乳(美) タカキベーカリー
【主原料:小麦粉(国内製造)】
本体 518円 (税込 559円)

直径:約7.5cm
143 11月 4回 凍 トースター
はちみつ全粒粉 3個 13カ月 乳(美) スタイルブレッド
【主原料:小麦粉(国内製造)】
本体 398円 (税込 430円)

1個 114kcal 糖質0.4g
144 11月 4回 凍 トースター
もちりバターロール 4個 6カ月 乳(美) オールパン
【主原料:小麦粉(国内製造)】
4個 6カ月 乳(美) オールパン
本体 188円 (税込 203円)

1個 118kcal 糖質0.4g
145 11月 4回 凍 トースター
牛乳ロール 4個 6カ月 乳(美) 敷島製パン
【主原料:小麦粉(国内製造)】
本体 168円 (税込 181円)

高さ:約11cm
146 11月 4回 凍 トースター
石窯米粉と国産小麦のミニ食パン 5枚 6カ月 乳(美) タカキベーカリー
【主原料:米粉(国内製造)】
本体 418円 (税込 451円)

ベーシックなパン

発酵種(ルヴァン)使用
11月 4回 凍 トースター
147 5枚 203kcal 糖質0.9g
148 6枚 169kcal 糖質0.8g
6カ月 乳(美) 山崎製パン
【主原料:小麦粉(国内製造)】
小麦本来の味と香りをいかして焼き上げた、バター風味とコクのあるしっとりとした食感です。
本体 218円 (税込 各 235円)

1個 344kcal 糖質0.58g
150 11月 4回 凍 トースター
デニッシュバター 6個 60日 乳(美) コモ
【主原料:小麦粉(国内製造)】
本体 1,143円 (税込 1,234円)

1個 149kcal 糖質0.4g
149 11月 4回 凍 トースター
ロイヤルバタークロワッサン 4個 6カ月 乳(美) 山崎製パン
【主原料:小麦粉(国内製造)】
本体 178円 (税込 192円)

1個 344kcal 糖質0.58g
150 11月 4回 凍 トースター
デニッシュバター 6個 60日 乳(美) コモ
【主原料:小麦粉(国内製造)】
本体 1,143円 (税込 1,234円)

1個 236kcal 糖質1.0g
155 11月 2回 凍 トースター
ちーずもちー 1個 60日 乳(美) オリエントベーカリー
【主原料:小麦粉(国内製造)】
ココのあるゴーダチーズペーストをごま入りのもちりパンで包みました。
本体 178円 (税込 192円)

1個 325kcal 糖質0.5g
152 11月 4回 凍 トースター
リッチデニッシュ(キャラメル) 6個 4カ月 乳(美) KOUBO
【主原料:小麦粉(国内製造)】
本体 992円 (税込 1,071円)

1個 173kcal 糖質0.3g
153 11月 2回 凍 トースター
米粉入りクロワッサン(国内産) 10個 55日 乳(美) KOUBO
【主原料:小麦粉(国内産)】
本体 897円 (税込 969円)

1個 217kcal 糖質0.23g
154 11月 4回 凍 トースター
クロワッサンスティックショコラ 8個 60日 乳(美) コモ
【主原料:小麦粉(国内製造)】
本体 1,240円 (税込 1,339円)

もちりパンにゴーダチーズが合う!

236kcal 糖質1.0g
155 11月 2回 凍 トースター
ちーずもちー 1個 60日 乳(美) オリエントベーカリー
【主原料:小麦粉(国内製造)】
ココのあるゴーダチーズペーストをごま入りのもちりパンで包みました。
本体 178円 (税込 192円)

これはすっごく重宝して美味しかったです! 朝食にぴったりでした! 中を開いてサラダとハムをいれてピタサンドにするとおいしいです。
コープいしかり 愛蔵ママさん

182kcal 糖質0.5g
156 11月 4回 凍 トースター
ピタパン 5枚 12カ月 乳(美) デルソーレ
【主原料:小麦粉(国内製造)】
中東でポピュラーなパンです。中が空洞でいろいろな具材を挟んだり包んだりどうぞ。
本体 458円 (税込 495円)

1個当たり糖質7.9g、食物繊維7.7g
192kcal 糖質0.3g
157 11月 4回 凍 トースター
低糖質クロワッサン 8個 60日 乳(美) コモ
【主原料:ミックス粉(国内製造)】
パネトーネ種を使用した小麦ブラン入りのクロワッサンです。
本体 1,248円 (税込 1,348円)

買い置きに便利です
160kcal 糖質0.2g
158 11月 4回 凍 トースター
モーニングクロワッサン 8個 60日 乳(美) コモ
【主原料:小麦粉(国内製造)】
ふんわりした食感の、ほんのり甘いプレーンなタイプのクロワッサンです。
本体 498円 (税込 538円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税率8%となっています。実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります。

賞味期間について
紙面に記載されている(乳)はその商品の賞味期間を示しています。一部の商品(※)を除き、賞味期間の半分以上を残留してお届けします。例えば「(乳)12カ月」の場合は、最低でも6カ月の賞味期間を残留してお届けします。
※賞味期間が短い商品や製造時期が限られている商品(シーズンパック品)は対象外です。

11 特集
12 ランチ軽食弁当
16 ゆめろろき
22 冷凍食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 惣菜
39 漬物
40 果物野菜
46 魚
50 肉
54 牛乳
55 豆腐揚げ納豆
56 乳製品
58 加工食品調味料
63 菓子アイス
68 飲料
71 酒
72 フォール
73 食品特別企画

ランチ・軽食・弁当

爽やかな味わい



159 11月 1食20g 31kcal 糖質0.006g
4回 12月 4回

オレンジ&マンゴージャム
145g 10か月 10月 10月
【主原料】オレンジ(ブラジル・アメリカ)

オレンジの甘酸っぱさとマンゴーのまろやかな甘みと香りがマッチしたジャムです。(税込 387円)

いつでもおトク!
358円

おいしいをプラス/スプレッドコーナー

大粒ダークチェリーの果肉感



160 11月 1食20g 34kcal 糖質0.01g
4回 12月 4回

大きな果肉のチェリージャム
265g 12か月 スロージャム
【主原料】さくらんぼ(アメリカ)

大粒ダークチェリーの風味と果実の食感が味わえる、さわやかな甘さのジャムです。(税込 462円)

年間最安値!
428円

貴重な国産百花蜜です



161 11月 1食20g 66kcal 糖質1.10g
3回 12月 3回

国産純粋はちみつ《百花蜜》
150g 18か月 日新蜂蜜 【主原料】はちみつ(国産)

花のような香りとコクのある濃厚な甘さが特長の国産百花蜜です。(税込 950円)

年間最安値!
880円

※1歳未満の子どもには与えないでください。



162 11月 1食20g 135kcal 糖質0.05g
4回 12月 4回

ピスタチオクリーム
130g 9か月 丸和油脂
【主原料】加工油脂(国内製造)

ピスタチオの粒入り

本体 **398**円
(税込 430円)



163 11月 1食10g 66kcal 糖質0.04g
4回 12月 4回

コメダ珈琲店監修ピーナッツクリーム
160g 9か月 丸和油脂
【主原料】食用油脂(国内製造)

パンクラッカー、ビスケット、パンケーキなどに

本体 **398**円
(税込 430円)



164 11月 1食20g 37kcal 糖質0.01g
4回 12月 4回

季節のジャム あんず
145g 18か月 全国農協食品
【主原料】あんず(長野県産)

本体 **478**円
(税込 516円)



165 11月 1食20g 28kcal 糖質0.005g
4回 12月 4回

まるごとフルーツブルーベリー
155g 9か月 スロージャム
【主原料】ブルーベリー(カナダ・アメリカ)

本体 **458**円
(税込 495円)

生みそタイプ
166 11月 1食16.8g 23kcal 糖質1.4g
4回 12月 4回

減塩からだに嬉しいしじみ汁
16.8g×12食
6か月 ハナマルキ
【主原料】米みそ(国内製造)

塩分25%カット(当社比)

1食 税込29円
本体 **318**円
(税込 343円)

揚げなすおいしい減塩おみそ汁
7.4g×10食
12か月 マルハニチロ
【主原料】揚げなす(ベトナム製造)

167 11月 1食7.4g 34kcal 糖質0.8g
4回 12月 4回

1食 税込95円
本体 **880**円
(税込 950円)

ポタージュスープカップ
124g(8袋)
12か月 丸和油脂
【主原料】はれいしょ(国内製造)

168 11月 1食15.5g 65kcal 糖質1.2g
4回 12月 4回

1袋 税込37円
本体 **268**円
(税込 289円)

揚げなすと生姜のスープ
7.7g×5食
18か月 丸和油脂
【主原料】揚げなす(ベトナム製造)

169 11月 1食7.7g 32kcal 糖質1.2g
4回 12月 4回

1食 税込86円
本体 **398**円
(税込 430円)

今週の見逃せない値!

生みそタイプ
170 11月 1食17.0g 23kcal 糖質1.4g
4回 12月 4回

即席みそ汁 米・麦あわせみそ使用
30食(5種) 6か月 大分みそ協業組合
【主原料】調味みそ(米・麦あわせみそ(国内製造))

米と麦、大豆の旨味が調和したマイルドなあわせみそと具材5種を詰め合わせました。

1食 税込32円
年間最安値!
本体 **880**円
(税込 950円)

ねばねばモロヘイヤとオクラのおみそ汁
5.6g×4食
12か月 アスザグフーズ
【主原料】米みそ(国内製造)

171 11月 1食5.6g 19kcal 糖質1.3g
4回 12月 4回

1食 税込100円
本体 **368**円
(税込 397円)

アミノフォーエス おみそ汁 5種セット
5種×2食 18か月 丸和油脂
【主原料】みそ(国内製造)

172 11月 1食 税込106円
4回 12月 4回

具のうまさを引き出す味噌とだしを合わせた、フリーズドライのおみそ汁です。(税込 1,058円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

温めるだけ、パパッとおいしいワンプレート/後片付けもラクラク

新企画

野菜と大豆のおかか和え

さばめし

からだに思いやりシリーズ

商品サイズ: 約17×17cm

173 4月 凍

さばめし&和風ハンバーグセット

175kcal 290g (1人前)

12月 乳(寒)

アスカフーズ (主原料: 精白米(国産))

初回お試し価格 580円

本体 626円 (税込)

ひじきの煮物

厚揚げと豚肉あんかけ

菜ごはん(菜入り)

野菜炒め

からだに思いやりシリーズ

商品サイズ: 約17×17cm

174 11月 凍

栗ごはん&厚揚げと豚肉あんかけセット

277g (1人前)

12月 乳(寒)

アスカフーズ (主原料: 精白米(国産))

本体 598円

本体 646円 (税込)

白身魚と人参のおろし

野菜炒め

鶏肉の和風おろしソースかけ

からだに思いやりシリーズ

商品サイズ: 約18×18cm

175 11月 凍

豚肉の和風おろしソースかけセット

148g (1人前)

12月 乳(寒)

アスカフーズ (主原料: 豚肉(チリ))

本体 498円

本体 538円 (税込)

商品のお付け

ブロッコリーと鶏肉の温サラダ

白身魚の和風甘酢あんかけ

からだに思いやりシリーズ

商品サイズ: 約18×18cm

176 11月 凍

白身魚の和風甘酢あんかけセット

204g (1人前)

12月 乳(寒)

アスカフーズ (主原料: ホキ(ニュージーランド))

本体 458円

本体 495円 (税込)

新企画

鶏肉のから揚げ

鶏肉のから揚げ

商品サイズ: 約18×13cm

177 11月 凍

直火釜炊ご飯のり弁

235g (1食) 12月 乳(寒)

アスカフーズ (主原料: 白身魚フライ(国内製造))

初回お試し価格 468円

本体 505円 (税込)

鶏肉のから揚げ

鶏肉のから揚げ

商品サイズ: 約20×13cm

178 11月 凍

直火炊き込み御膳鶏五目ご飯

215g (1食) 12月 乳(寒)

アスカフーズ (主原料: 米(国産))

本体 478円

本体 516円 (税込)

13種スパイスを使ったキーマカレー

270g (1人前) 12月 乳(寒)

アスカフーズ (主原料: 精白米(アメリカ))

本体 458円

本体 495円 (税込)

5種の野菜を使ったお子さまプレート

215g (1人前) 12月 乳(寒)

アスカフーズ (主原料: デュラム小麦のセモリナ(国内製造))

本体 348円

本体 376円 (税込)

温めるだけ、まとめ買いでさらにおトク

181~188 よりどり 税込 2品以上で **10%Off!**

WILDish 牛カルビ焼肉めし

230g (1人前) 18月 乳(寒)

Umos (主原料: 米(国産))

本体 328円

本体 294円 (税込)

WILDish 牛ステーキピラフ

230g (1人前) 18月 乳(寒)

Umos (主原料: 米(国産))

本体 328円

本体 294円 (税込)

WILDish 焼豚五目炒飯

230g (1人前) 18月 乳(寒)

Umos (主原料: 米(国産))

本体 328円

本体 294円 (税込)

WILDish エビピラフ

230g (1人前) 18月 乳(寒)

Umos (主原料: 米(国産))

本体 328円

本体 294円 (税込)

BIG ミートソーススパゲッティ

360g (1食) 12月 乳(寒)

日清食品 (主原料: スパゲッティ(イタリア製造))

本体 248円

本体 223円 (税込)

BIG ナポリタンスパゲッティ

360g (1食) 12月 乳(寒)

日清食品 (主原料: スパゲッティ(イタリア製造))

本体 248円

本体 223円 (税込)

BIG ボーノパスタ

270g (1食) 12月 乳(寒)

日清食品 (主原料: スパゲッティ(イタリア製造))

本体 258円

本体 232円 (税込)

BIG ナポリタンスパゲッティ

360g (1食) 12月 乳(寒)

日清食品 (主原料: スパゲッティ(イタリア製造))

本体 248円

本体 223円 (税込)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

173 さばめし&和風ハンバーグセット

野菜(はくさい、にんじん、いんげん、たまねぎ、キャベツ)、精白米(国産)、ハンバーグ(乳成分・小麦・牛肉・鶏肉を含む)、鶏がら、さばめし、大豆水、ひたけ水、油揚げ、だいこんおろし、みりん、しょうゆ、植物油、砂糖、清酒、にんにくペースト、かつお節、かつお風味調味料/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉)、リン酸塩(Na)

177 直火炊き込み御膳のり弁

白身魚フライ(国内製造)、米(国産)、卵黄、植物油、鶏皮、竹輪、野菜(ごぼう、人参)、天ぷら粉、半固体状ドレッシング、しょうゆ、かつお節、砂糖、海苔、粉末水飴、あめ糖粉、食塩、風味調味料、唐辛子/加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、炭酸Ca、グリシン、ポリリン酸Na、膨張剤、乳化剤、Ca、キシルロース、着色料(ビタミンB2)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんごを含む)

11 特集
10 パン
12 15 ランチ・軽食・弁当
16 ゆめろく
22 冷凍食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 惣菜
39 漬物
40 果物・野菜
46 魚
50 肉
54 牛乳・卵
55 豆腐・揚げ物・納豆
56 乳製品
58 加工食品・調味料・米
63 菓子・アイス
68 飲料
71 酒
72 フード
73 食品特別企画

13

らくらくランチ & 軽食に! お弁当にも使える!

新企画 入れ入りだから味付け不要! 野菜と一緒に炒めるだけ



野菜と鶏を一緒に炒めれば「イカの塩焼きそば」に!

189 11月 3回 1食 100g 86kcal 糖質2.3g

フライパンでつくるイカ旨塩焼き

150g 12カ月 東北トクスイ (主原料: アメリカオアカイカ [ペルー産])
カットしたアメリカオアカイカに塩ダレを合わせました。
【原材料名】34頁下方におしえてあります

皿の直径: 約15cm

固形量100g、
タレ50g

初回お試し価格

348 円

(税込 376円)

食べやすいひとくちサイズ



190 11月 4回 1食 100g 117kcal 糖質4.9g

無着色ひとくち辛子明太子 (切り)

100g 12カ月 マルキュー食品 (主原料: すけとうだらの明太子 [アメリカ])
切り (皮がやぶれているもの) を使用し、着色料や発色剤を使用せず
じっくり漬け込みました。

いつでも**オトク!**

398 円

(税込 430円)

チキンベースのふんわりたまごスープ



スープで手軽にたんぱく質補給!



191 11月 3回 1食 7g 30kcal 糖質1.3g

たまごスープ

7g×5食 18カ月 鶏(国産) 八戸東洋

(主原料: 鶏卵 [国産])

国産たまごを使用したフリーズドライ

スープです。

1食 税込 71円

いつでも**オトク!**

328 円

(税込 354円)

192 11月 2回 1食 29.2g 130kcal 糖質1.0g

たんぱく質がしっかり摂れる

スープ コーンクリーム

29.2g×15袋 19カ月 味の素

(主原料: 乳たん白 [ニュージーランド産]、ドイツ製)

カラダづくりに重要なたんぱく質やカルシウムなどを手軽に摂れるスープです。

1袋 税込 130円

いつでも**オトク!**

1,800 円

(税込 1,944円)

彩り豊かな野菜にかつおだしをきかせた味わい



193 11月 3回 1食 6g 21kcal 糖質0.9g

野菜がおいしい

減塩おみそ汁

6g×10食 12カ月 MCエフデフーズ

(主原料: キャベツ [国産])

たっぷりの野菜とわかめを具材に、
米みそと麦みそで風味豊かに仕上げ
たフリーズドライのおみそ汁です。

1食 税込 83円

年間**最安値!**

768 円

(税込 829円)

鶏の風味豊かな上品な醤油味



関西風あんがとろ〜!



194 11月 3回 1食 205g 277kcal 糖質6.3g

佐野ラーメン

410g (2食) 12カ月 鶏(国産) ニッキーフーズ (主原料: 小麦粉 [国内産])

太めの平打ちウエーブ麺に具材をのせ、スープをセレクトしました。

1食 税込 258円

年間**最安値!**

478 円

(税込 516円)

195 11月 3回 1食 250g 243kcal 糖質2.4g

大阪王将 天津飯の具

250g×2食 12カ月 イートアンドフーズ

(主原料: 玉子焼き [国内産])

かにと4種の野菜が入った玉子焼きの天津飯の具です。

1食 税込 296円

年間**最安値!**

548 円

(税込 592円)

人気! グロっと大粒! ボリューム満点!



ゆずの香りとさわやかな風味



ふっくらやわらか、
食べ応えある大きさ!



196 11月 2回 1食 125g 281kcal 糖質1.3g

おおきな肉だんご

125g×2袋 60日 鶏(国産) 日本ハム

(主原料: 鶏肉 [国産])

鶏・牛・豚を配合して仕上げた、まろやかな
甘酢あんをからめた肉だんごです。

1袋 税込 231円

いつでも**オトク!**

428 円

(税込 462円)

197 11月 4回 1食 75g 189kcal 糖質5.8g

ゆず昆布

75g 40日 ヒロツク

(主原料: しゅうゆ [国内産])

北海道産昆布に四国産柚子を加えた、
さわやかな酸味が特長の佃煮です。

年間**最安値!**

268 円

(税込 289円)

198 11月 2回 1食 133g 280kcal 糖質1.1g

丹波黒黒豆

133g 3カ月 フジッコ

(主原料: 黒大豆 [国産])

大粒の国産丹波黒大豆を黒砂糖で
コクのある味わいに仕上げました。

いつでも**オトク!**

348 円

(税込 376円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

月1回・隔週の定期注文の登録は…

注文用紙に定期登録コードと数量をご記入ください。提出後翌週以降のお届け日から1回または隔週の定期でお届けします。

B週にお届け

定期注文 000000

※月1回定期注文の登録番号です。

BD週にお届け

定期注文 000000

※隔週定期注文の登録番号です。

定期B週

2026年 9月5日 7月2日 10月4日 8月1日 11月4日 9月1日 12月4日

定期D週

2026年 7月4日 10月2日 8月3日 11月2日 9月3日 12月2日

便利な定期登録商品

新規登録お申込み受付中!

eフレズからも登録できます

楽しいお弁当 楽チン お惣菜作りを応援します



ミニ春巻
132g(6個) 11月4日 国産野菜
ニチレイフーズ【主原料:たけのこ(中国)】
6種具材で仕上げた中華あんを春巻の皮で包みました。(税込 205円)



国産野菜のチャプチェ
80g(4個) 12月2日 Umios
【主原料:はるさめ(国内製造)】
春雨と国産のほうれん草・人参・さくらげをコチュジャン等で甘辛く炒めました。(税込 214円)



かにしゅうまい 156g(12個)
12月2日 国産野菜 ニッスイ
【主原料:たまご(輸入又は国産(5%未満))】
かに肉を使用した、かにの風味豊かなしゅうまいです。(税込 216円)



3種の国産野菜のナムル
80g(4カップ) 12月2日
【主原料:ほうれん草(国産)】
国産野菜(ほうれん草、もやし、人参)をごま油やコチュジャン等で味付けしたナムルです。(税込 214円)



具だくさん玉子焼き
108g(4個) 12月2日 国産野菜
【主原料:鶏卵(鹿児島県産)】
鹿児島県産卵の液卵で、国産野菜と国産鶏ムネ肉を使用した具材を包んだ玉子焼きです。(税込 225円)



肉じゃがコロッケ
108g(6個) 12月2日 国産野菜
【主原料:じゃがいも(北海道産)】
北海道産野菜と牛肉を使用した、だしの旨みがきいたコロッケです。(税込 225円)



ささみで巻いたチーズ
90g(5個) 12月2日 国産野菜
【主原料:鶏肉(タイ又は日本産)】
鶏肉でチーズソースを包み、揚げました。(税込 238円)



カップ入りたらこスパゲッティ
144g(4カップ) 12月2日 国産野菜
【主原料:たらこ(国産)】
粒感のあるたらこソースを使用したスパゲッティに、国産のりをトッピングしました。(税込 225円)



ソースとんかつ
138g(6個) 12月2日 国産野菜
【主原料:豚肉(国産)】
お弁当にぴったりサイズのとんかつを、旨みの効いたソースにくぐらせた。 (税込 246円)



小さなかぼちゃグラタン
180g(6個) 12月2日 国産野菜
【主原料:生乳(国産)】
ホワイトソースにマカロニとカットしたかぼちゃを加え、チーズをトッピングしました。(税込 302円)



ごぼうとこんにゃく煮
70g(5カ月) イチビキ【主原料:ごぼう(中国)】
ごぼうとこんにゃくをかつお節の旨みをいかし、うす味に炊き上げました。(税込 138円)



ちよっとこまめな黒豆
80g(3カ月) カネバツ食品【主原料:黒大豆(中国)】
黒大豆を沖縄産黒糖等で、ふっくら炊き上げました。(税込 138円)



ふくらみミニハンバーグ
280g(8個) 6月6日 国産野菜
【主原料:豚肉(オーストラリア産)】
牛豚の合挽き肉を使用した、未加熱タイプのミニハンバーグです。(税込 624円)



アスパラとポテトの肉巻きセット
136g(2種×4個) 6月6日 ダイシヨク
【主原料:アスパラ(国産)】
豚バラ肉でアスパラガスとパッシュポテトをそれぞれ巻きました。(税込 430円)



野菜の旨煮
65g(5カ月) イチビキ【主原料:たけのこ(中国)】
竹の子、人参、しいたけ、れんこん、こんにゃく、ごぼうを風味良く仕上げました。(税込 138円)



れんこんのきんぴら
75g(5カ月) イチビキ【主原料:れんこん(中国)】
れんこんを、ごま油の風味良く辛味を抑えたきんぴらに仕上げました。(税込 138円)

今週の見逃せない値!

衣サクサクひとくちとんかつ
250g(10個) 12月2日 国産野菜
【主原料:豚肉(国産)】
豚もも肉に下味をつけ、サクサクに揚がるパン粉をつけました。(税込 495円)

梅肉と大葉であっさり!

レンジでささみカツ
200g(12月2日) 国産野菜
【主原料:鶏肉(国産)】
国産ささみに紀州産梅の梅肉と大葉を入れたレンジでささみカツです。(税込 454円)

新企画 お子さまのお弁当、おやつどうぞ

国産野菜を使った星ポテト(にんじん)
117g(12月2日) 国産野菜
【主原料:じゃがいも(国産)】
国産にんじんのペースト、国産じゃがいも、ベーコンを入れたオレンジ色の星型ポテトです。(税込 322円)

10 プラスポイント還元とは?

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています。実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります。

①紙面上で左記のプラスポイントマークの付いた商品をご利用いただく、通常のご利用ポイントに、マークに記載されている数字分のポイントがさらに上乗せされます。(例えば左記の場合は10ポイント) ②当該商品の配達日の翌週のお届け明細表で、プラスポイントを合算してお知らせします。③貯まったポイントは共同購入・個人宅配のお支払い等に使用できます。詳しくはご加入の生協のお知らせでご確認ください。

11 特集
10 パン
12 15 ランチ・軽食・弁当
16 ゆめしん
22 冷凍食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 野菜
39 漬物
40 果物・野菜
46 魚
50 肉
54 牛乳・卵
55 豆腐・揚げ物
56 乳製品
58 加工食品・調味料
63 菓子・アイス
68 飲料
71 酒
72 アニマル
73 食品・特別企画

デンマーク産のナチュラルチーズを使い
栗を贅沢に乗せました



大きさ:約20cm×約8cm×約5cm
219 次期 100g 301kcal 8.90.1g

とろける生チーズケーキ(マロン) 1個

賞30日 乳(卵)美 神川春月堂本店 主原料:生クリーム(国内製造)

ふわふわトロトロの新食感チーズケーキに、大粒の栗をゴロゴロと贅沢に乗せました。

本体 2,112円
(税込 2,281円)

好きな大きさにカットしてどうぞ!



長さ:約11cm
220 次期 100g 298kcal 8.90.1g

渋皮栗のモンブランロールケーキ 190g

賞12カ月 乳(卵)美 丸きんまんじゅう 主原料:乳等を主要原料とする食品(国内製造)

国産小麦粉の生地でクリームを巻き、渋皮栗入りのモンブランクリームをトッピングしました。

本体 748円
(税込 808円)

お茶の香りが際立つ



221 次期 100g 46kcal 8.90.02g

匠宇治彩茶 濃茶ラングドシャリ休 15個

賞60日 乳(卵)美 匠宇治彩茶

主原料:抹茶(宇治産) (国内製造)

茶匠下岡久五郎抹茶をチョコレートとラングドシャリの生地に練り込みました。

本体 1,046円
(税込 1,130円)

ほんのり甘い味わいのある餅菓子



222 次期 100g 201kcal 8.90.01g

西尾の抹茶小豆ういろ 230g

賞30日 桃太郎製菓 主原料:砂糖(国内製造)

ういろに西尾の抹茶を加えて小豆をちりばめ、もちもちとした食感に彩りあげました。

本体 428円
(税込 462円)

食べる珈琲



223 次期 100g 322kcal 8.90.03g

炭焼珈琲寒天 170g

賞6カ月 小林製菓 主原料:氷飴(国内製造)

炭焼珈琲の味と香りを寒天にブレンドしました。

本体 398円
(税込 430円)

九州名物人気のアイスです!



224 次期 12月 4日 112kcal 8.90.07g

ブラックモンブラン 50ml×7本

乳(卵)美(糖) 竹下製菓

主原料:チョコレート コーティング(国内製造)

パニライズにチョコレートをザクザク食感のクランチをコーティングしました。

年間最安値!
本体 498円
(税込 538円)

乳飲料「関東・栃木レモン」入り!



225 次期 100g 169kcal 8.90.1g

レモン牛乳アイス 140ml

乳(卵) フタビ食品 主原料:砂糖(国内製造)

心地よい甘味とレモンの香りで、どこか なつかしさをを感じる美味しさ。乳飲料「関東・栃木レモン」10%使用。

年間最安値!
本体 158円
(税込 171円)

素材がえんどうとグラニュー糖と薬だけの
シンプルで優しいお味。お茶受けに最適です。
コープいしかわ yoneさん



226 次期 11月 4日 39kcal 8.90.0g

栗らくがん 16枚

賞6カ月 小布施製菓製造 主原料:えんどう(カナダ)

炒ったえんどうと栗とが顔し出す、風味豊かな和菓子です。

本体 300円
(税込 324円)

大阪・西天王寺 大阪四天寺名物の
蕎麦本舗 蕎麦丸のどらやき



227 次期 100g 67kcal 8.90.1g

五色・大栗どらやき 詰合せ

賞25日 乳(卵)美 西丸本舗

主原料:【五色どらやき】砂糖(国内製造)

五種類の豆を使った餡が入った五色どらやき3個と大栗どらやき2個の詰合せです。

今回より
価格改定
値上げになります
本体 845円
(税込 913円)

しっとり柔らかい食感



228 次期 100g 262kcal 8.90.7g

ハケ岳ブレッド 焼き栗パン 1本

賞お届け日を含め6日 乳(卵)美 大崎舎 コーナーポケット

主原料:小麦粉(国内製造)

焼き栗あんを栗をふんだんに生地に練りこみ焼き上げました。

本体 1,480円
(税込 1,598円)

とても美味しいです。罪悪感なく食べられます。



229 次期 11月 4日 67kcal 8.90.1g

我慢しなくていいあんドーナツ 7個

賞61日 乳(卵)美 北川製菓

主原料:粒あん(国内製造)

優しい甘さの低糖質あんを使用しています。

年間最安値!
本体 298円
(税込 322円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

新企画 香料や洋酒を使わず、栗の風味を生かしました

カップ内径: 約6.5cm

230 次回未定 136kcal 5.50.01g

マルジモンブラン 3個

賞60日 (乳) 四方十ドラマ (主原料: 栗(国産))

無糖の生クリームと国産の栗ペーストを使用したモンブランクリームだけで作りました。

3個入

本体 **1,200**円
(税込 1,296円)

北海道産生クリーム、国産小麦を使用

直径: 約8cm 自然解凍

232 次回未定 210kcal 5.50.3g

プレミアム 北海道メロンリング 8個

賞12カ月 (乳) (卵) (果) 北川製菓 (主原料: 小麦(国産))

北海道産メロンと生クリームの濃厚な味わいとケーキの様なしっとり食感のボーナズです。

8個入

年間最安値!
本体 **1,180**円
(税込 1,274円)

新企画 もちもちしっとり

★ にしき堂

直径: 約5cm

234 次回未定 107kcal 5.50.06g

生もみじ 6個(3種)

賞14日 (卵) にしき堂 (主原料: 生もみじ(こし餡) 小豆(北海道))

広島県産の米粉や北海道産小豆などを使用した、生菓子風もみに餡頭です。

6個入

本体 **982**円
(税込 1,061円)

先行予約企画 一口サイズで食べやすい

長さ: 約11.5cm

236 次回未定 480kcal 5.50.39g

幸ふくだんご 4本

賞30日 幸ふく (主原料: うるち米(米国産、国産))

桜餅・きなこ・三色・よもぎのアソートです。個包装で1本ずつ解凍してお召し上がりいただけます。

4本入

本体 **832**円
(税込 899円)

香ばしい苦味と濃厚な味わい

味の特徴
Aroma ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●
Bitter ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●
Acidity ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●
Body ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●
(他社基準)

231 次回未定

有機珈琲
グアテマラブレンドドリップコーヒー 10g×18袋

賞12カ月 小川珈琲 (主原料: 有機コーヒー豆(グアテマラ、ホンジュラス、エチオピア))

有機グアテマラ・ホンジュラス・エチオピアをそれぞれ焙煎した後にブレンドしました。

1袋 税込107円

18袋

本体 **1,780**円
(税込 1,922円)

濃厚でコクのある甘さ

Manneken®

直径: 約7.5cm

233 今季最終 221kcal 5.50.2g

マネケン キャラメルワッフル 6個

賞61日 (乳) (卵) (果) ローゼン (主原料: 小麦粉(国内製粉))

北海道産キャラメルソースとフランス産キャラメルブレイクを合わせ焼き上げました。

6個入

1個 税込184円
本体 **1,020**円
(税込 1,102円)

数量限定 バター好きにはたまらないクッキー

直径: 約5cm

235 次回未定 107kcal 5.50.06g

バターステイツクッキー THEバターリッチ 7個

賞100日 (乳) (果) グレープストーン バターステイツ (主原料: 小麦粉(国内製粉))

バター含有率34%を誇る究極のバターリッチクッキーです。

7個入

本体 **850**円
(税込 918円)

新企画 なめらかな口あたり

直径: 約5cm

237 次回未定 110kcal 5.50.01g

熊本焼すい〜とぼてと 4個

賞60日 (乳) (卵) 熊本菓房 (主原料: さつまいも(熊本県産))

香ばしく焼き上げた「焼き芋」を食べているような風味豊かなおいしさです。

4個入

本体 **648**円
(税込 700円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

今週のお鍋

博多郷土料理
本場の「もつ鍋」組合員さんの VOICE
昨年からおいしく利用させていただいています。今年も本場の味が楽しみです。コープいしかわ組合員さん

博多華味鳥 もつ鍋セット(醤油) 756g

国産牛小腸200g
華味鳥つくね200g
もつ鍋スープ220g
ちゃんぽん麺150g
乾燥にんにく・唐辛子

約2-3人前

年間最安値!
本体 1,880円
(税込 2,030円)

もともとイカが好きで買いました。揚げたてはカリカリ感があり、厚みがあるイカです。食べこたえがあるので、今でも買って楽しんでいます。コープいしかわ Hさん

秋のグ



お惣菜で人気のイカフライ

239円
100g 144kcal 脂質0.7g
長さ約16cm
柔らかジャンボイカフライ 280g(4枚)
1枚 | 税込148円
年間最安値!
本体 548円
(税込 592円)

ミニ北海道



北海道産子持ちしゃも

35g(5尾)

1尾 | 税込173円
本体 798円
(税込 862円)

甘めで食べやすい仙台みそ煮



骨まで食べられる

国産さば仙台みそ煮(減塩)

260g(固形量180g) (2切×2袋)
12月(美) 阿部長商店 | 主原料:さば(国産)
国産のさばを甘めの仙台味噌を使用し、骨まで柔らかく煮付けました。

薄衣仕立て



薄衣の海老天ぷら

135g(6尾) 12月(美) 丸千水産/ベトナム製造 | 主原料:えび(ベトナム産)

1尾 | 税込141円
期間限定値
本体 780円
(税込 842円)

新企画 すっきりとした美味しさ



千歳ラム工房

味付特上ラムジンギスカン(肩ロース) 300g

12月(美) 肉の山本 | 主原料:ラム肉(オーストラリア産またはニュージーランド産)
ラムの肩ロース肉をはちみつ入りの特製たれで食べやすく味付けしました。1,480円
(税込 1,598円)

レンジでさっぱりジュシー!



半田屋 牛メンチカツ

300g(4個) 12月(乳) 味のちゆや | 主原料:たまねぎ(国産)
牛肉と国産玉ねぎを使用した、ご飯がすすむ王道メンチカツです。428円
(税込 462円)

本場大阪のたこ焼



ぼてぢゅう監修 たこ焼

400g(20個) 12月(美) 昭和冷凍食品 | 主原料:小麦粉(国内製造)
外はカリッと中はふわとろ、おだしの美味しさにこだわったたこ焼です。698円
(税込 754円)

浅草ヨシカミのデミソースがおいしい



シェフのハンバーグ

220g(固形量160g)(2個)

12月(乳) 日東ベスト | 主原料:牛肉(日本)
浅草「ヨシカミ」のデミソースを使用したこだわりのハンバーグです。568円
(税込 613円)

お手軽洋食



こんがり焼いたえびグラタン

400g(2個)

18月(乳) 味のちゆや | 主原料:マカロニ(国内製造)
ホワイトソースにペンネと玉ねぎを加え、えびとチーズをトッピングし香ばしく焼き上げました。480円
(税込 518円)

新企画 贅沢な黒毛和牛コロッケ



プレミアム

レンジでコロちゃん

240g(4個) 12月(乳) ニッキーフーズ | 主原料:じゃがいも(北海道産)
相挽きの北海道産じゃがいもに北海道産黒毛和牛が入ったコロッケです。498円
(税込 538円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています。実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

レシピを選んで 食材を注文

co-op chef

なに作ろう?と悩んだら...

「かんたんレシピ」を表示

そのレシピに必要な食材をそのまま注文できます。

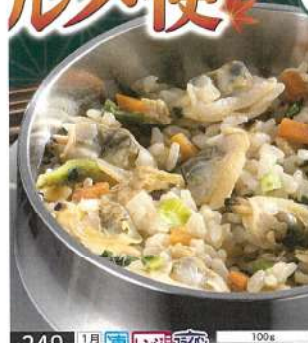
(eフレンズにご登録の上ご利用ください) 詳しくはこちら



ルメ便

組合員
さんの
VOICE

魚貝類が好きなで見かけてすぐに購入しました。想像していた通りあじの汁がご飯全体に染み渡っていて、**味の香りもしっかりありとても美味しかった**です。
福井県民生協 くまさん



東京の郷土料理「深川めし」



249 11月 4日 1食 (221g) 164kcal 塩分1.0g

深川風あさりめし 230g×2袋

●18カ月 国産 主原料:米(白米)
あさりだしとかつおだしで風味良く炊き上げました。

2袋 年間最安値! 本体 468円 (税込 505円)

たまごを落として煮込んで
でもおいしいです
コープいしかわ
組合員さん

組合員
さんの
VOICE

ゆとろぎ+

大きなえび天に
たっぷり具材!

2食入

250 11月 4日 1食 (293g) 432kcal 塩分5.1g

大きめえび天の鍋焼うどん 586g(2食)

●12カ月 国産 ニッキーフーズ 主原料:小麦(国産)
国産小麦で作ったうどんに6種の具材をのせ、関西風つゆをセットしました。(税込 754円)

1食 税込 377円

期間限定 本体 698円 (税込 754円)

ゆずの香りと風味がさわやか



251 11月 4日 1食 (221g) 341kcal 塩分6.8g

ゆず塩ラーメン 442g(2食)

●12カ月 国産 主原料:小麦粉(国内製造)
香り豊かな国産のゆずを練り込んだ麺に具材をのせ、さっぱりした塩味スープをセットしました。



252 12月 3日 100g 149kcal 塩分2.8g

北海道噴火湾産 ホタテしぐれ煮 50g

●3カ月 国産 タカハシ食品
主原料:ほたて(北海道産)
北海道噴火湾産のベビーほたてを旨ながらの甘辛いしぐれ煮に仕上げました。



253 12月 1日 1食 (108g) 108kcal 塩分1.5g

京生麩よもぎ (田楽みそ付)

●45日 国産 いとふ
主原料:【生麩】小麦たんぱく(国内製造)
もっちりした弾力の生麩と田楽みそをセットにしました。お好みの厚さにカットしてどうぞ。



1食 税込 398円

本体 398円 (税込 430円)

焼きたての香りと風味をお楽しみください



254 11月 4日 1食 (100g) 145kcal 塩分1.7g

有明海産 焼きたて海苔

●9カ月 ヤマジヨウ 主原料:乾のり(有明海産)
旬の時期(11~12月)のやわらかで風味豊かな乾し海苔を使用しました。



255 11月 4日 1食 (100g) 145kcal 塩分1.7g

蜂の家 ビーフカレー 200g

●30日 国産 蜂の家 主原料:たまねぎ(国産)
野菜・フルーツをとろけるまでたっぷり煮込んだ深いコクと旨みのビーフカレーです。



1食 税込 398円

本体 398円 (税込 430円)



256 11月 3日 100g 324kcal 塩分0.8g

石臼で挽いた西尾の抹茶 30g

●12カ月 香露園 主原料:緑茶(愛知県西尾市)
愛知県西尾市の茶葉を石臼で挽きあげた芳醇な香りと深いコクの抹茶です。

しそと塩だけで漬けた昔ながらの梅干し



257 12月 3日 100g 38kcal 塩分17.6g

梅ぼし 詰め替え用 460g

●6カ月 勝榮 主原料:梅(国産)
奈良・和歌山・三重の契約農家が梅の生産から加工まで一貫して行っています。



258 11月 2日 1食 (16.5g) 16.5kcal 塩分1.2g

ソイズデリ 北海道 かぼちゃスープ 16.5g×13袋

●12カ月 北海道 主原料:豆乳(国内製造)
北海道産かぼちゃを程よい甘みのまろやかな豆乳仕立てのポタージュスープにしました。



1食 税込 1,250円

本体 1,250円 (税込 1,350円)



259 11月 4日 1食 (16.5g) 16.5kcal 塩分0.8g

ソイズデリ 北海道 コーンスープ 16.5g×13袋

●12カ月 北海道 主原料:黄粉(北海道産)
甘みの強い北海道産スイートコーンをまろやかな豆乳仕立てのポタージュスープにしました。

241 干焼ラム工房 味付特上ラム ジンギスカン(肩ロース)

248 プレミアム レンジでコロちゃん 北海道産黒毛和牛コロちゃん

新築(じゃがいも(北海道産)、たまねぎ、牛肉(北海道産)、パン粉、砂糖、牛脂、食塩、香辛料、衣(小麦粉、小豆粉)、コーンフラワー、植物油、糖類(砂糖、ぶどう糖)、ライ麦粉、コーンシロップ、植物油、たんぱく質、加工米粉、脱脂大豆粉、揚げ油(パーム油)、増粘多糖類、乳化剤、カラメル、加工でんぷん、香料、カラメル色素、(一部に乳成分・小麦・牛肉・大豆を含む))

ゆとろぎ+ 10月4日 19

冷めてもやわらかな 氷見名産のみりん干し



氷見産まいわじみりん干し 80g

氷見の定置網で獲れた真いわしを開き、みりん干しに加工しました。

100g 333kcal 糖質3.0g

260 11月 4週 凍レゾ 223kcal 糖質0.4g

本体 398円 (税込 430円)

よりどり 2品以上 本体 378円 (税込 408円)

年間最安値!

261 11月 2週 凍レゾ 225kcal 糖質0.4g

本体 598円 (税込 646円)

よりどり 2品以上 本体 568円 (税込 613円)

いつでもおトク!

262 11月 4週 凍レゾ 238kcal 糖質9.4g

本体 348円 (税込 376円)

よりどり 2品以上 本体 331円 (税込 357円)

年間最安値!

263 11月 4週 凍レゾ 200kcal 糖質2.2g

本体 298円 (税込 322円)

よりどり 2品以上 本体 282円 (税込 305円)

年間最安値!

264 11月 4週 凍レゾ 250kcal 糖質0.5g

本体 448円 (税込 484円)

よりどり 2品以上 本体 425円 (税込 459円)

いつでもおトク!

265 11月 4週 凍レゾ 161kcal 糖質2.3g

本体 478円 (税込 516円)

よりどり 2品以上 本体 454円 (税込 490円)

年間最安値!

266 11月 4週 凍レゾ 240kcal 糖質0.3g

本体 480円 (税込 518円)

よりどり 2品以上 本体 456円 (税込 492円)

いつでもおトク!

267 11月 4週 凍レゾ 267kcal 糖質0.5g

本体 208円 (税込 225円)

よりどり 2品以上 本体 197円 (税込 213円)

年間最安値!

268 11月 2週 凍レゾ 223kcal 糖質0.6g

本体 648円 (税込 700円)

よりどり 2品以上 本体 616円 (税込 665円)

いつでもおトク!

269 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

年間最安値!

270 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

いつでもおトク!

271 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

年間最安値!

272 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

いつでもおトク!

273 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

年間最安値!

274 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

フライパンで炒って朝食に いただきます。



氷見産まいわじみりん干し 80g

氷見の定置網で獲れた真いわしを開き、みりん干しに加工しました。

100g 333kcal 糖質3.0g

260 11月 4週 凍レゾ 223kcal 糖質0.4g

本体 398円 (税込 430円)

よりどり 2品以上 本体 378円 (税込 408円)

年間最安値!

261 11月 2週 凍レゾ 225kcal 糖質0.4g

本体 598円 (税込 646円)

よりどり 2品以上 本体 568円 (税込 613円)

いつでもおトク!

262 11月 4週 凍レゾ 238kcal 糖質9.4g

本体 348円 (税込 376円)

よりどり 2品以上 本体 331円 (税込 357円)

年間最安値!

263 11月 4週 凍レゾ 200kcal 糖質2.2g

本体 298円 (税込 322円)

よりどり 2品以上 本体 282円 (税込 305円)

いつでもおトク!

264 11月 4週 凍レゾ 250kcal 糖質0.5g

本体 448円 (税込 484円)

よりどり 2品以上 本体 425円 (税込 459円)

年間最安値!

265 11月 4週 凍レゾ 161kcal 糖質2.3g

本体 478円 (税込 516円)

よりどり 2品以上 本体 454円 (税込 490円)

いつでもおトク!

266 11月 4週 凍レゾ 240kcal 糖質0.3g

本体 480円 (税込 518円)

よりどり 2品以上 本体 456円 (税込 492円)

年間最安値!

267 11月 4週 凍レゾ 267kcal 糖質0.5g

本体 208円 (税込 225円)

よりどり 2品以上 本体 197円 (税込 213円)

いつでもおトク!

268 11月 2週 凍レゾ 223kcal 糖質0.6g

本体 648円 (税込 700円)

よりどり 2品以上 本体 616円 (税込 665円)

年間最安値!

269 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

いつでもおトク!

270 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

年間最安値!

271 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

いつでもおトク!

272 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

年間最安値!

273 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

いつでもおトク!

274 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

夕食のおかずや酒の肴に



氷見産まいわじみりん干し 80g

氷見の定置網で獲れた真いわしを開き、みりん干しに加工しました。

100g 333kcal 糖質3.0g

260 11月 4週 凍レゾ 223kcal 糖質0.4g

本体 398円 (税込 430円)

よりどり 2品以上 本体 378円 (税込 408円)

年間最安値!

261 11月 2週 凍レゾ 225kcal 糖質0.4g

本体 598円 (税込 646円)

よりどり 2品以上 本体 568円 (税込 613円)

いつでもおトク!

262 11月 4週 凍レゾ 238kcal 糖質9.4g

本体 348円 (税込 376円)

よりどり 2品以上 本体 331円 (税込 357円)

年間最安値!

263 11月 4週 凍レゾ 200kcal 糖質2.2g

本体 298円 (税込 322円)

よりどり 2品以上 本体 282円 (税込 305円)

いつでもおトク!

264 11月 4週 凍レゾ 250kcal 糖質0.5g

本体 448円 (税込 484円)

よりどり 2品以上 本体 425円 (税込 459円)

年間最安値!

265 11月 4週 凍レゾ 161kcal 糖質2.3g

本体 478円 (税込 516円)

よりどり 2品以上 本体 454円 (税込 490円)

いつでもおトク!

266 11月 4週 凍レゾ 240kcal 糖質0.3g

本体 480円 (税込 518円)

よりどり 2品以上 本体 456円 (税込 492円)

年間最安値!

267 11月 4週 凍レゾ 267kcal 糖質0.5g

本体 208円 (税込 225円)

よりどり 2品以上 本体 197円 (税込 213円)

いつでもおトク!

268 11月 2週 凍レゾ 223kcal 糖質0.6g

本体 648円 (税込 700円)

よりどり 2品以上 本体 616円 (税込 665円)

年間最安値!

269 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

いつでもおトク!

270 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

年間最安値!

271 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

いつでもおトク!

272 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

年間最安値!

273 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

いつでもおトク!

274 11月 2週 凍レゾ 228kcal 糖質1.2g

本体 380円 (税込 410円)

よりどり 2品以上 本体 360円 (税込 389円)

ゆとろぎ+



氷見産まいわじみりん干し 80g

氷見の定置網で獲れた真いわしを開き、みりん干しに加工しました。

100g 333kcal 糖質3.0g

260 11月 4週 凍レゾ 223kcal 糖質0.4g

本体 398円 (税込 430円)

よりどり 2品以上 本体 378円 (税込 408円)

年間最安値!

261 11月 2週 凍レゾ 225kcal 糖質0.4g

本体 598円 (税込 646円)

よりどり 2品以上 本体 568円 (税込 613円)

いつでもおトク!

262 11月 4週 凍レゾ 238kcal 糖質9.4g

本体 348円 (税込 376円)

よりどり 2品以上 本体 331円 (税込 357円)

年間最安値!

263 11月 4週 凍レゾ 200kcal 糖質2.2g

本体 298円 (税込 322円)

よりどり 2品以上 本体 282円 (税込 305円)

いつでもおトク!

264 11月 4週 凍レゾ 250kcal 糖質0.5g

本体 448円 (税込 484円)

よりどり 2品以上 本体 425円 (税込 459円)

年間最安値!

265 11月 4週 凍レゾ 161kcal 糖質2.3g

本体 478円 (税込 516円)

よりどり 2品以上 本体 454円 (税込 490円)

いつでもおトク!

266 11月 4週 凍レゾ 240kcal 糖質0.3g

本体 480円 (税込 518円)

よりどり 2品以上 本体 456円 (税込 492円)

秋のくらし応援!

5%Off!

国産野菜のミニかき揚げ

組合員さんのVOICE
主人与2人の食事となり、種類にのせたり、天丼にしたりと、多くの揚げ物がいらぬ時、いつも助かっています。とやま生協 村井さん

6枚入

270 12月 国産野菜のミニかき揚げ 173kcal 100g 50.05g 価格: 約6cm

年間最安値! 本体 368円 (税込 397円)

よりどり 2品以上 本体 349円 (税込 377円)

国産野菜のおつまみかき揚げ120g(6枚)

12月(国産)ファーストフーズ【主原料:玉ねぎ(国産)】

国産のたまねぎ、にんじん、春菊を使用した小さな野菜かき揚げです。

バラエティ豊かな7種のおでん

たまご入りおでん(2袋)

(430g(固形量172g、7種7品))×2袋

12月(国産)ファーストフーズ【主原料:ゆで卵(国産)】

7種のおでん種をじっくり煮込みました。

272 11月 国産おでん 188kcal 100g 4.5g

いつでもおトク! 本体 798円 (税込 862円)

よりどり 2品以上 本体 757円 (税込 818円)

北海道産スーパースイートコーン使用

北海道つぶつぶコーンバター125g

12月(国産)パール食品【主原料:とうもろこし(北海道産)】

コーンのつぶつぶとした食感と、コーンの甘味を引き立てる塩バター風味のコーンバターです。

275 12月 国産北海道つぶつぶコーンバター 336kcal 100g 51.1g

本体 500円 (税込 540円)

よりどり 2品以上 本体 475円 (税込 513円)

4種類のお餅が楽しめます

便利な2枚ずつ個別包装

2枚入×7袋

今年初

278 11月 国産お餅 305kcal 100g 51.2g

本体 1,178円 (税込 1,272円)

よりどり 2品以上 本体 1,119円 (税込 1,208円)

杵つき お好みもち490g

8月(国産)たいまつ食品【主原料:【あおさのりもち】水稲もち米(国産)】

あおさのりもち、えびもち、豆もち、ごまもちが楽しめるお徳用パックです。ほんのり塩味付き。

有機トマトピューレと国産豚肉を使用

組合員さんのVOICE
シンプルな味付けでさっぱり。トマトソースは甘みがあるので、子どもからお年寄りまで食べられそう。コープいしかわ 組合員さん

2袋入

271 12月 国産有機トマトピューレ 439kcal 100g 29.2g

年間最安値! 本体 468円 (税込 505円)

よりどり 2品以上 本体 444円 (税込 479円)

有機トマトピューレを使ったミートソースパスタ(国産豚肉使用)(268.1g)×2

12月(国産)ニッキーフーズ【主原料:スパゲティ(イタリア製)】

有機トマトピューレの酸味と国産豚肉、ワインなどでコクを加えたミートソースパスタです。

味がしっかり染みでいます

味付茹卵6個

14日(国産)まるる味食品【主原料:鶏卵(国産)】

黄身がやわらかく、甘めの醤油味がしっかり染み込んだ半熟味付茹卵です。

273 12月 国産味付茹卵 164kcal 100g 1.3g

本体 480円 (税込 518円)

よりどり 2品以上 本体 456円 (税込 492円)

とろ〜りやわらか半熟くんせい卵!

山形県! やみつきになる味!

4個入

276 11月 国産半熟くんせい卵 139kcal 100g 51.1g

本体 680円 (税込 734円)

よりどり 2品以上 本体 645円 (税込 697円)

スモッチ4個

21日(国産)半熟鶏卵【主原料:鶏卵(国産)】

半熟状態で茹で上げたたまごを塩で味付けし、凍結しました。

創業1900年 老舗の味

あつあつごはんをよく合います

鎌倉煮(豚角煮)醤油味120g

6月(国産)鎌倉ハム富岡商會【主原料:豚ばら肉(輸入)】

豚ばら肉を醤油ベースの特製だれで味付けし、やわらかく煮込みました。

279 11月 国産鎌倉煮 305kcal 100g 51.2g

本体 448円 (税込 484円)

よりどり 2品以上 本体 425円 (税込 459円)

シコシコ平打ちちぢれ麺

喜多方ラーメン しょうゆ味

528g(めん110g×4、醤油スープ22g×4)

30日(国産)オノザ食品【主原料:小麦粉(国産)】

喜多方独特のコシのある平打ちちぢれ麺が醤油スープによく絡みます。

274 12月 国産喜多方ラーメン 528kcal 100g 22g

本体 398円 (税込 430円)

よりどり 2品以上 本体 378円 (税込 408円)

お茶屋さんのまかない茶

たっぷり100杯分

277 11月 国産お茶 1,180円 (税込 1,274円)

よりどり 2品以上 本体 1,120円 (税込 1,210円)

お徳用深蒸し掛川茶ティーバッグ

250g(2.5g×100個)

12月(国産)山英【主原料:緑茶(静岡県掛川市産)】

急須で入れたような濃厚なうまみと美しい緑色が特長です。

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています。実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります。

賞味期間

紙面に記載されている(賞)はその商品の賞味期間を示しています。一部の商品(※)を除き、賞味期間の半分以上を残してお届けします。例えば「賞12カ月」の場合は、最低でも6カ月の賞味期間を残してお届けします。
※賞味期間が短い商品や製造時期が限られている商品(シーズンバック品)は対象外です。

1 特集
10 パン
12 ランチ 軽食 弁当
16 21 ひとろぎ
27 冷蔵食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 惣菜
39 漬物
40 果物 野菜
46 魚
50 肉
54 牛乳 卵
55 調味料 粉類
56 乳製品
58 加工食品 調味料 米
63 菓子 アイスクリーム
68 飲料
71 酒
72 アンコール
73 食品 特別企画

ひとろぎ
10月4日
21

冷凍食品

新企画

爽やかな香りのつみれ!



ゆずつみれ 150g

12月12日(金) フジサンエー (主原料:鶏肉(日本))
4種の国産野菜と国産ゆずの皮を入れた
鶏つみれです。

【原材料名】下方におしらせしております

標準10個入



初回お試し価格

278円
(税込 300円)

新企画

温めてそのままスープに、
パスタソースにも使えます

283 11月1日(金) 阪神低温 (主原料:トマト(岐阜県産))
184kcal 5.1g 0.3g

愛知県産れんこんのトマト煮

230g 12月12日(金) フジサンエー (主原料:トマト(岐阜県産))
愛知県産れんこん、揚げなす、玉ねぎを
トマトソースで煮込みました。

【原材料名】23頁下方におしらせしております

新企画

岐阜県産トマトを
使用したトマトピューレを
使ったトマトソース

初回お試し価格

448円
(税込 484円)

もちもち食感!



もちもちミニチヂミ 220g(11個)

12月12日(金) フジサンエー (主原料:にら(インドネシア産))
にら、人参、玉ねぎ、いか等の具材を入れ、ごま油やえび粉で
風味付けしたミニサイズのチヂミです。

国産の人参・
玉ねぎ使用

11個入



年間最安値!

298円
(税込 322円)

毎日の食卓に、上質な惣菜をお得に!

具だくさんにこだわりました

次回より
価格改定
値上げになります

緑黄野菜のひろ

198g(6個) 12月12日(金) フジサンエー (主原料:いもよりだい(タイ産))
魚肉すり身と豆腐の生地、緑黄色野菜とさくらげを入れたひろです。

年間最安値!

278円
(税込 300円)

わたしの強い味方!

冷凍で届く お料理セット

約25分
2-3人前

286 11月4日(金) 阪神低温 (主原料:鶏肉加工品(タイ製造))
215kcal 5.1g 0.3g

卵をぶらす 鶏もも肉とブロッコリーの
うま塩炒め(帆立風味だれ)

230g 12月12日(金) フジサンエー (主原料:鶏肉加工品(タイ製造))
215kcal 5.1g 0.3g

【セット内容】焼いた鶏もも肉、ブロッコリー、塩だれ【ご家庭で用意するもの】卵2個



287 11月4日(金) 阪神低温 (主原料:豚肉(スペイン又はブラジル又はその他))
161kcal 5.1g 0.3g

玉ねぎを加えて!
豚肉とトマトの生姜焼き

160g、たれ40g 12月12日(金) ナチュラリス (主原料:豚肉(スペイン又はブラジル又はその他))
215kcal 5.1g 0.3g

【セット内容】豚肉、トマト、いんげん、生姜焼きのたれ【ご家庭で用意するもの】玉ねぎ約1/2個



288 11月4日(金) 阪神低温 (主原料:さといも(中国産))
215kcal 5.1g 0.3g

やうりかと里芋の煮物

220g、たれ40g 12月12日(金) 阪神低温 (主原料:さといも(中国産))
215kcal 5.1g 0.3g

【セット内容】さといも、やうりか、いんげん、煮物用たれ



289 12月12日(金) 阪神低温 (主原料:ポイルあさり(中国製))
102kcal 5.1g 0.3g

あさりたっぷり海鮮クラムチャウダー

180g、スープの素50g 12月12日(金) 阪神低温 (主原料:ポイルあさり(中国製))
102kcal 5.1g 0.3g



287 11月4日(金) 阪神低温 (主原料:豚肉(スペイン又はブラジル又はその他))
161kcal 5.1g 0.3g

玉ねぎを加えて!
豚肉とトマトの生姜焼き

160g、たれ40g 12月12日(金) ナチュラリス (主原料:豚肉(スペイン又はブラジル又はその他))
215kcal 5.1g 0.3g

【セット内容】豚肉、トマト、いんげん、生姜焼きのたれ【ご家庭で用意するもの】玉ねぎ約1/2個



288 11月4日(金) 阪神低温 (主原料:さといも(中国産))
215kcal 5.1g 0.3g

やうりかと里芋の煮物

220g、たれ40g 12月12日(金) 阪神低温 (主原料:さといも(中国産))
215kcal 5.1g 0.3g

【セット内容】さといも、やうりか、いんげん、煮物用たれ

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税率8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

冷凍食品
10月4日
22217
国産野菜を使った
星ポト(にんじん)

にんじんペースト(にんじん(国産))、じゃがいも(国産)、乾燥マッシュポテト(じゃがいも(国産))、ベーコン、米粉、コーンスターチ、食塩、液剤、粉末がらす、酵母エキス、香辛料、揚げ油(なたね油)／香辛料抽出液、(一部)小麦・卵・乳成分(ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

281
ゆずつみれ

野菜(たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう)、鶏肉(国産)、つなぎ(税関大
大豆たん白、でん粉)、パン粉、乾燥卵白、粒状大豆たん白、植物油、味
粉、ゆず皮(ゆず(国産))、しょうゆ、砂糖、食塩、チキンエキス、魚介エキス
調味料、香辛料／加工でん粉、(一部)小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉を含む

282
淡路島産たまねぎの
ふんわり天

たまねぎ(淡路島産)、魚肉すり身(すけとうだら、砂鰯)、植物油、粉未大豆たん白、本みりん、乾燥卵白、食塩、食
粉(食介)、酵母エキス、かつおエキス、揚げ油(植物油)
／加工でん粉、(一部)小麦・大豆・魚介(食介)を含む

便利・時短・美味しい

おすすめ

冷凍食品

国産さといもならではのねっとりとした食感



291 次期 未開 凍 レンジ 191 140g
227kcal 8.5g 0.9g
レンジで楽々! 国産さといものから揚げ
140g (12カ月) (乳) (麦) 四国日清食品 (主原料: さといも (国産))
国産さといもを乱切りし醤油風味の衣をつけて揚げました。

年間最安値!
本体 **448円**
(税込 484円)

見直し! 揚げたてパリッ!



293 次期 未開 凍 レンジ 260g (10本)
243kcal 8.5g 1.3g
春巻
12カ月 (麦) 米久デlicaフーズ
(主原料: 小麦粉 (国内製造))
6種の具材をオイスターソースとXO醤を効かせた味付けで仕上げた春巻です。

年間最安値!
本体 **298円**
(税込 322円)

新企画 ヨクのある味わい



296 12月 凍 レンジ 500g (2食) (12カ月) (乳) (麦)
400kcal 8.5g 2.2g
コク旨ボロネーゼ
ニッキーフーズ (主原料: スパゲティ (イタリア製造))
豚肉、牛肉等の具材を名古屋の八丁味噌と有機トマトピューレーを使用したソースで仕上げました。
[原材料名] 下記にお知らせしております

1食 税込 248円
初回お試し価格
本体 **458円**
(税込 495円)

サクッとジューシー 食卓そる和風醤油味!



299 11月 4回 凍 レンジ 700g (18カ月) (乳) (麦) Umios/タイ製造
265kcal 8.5g 1.2g
若鶏和風竜田揚げ
700g (18カ月) (乳) (麦) Umios/タイ製造
若鶏のもも肉に生姜とにんにく等で下味を付けて、竜田揚げにしました。(税込 1,078円)

いつでもオトク!
本体 **998円**
(税込 1,078円)

今週の 見逃せない値!

ぷるぷるの口あたり!



292 11月 4回 凍 レンジ 480g (4袋) (12カ月) (卵) (麦) 福田食品工業 (主原料: 鶏卵 (国内製造))
60kcal 8.5g 1.1g
茶わん蒸し 北陸の味
ご家庭で蒸して手軽に完成
こだわりの北陸の味! 石川県の生麴、福井県の蒲茸、富山県小矢部川流域の地下水を使用しました。

年間最安値!
本体 **578円**
(税込 624円)

たけのこの食感といったけの旨が楽しめます



294 次期 未開 凍 レンジ 300g (12カ月) (卵) (麦) Umios
23kcal 8.5g 0.1g
たけのこしいたけ入り肉焼売
(主原料: たまねぎ (国産))
たけのこ、しいたけ、玉ねぎと鶏肉、豚肉を使用した肉焼売です。

年間最安値!
本体 **368円**
(税込 397円)

ゆずの香り&もちもちした皮がおいしい!



295 11月 凍 レンジ 240g (12カ月) (麦) ニッキーフーズ
234kcal 8.5g 1.3g
国産ゆず香る水ぎょうざ
(主原料: 小麦粉 (国産))
国産ゆず皮を鶏肉と野菜の具材に混ぜ込み、国産小麦粉を使った皮で包んだ小さな水餃子です。

年間最安値!
本体 **378円**
(税込 408円)

ポテトとベーコンの人気の組み合わせ



297 11月 4回 凍 レンジ 200g (12カ月) (乳) (麦) ヤヨイサンフーズ (主原料: じゃがいも (国産))
196kcal 8.5g 1.7g
ポテト&ベーコングラタン
ベジメイルソースとじゃがいもを合わせ、ベーコンとチーズをトッピングし焼き上げました。

年間最安値!
本体 **298円**
(税込 322円)

かぼちゃのやさしい甘さ! おやつ、お弁当に



298 11月 4回 凍 レンジ 200g (12カ月) 味の素冷凍食品 (主原料: かぼちゃペースト (ベトナム製))
291kcal 8.5g 0.01g
それいけ! アンパンマン パンキン
かぼちゃの味を活かした、やさしい甘さのカルシウム入りスナックです。

年間最安値!
本体 **328円**
(税込 354円)

レンジで簡単! 骨離れが良く食べやすい



300 11月 凍 レンジ 315g (12カ月) (乳) (麦) 日本/IA (主原料: 鶏肉 (ブラジル又はタイ))
286kcal 8.5g 1.4g
チキチキボーン 甘辛ごま風味
鶏手羽中肉を甘辛く味付けし、衣に金ごまをまぶして風味豊かに仕上げました。

いつでもオトク!
本体 **898円**
(税込 970円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

原材料名表示

283

愛知県産れんこんのトマト煮

296

コク旨ボロネーゼ

めん(スパゲティ(デュラム小豆のセモリナ(イタリア製造)), 有機トマトピューレー、たまねぎ、トマトペースト、食肉(豚肉、牛肉)、ラード、乳等を主要原料とする食品、砂糖、フラットスプレッド、ビーフエキス調味料、植物油、牛脂、クリーム、みそ、野菜エキス、食塩、オニオンペースト、たんぱく加水分解物、にんにくペースト、チキンエキス調味料、香辛料、増粘剤(加工でんぷん)、着色料(カラメル、カラコチノール)、酸味料、香料、(一部に乳成分・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む))

冷凍食品
10月4回
231 特集
10 パン
12 ランチ 軽食 弁当
16 ゆでうどん
22 30 冷凍食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 惣菜
39 漬物
40 果物 野菜
46 魚
50 肉
54 牛乳 卵
55 豆腐 揚げ 納豆
56 乳製品
58 加工食品 調味料 米
63 菓子 アイス
68 飲料
71 酒
72 フード
73 食品 特別企画

大人気のお魚

解凍するだけ!3種の「サーモン」をブレンド

サーモン
トラウト
濃い旨味アトランティック
サーモン
口当たりなめらかで
甘い味がある味わい錦鯉
ふわっと
柔らかな身質

301 11月 2回 凍 1kg50g 80kcal 8.13g

サーモンたたき身丼の具

40g×2袋、たれ10g×2袋 (賞)5ヵ月 (製)山梨水産

【主原料】アトランティックサーモン(チリ)

3種のサーモン(養殖)をまろやかな食感に仕上げ、
甘めのたれを付けました。

いつでもおトク!

本体 398円

(税込 430円)

数量限定 人気 やわらかな「むらさきいか」

北陸3県で
1,650点
限定の理由
美味なむらさきいかは
2027年5月12日
以降の商品をお断り
※販売前を見た場合
は抽選となります。
※お1人様1点限り
となります。胴と目
を使用

302 次定 凍 1kg100g 137kcal 8.15g

柔らかいかリング唐揚げ

400g

18ヵ月 (製)中国産他/Uminos(マルハニチロ)/中国製造
むらさきいかの胴・耳を使用し、衣を付けました。

皿の直径:約21cm

わけあり価格

本体 898円

(税込 970円)

食欲の秋に食べたいお肉

おつまみ、おかずにどうぞ!

ねぎを添えると
一層おいしい!凍ったまま
湯煎するだけ!

303 11月 2回 凍 1kg145g 145kcal 8.15g

やわらか牛すじ煮込み

220g (賞)12ヵ月 (製)ミート丸真

【主原料】牛すじ肉(オーストラリア産)

牛すじ肉を柔らかく煮込み、
特製のタレで味付けしました。

年間最安値!

本体 398円

(税込 430円)

ヒレ肉がやわらかくて食べやすいです。味
付けのタレも美味しいです。我が家の豚
セットはこれ一択!
福井県民生協 組合員さん

フライパンひとつで作れる お手軽中華

1kg270g 503kcal 8.64g

304 11月 2回 凍 1kg270g 503kcal 8.64g

山彦ヒレ肉

やわらか豚豚セット

270g (賞)12ヵ月 (製)山彦

【主原料】豚肉(アメリカ)

やわらかなヒレ肉を使った豚唐揚げに、
豚豚にれをセットしました。

いつでもおトク!

本体 458円

(税込 495円)

野菜や魚介をたっぷり入れてどうぞ!

3~4人前

豚ばら肉 100g
鶏 180g×3袋
スープ150g(3袋)

100g 186kcal 8.32g

305 11月 2回 凍 1kg186g 186kcal 8.32g

長崎風ちゃんぽん

鍋セット(麺付)

790g (賞)12ヵ月 (製)信越明星

【主原料】小麦粉(国内製)

豚バラ肉、ちゃんぽ
ん麺、とんかつス
ープをセットしました。

年間最安値!

本体 1,180円

(税込 1,274円)

今週の見逃せない値!

レンジで簡単 おうちでやきとり!

306~308 よりどり 2品以上で 税込 20円引!

もも串
甘めの
しょうゆだれ

306 11月 2回 レンジ 1kg162g 162kcal 8.04g

炭火やきとりもも串

(しょうゆだれ)見逃せない!

162g(6本)

18ヵ月 (製)ニチレイフーズ/タイ製造

本体 478円

(税込 516円)

もも串
旨み引き立つ
振り塩

307 11月 2回 レンジ 1kg162g 162kcal 8.04g

炭火やきとりもも串

(振り塩)見逃せない!

162g(6本)

18ヵ月 (製)ニチレイフーズ/タイ製造

本体 478円

(税込 516円)

ねぎま串
旨み引き立つ
振り塩

308 11月 2回 レンジ 1kg162g 162kcal 8.03g

炭火やきとりねぎま串

(振り塩)見逃せない!

162g(6本)

18ヵ月 (製)ニチレイフーズ/タイ製造

本体 498円

(税込 538円)

もも串
旨み引き立つ
振り塩

309 11月 2回 レンジ 1kg162g 162kcal 8.04g

炭火やきとりもも串

(振り塩)見逃せない!

162g(6本)

18ヵ月 (製)ニチレイフーズ/タイ製造

本体 480円

(税込 518円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

eコフレネ

気になるアレルギーの
登録ができます登録したアレルギーを
含む商品には、注意表示
されるので安心です。アレルギー・原材料・栄養成分など
商品情報の検索はこちらから
https://www.coop-hokuriku.net/アレルギー・原材料・栄養成分など
商品情報の検索はこちらから
https://www.coop-hokuriku.net/

さわやかな
甘みと酸味

組合員
さんの
VOICE

アイス代わりに食べています。冷凍で少しずつ食べられるのでとても便利です。コープいしかわ ヲさん

309 12月5日 凍

ブルーベリー 140g 12カ月 畑中物産

主原料：ブルーベリー（カナダまたはアメリカ）

ブルーベリーを収穫後、急速凍結しました。（税込 322円）

3種の味わいと彩りが楽しめる！

黒ぶどう
ブラックフィンガー種（トルコ産）
皮のバツと厚みを楽しむ
食にもお好みの味

赤ぶどう
カリム・ノン種（チリ産）
しっとりとしたバランスのとれた味

3種のぶどうミックス

150g 12カ月 シンク・フーズ 主原料：赤ぶどう（チリ）

皮ごと食べられる種なし品種の赤・白・黒ぶどうをミックスしました。

310 次回未定 凍

258円（税込 279円）

サラダ、丼もの、スムージーに♪

311 次回未定 凍

アボカド・チャンク 500g

24カ月 コロンビア産/アスク/コロンビア製造

食べごろのアボカド約9.5玉分を食べやすいサイズに手でカットし、急速凍結しました。（税込 950円）

312 12月16日 凍

いろいろ使える
むぎ枝豆 250g 18カ月

台湾産/Umios/台湾製造

320円（税込 346円）

313 11月4日 凍

ブロッコリー 180g 12カ月

エクアドル産/ニチレイフーズ/エクアドル製造

258円（税込 279円）

314 11月4日 凍

九州のカット小松菜 300g 12カ月

伊ハラフーズ 主原料：小松菜（九州）

378円（税込 408円）

315 11月2日 凍

北海道産
すじなしいんげん 300g 18カ月

ホクレン 主原料：いんげん（北海道）

458円（税込 495円）

316 11月4日 凍

国産さざみゆず皮 20g 8カ月

金印物産 主原料：ゆず皮（高知県又は愛媛県又は宮崎県又は鹿児島県）

398円（税込 430円）

317 11月4日 凍

冷凍九条ねぎ 90g 18カ月

こと京野菜 主原料：ねぎ（京都府）

328円（税込 354円）

318 11月4日 凍

ムダなく使った
国産粗むぎさといも 250g 18カ月

都城くみあい食品 主原料：さといも（国産）

438円（税込 473円）

319 11月4日 凍

国産ささがきごぼう 200g 18カ月

Umios 主原料：ごぼう（国産）

348円（税込 376円）

320 11月3日 凍

北海道産塩味えだまめ 300g 18カ月

ホクレン 主原料：えだまめ（北海道）

368円（税込 397円）

321 11月4日 凍

北海道のひとくちサイズ
栗かぼちゃ 360g 24カ月

マルマス 主原料：かぼちゃ（北海道）

428円（税込 462円）

322 次回未定 凍

宮崎ほうれん草 200g 18カ月

ノースイ 主原料：ほうれん草（宮崎県）

258円（税込 279円）

323 次回未定 凍

北海道産ミックスベジタブル（枝豆入り） 300g 18カ月

北海道産/ホクレン 主原料：にんじん（北海道）

北海道産の人参・たまねぎ・コーン・むぎ枝豆を彩りよくミックスしました。（税込 322円）

つけ合わせやスープの具材などに！

4種の北海道産野菜/

たまねぎ 約30%
人参 約5%
コーン 約25%
むぎ枝豆 約10%

323 次回未定 凍

北海道産ミックスベジタブル（枝豆入り） 300g 18カ月

北海道産/ホクレン 主原料：にんじん（北海道）

北海道産の人参・たまねぎ・コーン・むぎ枝豆を彩りよくミックスしました。（税込 322円）

すぐに使えて便利！

5種の国産野菜/

大根 約25%
人参 約20%
さといも 約30%
ごぼう 約15%
しいたけ 約10%

324 11月3日 凍

国産野菜の和風煮物ミックス 250g 18カ月

Umios 主原料：さといも（国産）

下処理済みの里芋、大根、人参、ごぼう、しいたけをミックスしました。（税込 398円）

079
原材料名
表示
レンジでサクッと
梅さっぱりミルフィーユカン

餅、梅ペースト、乳たん白、でん粉、粉末水あめ、粉末卵白（卵を含む）、食塩、砂糖、植物油類、還元水あめ、衣（パン粉、でん粉（大豆を含む）、植物油類、小麦粉、米粉）、揚げ油（なたね油、パーム油）/加工でん粉、pH調整剤、調味料（レシノール酸）

冷凍食品
10月4回
25

1 特集
10 パン
12 ランチ 軽度弁当
16 ゆとりごはん
22 30 冷凍食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 惣菜
39 漬物
40 果物 野菜
46 魚
50 肉
54 牛乳 卵
55 豆 揚げ 納豆
56 乳製品
58 加食 調味料 米
63 菓子 アイスクリーム
68 飲料
71 酒
72 フォーカル
73 食品 特別企画