

11月29日は
お肉の日
生協お肉商品
第1弾

生協お肉商品
第1弾

人気
No.1

1度食べたら
やめられない!

今夜は、
チーズをのせて

お届けカレンダー 月 火 水 木 金
11月 1 2 3 4 5 6
注文書提出 26 27 28 29 30
商品お届け 11 2 3 4 5 6

001 11月 2週
1個
いつでも**おトク!**
本体 **198円**
(税込 214円)
100g (1個)

002 11月 4週
4個
いつでも**おトク!**
本体 **598円**
(税込 646円)
400g (4個)

003 11月 2週
1枚15g
54kcal 脂肪0.2g
人気
年間最安値!
本体 **228円**
(税込 246円)
112g (7枚) 9カ月 明治
主原料:ナチュラルチーズ(外国製造又は国内製造)

ふくらみジューシー
生ハンバーグ

250g (100g)
250kcal 脂肪10.8g
6カ月 明治
IHミートソリューション
主原料:牛肉(オーストラリア)

とろける
スライスチーズ

7枚入
加熱向き
次回は2袋現貨です

ご飯があればOK!
「すき家」の味をご家庭で

人気

骨取りさばのみぞれ煮

すき家牛丼の具 凍ボイルレゾ

1食(135g)
247kcal 脂肪2.0g
12カ月 凍ボイルレゾ
主原料:牛肉(アメリカ合衆国またはカナダまたはオーストラリアまたはメキシコ)

004 12月 1袋 税込 475円
2袋
年間最安値!
本体 **880円**
(税込 950円)
135g × 2袋

005 12月 1袋 税込 427円
4袋
年間最安値!
本体 **1,580円**
(税込 1,706円)
135g × 4袋

006 12月 1袋 税込 302円
2袋入
年間最安値!
本体 **558円**
(税込 603円)
190g (2袋)

007 12月 1袋 税込 288円
3袋入
いつでも**おトク!**
本体 **798円**
(税込 862円)
285g (3袋)

008 12月 1袋 税込 295円
4食入
いつでも**おトク!**
本体 **578円**
(税込 624円)
1012g (4食)
12カ月 凍ボイルレゾ
主原料:小麦粉(国内製造)

骨取りさばのみぞれ煮

241kcal 脂肪1.0g
18カ月 凍ボイルレゾ
主原料:さば(ノルウェー)

すき家牛丼の具

135g (100g)
250kcal 脂肪10.8g
6カ月 明治
IHミートソリューション
主原料:牛肉(オーストラリア)

とろける
スライスチーズ

7枚入
加熱向き
次回は2袋現貨です

コシあり!
うどん

1食あたり
145円
(税込 156円)

4食入

毎回
好評

活性酸素を消去する
リコピンで
健康と美容をサポート!

90gずつのお得な
使い切りパック!

毎回
好評

具はたっぷり
50%配合!

24本

1本あたり
66円!
(税込 72円)

ラベルのない
ハト麦入り
さわやか
ブレンド茶

009 11月 2週 青果
カゴメの
高リコピントマト
210g (3~6玉)
カゴメ(長野県・広島県・他)
見逃せない!
本体 **298円**
(税込 322円)

010 12月 2週 凍ボイルレゾ
しじみ屋さんの
冷凍しじみ
(Lサイズ)増量
90g × 2 12カ月 イトハラ水産
主原料:しじみ(産地直送)

011 12月 2週 凍ボイルレゾ
具たっぷり豚まん
375g (5個)
12カ月 凍ボイルレゾ
主原料:小麦粉(国内製造)

012 12月 2週 凍ボイルレゾ
ラベルのない
ハト麦入り
さわやか
ブレンド茶
600ml × 24本
12カ月 アサヒ
主原料:大麦(カナダ)

013 12月 2週 凍ボイルレゾ
コーヒータグ
アロマブレンド 8g × 40袋
12カ月 アライドコーヒ
主原料:コーヒー豆(ブラジル・ベトナム・コロンビア・ホンジュラス・グアテマラ)

014 12月 2週 凍ボイルレゾ
北海道の
つぶコーン
250g
18カ月 北海道フーズ
主原料:とうもろこし(北海道産)

015 12月 1週 凍ボイルレゾ
深煎り胡麻
ドレッシング
徳用 500ml
6カ月 凍ボイルレゾ
主原料:食用植物油(国内製造)

016 12月 2週 凍ボイルレゾ
ロイヤル
カリブ
70g (5本)
15日 凍ボイルレゾ
主原料:たら(アメリカ)

今週の
イチ押し

深いコクと芳醇な香り

生協限定仕様!

毎回
好評

野菜色不使用
無リンリン身使用

013 12月 2週 凍ボイルレゾ
コーヒータグ
アロマブレンド 8g × 40袋
12カ月 アライドコーヒ
主原料:コーヒー豆(ブラジル・ベトナム・コロンビア・ホンジュラス・グアテマラ)

014 12月 2週 凍ボイルレゾ
北海道の
つぶコーン
250g
18カ月 北海道フーズ
主原料:とうもろこし(北海道産)

015 12月 1週 凍ボイルレゾ
深煎り胡麻
ドレッシング
徳用 500ml
6カ月 凍ボイルレゾ
主原料:食用植物油(国内製造)

016 12月 2週 凍ボイルレゾ
ロイヤル
カリブ
70g (5本)
15日 凍ボイルレゾ
主原料:たら(アメリカ)

017 12月 2週 凍ボイルレゾ
生協限定仕様!
5本入
見逃せない!
本体 **138円**
(税込 149円)

使いやすい約10cmカット 切らずに使えて便利!

組合員のVOICE
昨の物、サラダ、チャプチェにいつも使います。太さも丁度良いです。短く切っており、分けやすいのが便利。市販品にはないの、いつも利用しています。
福井県民生協 なるうさん

031 12月 1回 100g 360kcal 8.90g
切らずに使えて国産はるさめ(100g)×2袋
24カ月 サナス 主原料:ばれいしょ(北海道)

年間最安値! 本体 298円 (税込 322円)
5% OFF よりどり2品 本体 282円 (税込 305円)

毎回好評! ラク旨メニュー 簡単なのにおいしい! 玉ねぎがあればすぐできる!

組合員のVOICE
家族が喜んで食べるので、嬉しい夕飯の一品です。私は玉ねぎだけでなく、ピーマン・人参・しめじ等かさ増しに入れます。冷蔵庫にあるものでサッとできて美味しいです。コブがしいわ kitachanさん

032 12月 1回 170g 430kcal 8.33g
豚から揚げとレンコンの黒酢たれ炒め
190g 12カ月 乳 卵 麦 日本ハム 主原料:れんこん(中国産)

年間最安値! 本体 348円 (税込 376円)
5% OFF よりどり2品 本体 331円 (税込 357円)

レンジで簡単!おそばやうどんはどうぞ

今回より目次変更
28カ月 500g 200g

033 12月 1回 100g 230kcal 8.30g
ごちそう海老天ぶら
50g(2尾)
12カ月 乳 卵 麦 フラーストーズ
主原料:えび(インドネシア) ベトナム

年間最安値! 本体 278円 (税込 300円)
5% OFF よりどり2品 本体 264円 (税込 285円)

旬の新そばをご家庭で

旬の20%増量!

034 12月 1回 1.8kg 363kcal 8.33g
越前 新そば めん20%増量
めん240g、つゆ付
10日 麦 武生製麺
主原料:小麦粉(国内製造)

年間最安値! 本体 398円 (税込 430円)
5% OFF よりどり2品 本体 378円 (税込 408円)

ボリューム満点!麺や丼の具にも

035 12月 1回 151g 151kcal 8.90g
海老・いかかき揚げ
5種の国産野菜入り
260g(4枚)
12カ月 麦 初 ハチリン
主原料:たまねぎ(国産)

年間最安値! 本体 448円 (税込 484円)
5% OFF よりどり2品 本体 425円 (税込 459円)

記念セール

1017~1040 2品以上で 5%Off!

•同じ商品2品以上でも構いません

新企画 みずみずしいシャインマスカットの味わい

036 12月 1回 100g 106kcal 8.90g
パナラヨーグルト
シャインマスカット
100g×6個
28日 乳 卵 麦
主原料:乳製品(国内製造、外国製造)
【原材料名16頁下にお知らせしております】

初回お試し価格 本体 428円 (税込 462円)
5% OFF よりどり2品 本体 406円 (税込 438円)

人気 栄養豊富なブルーベリーを毎日摂ろう!

手軽にとれる

037 12月 1回 100g 242kcal 8.90g
種ぬきプルーン
240g
12カ月 正栄食品工業/アメリカ製造

年間最安値! 本体 498円 (税込 538円)
5% OFF よりどり2品 本体 473円 (税込 511円)

食べやすい大きさにカット済!

038 12月 1回 100g 96kcal 8.90g
切れてるベイクド
チーズケーキ 8切
お届け日を含め7日
乳 卵 麦 ル・フレンド
主原料:乳等を主要原料とする食品(国内製造)

年間最安値! 本体 398円 (税込 430円)
5% OFF よりどり2品 本体 378円 (税込 408円)

人気 旬のおいしさがぎゅー

039 12月 1回 190g 105kcal 8.90g
信州・安曇野りんごジュース
190g×20缶 18カ月
ゴールドバック 1缶 税込 166円

年間最安値! 本体 3,058円 (税込 3,303円)
5% OFF よりどり2品 本体 2,905円 (税込 3,137円)

こんがり炭火焼の味!

040 12月 1回 200g 56kcal 8.90g
炭火焼 若鶏照焼き
チキンミーステーキ
200g
18カ月 麦 タイ製造

年間最安値! 本体 458円 (税込 495円)
5% OFF よりどり2品 本体 435円 (税込 470円)

毎週30番がおトク!

030 12月 1回 370g 880kcal 8.90g
マルイ元気鶏ミンチ
(370g)×2
6カ月 マルイ食品
主原料:鶏肉(冷凍) 鶏皮(国内製造)

年間最安値! 本体 880円 (税込 950円)
5% OFF よりどり2品 本体 835円 (税込 902円)

肉厚でやわらか!
塩味の唐揚げ粉付き

パツと、整う。

4切

041 12月 111kcal 8.40.7g

フライパンで出来る!骨取りカレイの唐揚げ

240g(4切) 12月 111kcal 8.40.7g 阪神低温 主原料:黄金カレイ(アメリカ産)

年間最安値!
本体 **548円**
(税込 592円)

和ごはん

手軽に

次回より価格改定
値上げになります

漁師のまぐろ丼

3カ月 12月 111kcal 8.40.7g 明神水産 主原料:さば(太平洋)

042 12月 111kcal 8.40.7g

2袋 70g×2

年間最安値!
本体 **458円**
(税込 495円)

おうちで楽しむ漁師めし風!
濃厚醤油たれでご飯が進む

解凍して
すぐ丼
用意

内袋のまま流水で
解凍してください

まぐろ丼

1袋(70g) 68kcal 8.31.8g

043 次回 未定

4袋 70g×4

年間最安値!
本体 **858円**
(税込 927円)

みずみずしいかぶの歯ごたえ

初

100g 19kcal 8.29.2g

044 12月 111kcal 8.40.7g

季節のかぶときゅうり

160g 12月 111kcal 8.40.7g 吉祥庵 主原料:かぶ(国産)

年間最安値!
本体 **238円**
(税込 257円)

いかのうま味が里いもに染みてる!

1袋(20g) 119kcal 8.31.8g

045 12月 111kcal 8.40.7g

いかと里いもの煮物

160g 12月 111kcal 8.40.7g 国宝食品 主原料:さといも(中国)

年間最安値!
本体 **298円**
(税込 322円)

温かいご飯やおつまみに

100g 216kcal 8.37.7g

046 12月 111kcal 8.40.7g

茎わかめと椎茸のうま煮

50g 12月 111kcal 8.40.7g ヒガシ食品 主原料:わかめ(国産)

年間最安値!
本体 **298円**
(税込 322円)

和・洋・中到大活躍! 煮びたし。麻婆なす。パスタなど

100g 103kcal 8.40.07g

047 次回 未定

揚げなす

400g 12月 111kcal 8.40.7g ベトナム産/カーギルジャパン/ベトナム製造

年間最安値!
本体 **378円**
(税込 408円)

もっちり食感!

限定品

1袋(47g) 86kcal 8.30.3g

048 11月 86kcal 8.30.3g

栗おこわおにぎり

282g(6個) 12月 111kcal 8.40.7g ニチレイフーズ 主原料:もち米(国産)

年間最安値!
本体 **478円**
(税込 516円)

栗餡をもちもちの生地で包みました

やまだ屋

1袋 118kcal 8.40.04g

049 次回 未定

餅栗

6個 12月 111kcal 8.40.7g やまだ屋 主原料:栗(国内製造)

本体 **981円**
(税込 1,059円)

甘辛いすき焼きタレを絡めました

限定品

1袋(31g) 85kcal 8.30.4g

050 11月 85kcal 8.30.4g

肉どうふ

155g(5個) 12月 111kcal 8.40.7g ニチレイフーズ 主原料:豆乳(国内製造)

年間最安値!
本体 **398円**
(税込 430円)

おいしくとろうカルシウム

1袋あたり **112円!**
(税込 121円)

051 11月 20kcal 8.30.6g

ちりめんじゃこ(小袋)

10g×4 12月 111kcal 8.40.7g 谷口海産 主原料:いわしの稚魚(国産)

年間最安値!
本体 **448円**
(税込 484円)

便利な食べきりパック

1袋あたり **108円!**
(税込 117円)

052 12月 15日 184g 80kcal 8.30.9g

有機栽培 天津むぎ甘栗

45g×10袋 12月 111kcal 8.40.7g 中国製造 主原料:有機栗(中国)

年間最安値!
本体 **1,080円**
(税込 1,166円)

ふっくらやわらか!

1枚あたり **132円!**
(税込 143円)

053 12月 208kcal 8.30.5g

骨取り国産さば生塩こうじ漬

240g(4枚) 12月 111kcal 8.40.7g 主原料:さば(国内産)

年間最安値!
本体 **528円**
(税込 570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「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フレンドも同様です。

チラシを停止するには

6桁注文番号 379409 注文数 1

スマイルコープじわもーるふくいへな

375918 1

くらしのパートナー

377155 1

ノルテPlus

376213 1

COSMECATION

376418 1

いいやんコレクション

378003 1

くらしと生協

379484 1

スクロール

379441 1

手軽に海鮮サラダ

流水解凍ですぐ食べられるのが便利です。サラダのトッピングにしています。とやま生協 ひめひなさん

組合員さんの VOICE

パスタやカレーにも

たっぷりのえびがうれしい!

066 11月 18日 100g 64kcal 5.9g

えび 約51%
たこ 約26%
いか 約23%

ザルの直径: 約15cm

えびたっぷり!そのまま食べられるシーフードミックス

100g 18カ月 12月 1日

パナメイ(養殖)、たこ、いかの3種類をミックスしました。

本体 428円 (税込 462円)

20% OFF よりどり3品 本体 342円 (税込 369円)

コロコロかわいいサイコロステーキ

家族4人でいつも2袋注文するようにしています。やわらかく美味しいです。子どもの分はソースの量を調整するとよいと思います。コープいしかわ 野崎さん

組合員さんの VOICE

食べたい分だけ解凍してフライパンで焼くだけ!

068 12月 1日 100g 193kcal 5.3g

国産牛コロコロステーキ

サイコロステーキ180g、ソース40g

IHミートソリューション (主原料: 牛肉(国産))

国産牛を使用した成型肉をカットし、やわらかな一口タイプのステーキに仕上げました。

本体 698円 (税込 754円)

20% OFF よりどり3品 本体 558円 (税込 603円)

お肉の旨みが味わえる「どうふハンバーグ」

4枚入

豆腐と山芋を合わせて、ふっくらジューシー

071 12月 1日 100g 204kcal 25.1g

どうふハンバーグ

380g(4枚) 12カ月 12月 1日

サンミート (主原料: たまねぎ(国産))

国産の鶏肉・豚肉・玉ねぎに豆腐と山芋を合わせ、ふっくらジューシーに仕上げました。

本体 468円 (税込 505円)

20% OFF よりどり3品 本体 374円 (税込 404円)

コクのある豊かな風味

とても出しやすい口で、サツと出るのでとても使いやすく、もちろんとても美味しいです! コーヒーに入れていきます。コープいしかわ たかやんさん

組合員さんの VOICE

※1歳未満の乳児には与えないでください

074 12月 4日 100g 66kcal 2.0g

アルゼンチン産純粋はちみつ

400g 18カ月 12月 1日

さまざまな花から集めたアルゼンチン産純粋はちみつです。

本体 780円 (税込 842円)

20% OFF よりどり3品 本体 623円 (税込 673円)

お鍋ひとつで簡単!

スパイスの効いたカレースープ

辛みも丁度よく、季節に関係なく美味しいだいています。残った汁の中にご飯を少し入れると、リゾットみたいで美味しいですよ。福井県民生協 1さん

組合員さんの VOICE

2食入

067 12月 1日 1食 300g 408kcal 8.3g 3.8g

冷凍讃岐カレーうどん

600g(2食) 12カ月 12月 1日

高松日清食品 (主原料: 小麦粉(国内製造))

牛肉、玉ねぎ、きざみ揚げ入りのカレースープと讃岐うどんを合わせました。

1食 税込 269円 本体 498円 (税込 538円)

20% OFF よりどり3品 本体 398円 (税込 430円)

香ばしいあごだしに国産柚子皮の香り

ノンフライ麺

上品の鯛の旨みと生姜の香り

069 12月 2日 1食 185g 193kcal 5.3g 3.0g

あごだし仕立て おそうめん

54g(めん45g) 12月 1日

日清食品 (主原料: 小麦粉(国内製造))

178円 (税込 192円)

20% OFF よりどり3品 本体 142円 (税込 153円)

070 12月 2日 1食 186g 186kcal 5.3g 3.6g

鯛だし仕立て おそうめん

53g(めん45g) 12月 1日

日清食品 (主原料: 小麦粉(国内製造))

178円 (税込 192円)

20% OFF よりどり3品 本体 142円 (税込 153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

9種の具材が入った あんがとろ〜り!

ごま油のきいた醤油味

3食入

072 12月 1日 100g 180kcal 107kcal 8.2g 2.2g

ごま香る五目うま煮丼の具

180g×3 12カ月 12月 1日

デリシャスフーズ (主原料: キャベツ(国産))

5種類の野菜、えび、豚肉、きくらげ、椎茸をごま油の風味がきいた醤油味に仕上げました。

1食 税込 216円 本体 598円 (税込 646円)

20% OFF よりどり3品 本体 478円 (税込 516円)

サクッとさっぱりロールカツ

次回より価格改定 値上げにります

凍ったまま揚げられるだけ!

073 12月 1日 1食 176g 77kcal 8.9g 0.4g

丁寧仕込みの 梅しそロールカツ

176g(4本) 12カ月 12月 1日

メルヘンフーズ

豚ロースの薄切り肉で大葉と梅肉を1本ずつ巻き、サクサクのパン粉をつけました。

1食 税込 498円 本体 498円 (税込 538円)

20% OFF よりどり3品 本体 398円 (税込 430円)

冷凍だからいつでもいづても!

よもぎの風味豊かなモチモチの皮にあんがたっぷり

組合員さんの VOICE

6個入

075 12月 1日 1食 330g 129kcal 8.9g 0.2g

十勝産小豆を使ったよもぎ香る草大福

330g(6個) 12カ月 12月 1日

十勝大福本舗 (主原料: つぶあん(国内製造))

北海道十勝産小豆を100%使用して炊き上げたあんこを、よもぎを練り込んだ餅で包みました。

1食 税込 578円 本体 578円 (税込 624円)

20% OFF よりどり3品 本体 462円 (税込 499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

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) かにを含む (ま) 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は目安としてください。確認は商品のパッケージでお願います。

1〜9 特集

10 パン

12 ミニチ 軽食弁当

16 ゆめぎ

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

63 菓子アイス

68 飲料

71 酒

72 アール

73 食品特別企画

人気 **具たっぷり** **あがれだす**

具たっぷり ミニ豚まん

1食33g 75kcal 8.9g 3.3g 脂質1.5g 5.6mm

087 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

具たっぷり ミニ豚まん

264g (8個) 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

主原料:小麦粉 (国内製造)

国産の豚肉・玉ねぎ・キャベツ入りの具をもつ ちりふんわりした生地で包み込みました。

1個 税込43円

いつでもおトク! **318円** (税込 343円)

食べたい時にすぐ食べられる!

袋のまま レンジOK!

088 12月 1回 1食 100g 173kcal 8.9g 3.3g

北海道 レンジでできる フライドポテト (塩味つき)

100g 18月 北海道フーズ

主原料:じゃがいも (北海道産)

北海道産のじゃがいもを使用したフライドポテトにつく塩味をつけました。

年間最安値! **120円** (税込 130円)

沖縄県産もずくが **シャッキリ、ちゅるん**

お喉い物仕立ての和風スープ

5食入

089 12月 1回 1食 3.6g 10kcal 0.8g 1.1g

沖縄県産もずくスープ

3.6g x 5食 18月 1回

主原料:もずく (沖縄県産)

沖縄県産もずくを使用した風味豊かなフリーズドライのスープです。

1食 税込76円

期間限定値下 **348円** (税込 376円)

つぶつぶ&クリーミー

090 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

粒入りコーンスープカップ

140g (8袋) 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

主原料:スイートコーンパウダー (国内製造又はアメリカ製造又はその他)

甘さたっぷりのスイートコーンを使ったスープに、コーンの粒を浮かべました。

1袋 税込37円

いつでもおトク! **268円** (税込 289円)

パリッとした食感!

091 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

あらびきウインナー (ポーク&チキン)

62g x 2 20日

信州ハム 主原料:豚肉 (輸入)

豚肉と鶏肉を使用し、あっさりした味付けに仕上げたあらびきウインナーです。

2袋 1袋 税込59円

いつでもおトク! **278円** (税込 300円)

やわらかく風味豊かに仕上げました

092 12月 1回 1食 160g 160kcal 16.0g 0.7g

いわしごぼうつみれ

160g 4月 1回 1食 160g 160kcal 16.0g 0.7g

主原料:いわし (国産)

いわしにごぼう、玉ねぎ等を加えつみれにしました。

1食 税込358円

期間限定値下 **358円** (税込 387円)

WFP

090 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

粒入りコーンスープカップ

140g (8袋) 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

主原料:スイートコーンパウダー (国内製造又はアメリカ製造又はその他)

甘さたっぷりのスイートコーンを使ったスープに、コーンの粒を浮かべました。

1袋 税込37円

いつでもおトク! **268円** (税込 289円)

パリッとした食感!

091 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

あらびきウインナー (ポーク&チキン)

62g x 2 20日

信州ハム 主原料:豚肉 (輸入)

豚肉と鶏肉を使用し、あっさりした味付けに仕上げたあらびきウインナーです。

2袋 1袋 税込59円

いつでもおトク! **278円** (税込 300円)

やわらかく風味豊かに仕上げました

092 12月 1回 1食 160g 160kcal 16.0g 0.7g

いわしごぼうつみれ

160g 4月 1回 1食 160g 160kcal 16.0g 0.7g

主原料:いわし (国産)

いわしにごぼう、玉ねぎ等を加えつみれにしました。

1食 税込358円

期間限定値下 **358円** (税込 387円)

WFP

090 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

粒入りコーンスープカップ

140g (8袋) 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

主原料:スイートコーンパウダー (国内製造又はアメリカ製造又はその他)

甘さたっぷりのスイートコーンを使ったスープに、コーンの粒を浮かべました。

1袋 税込37円

いつでもおトク! **268円** (税込 289円)

パリッとした食感!

091 12月 1回 1食 17.5g 73kcal 8.9g 3.3g

あらびきウインナー (ポーク&チキン)

62g x 2 20日

信州ハム 主原料:豚肉 (輸入)

豚肉と鶏肉を使用し、あっさりした味付けに仕上げたあらびきウインナーです。

2袋 1袋 税込59円

いつでもおトク! **278円** (税込 300円)

やわらかく風味豊かに仕上げました

092 12月 1回 1食 160g 160kcal 16.0g 0.7g

いわしごぼうつみれ

160g 4月 1回 1食 160g 160kcal 16.0g 0.7g

主原料:いわし (国産)

いわしにごぼう、玉ねぎ等を加えつみれにしました。

1食 税込358円

期間限定値下 **358円** (税込 387円)

推コブ

好きだから伝えたいひとっておきの商品をおすすめ

お鍋にポン! 煮立てたスープに凍ったまま入れるだけです

093 12月 1回 1食 270g 576kcal 16.9g 3.3g

花椒香る担々麺

540g (2食) 12月 1回 1食 270g 576kcal 16.9g 3.3g

主原料:小麦粉 (国内製造)

濃厚なごまのkokoroと旨みある担々スープと具材に花椒の香りと辛さをきかせた担々麺です。

1食 税込237円

いつでもおトク! **438円** (税込 473円)

人気 **おいしさ・鮮度を大切に** **産地一回凍結でお届け**

094 12月 1回 1食 160g 160kcal 16.0g 0.7g

北海道産真だら切身

160g (5〜6切)

主原料:真だら (北海道産)

真だらの本来の味と食感をいやすため生から切身にしました。

1食 税込398円

期間限定値下 **398円** (税込 430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

マークの 11月 08

新 新しく登場した商品

初 今季初めて登場した商品

見直し 仕様や価格などを 変更した商品

新 今年の初物もしくは 原料に使用した商品

人気 利用の多い 人気商品です

09月 1日 1000円

複数注文することにより 安くする商品に表示

カルシウムとれちゃう!!
おやつに、おしるしに、料理で

095 11月 3日 1箱13.5g 46kcal 送料0.4g

ベビーチーズ
216g(16個) 9カ月(乳) 六甲バター

主原料:ナチュラチーズ(オーストラリア製造、国内製造、その他)
北海道産チーズを20%配合し(チーズ原料中)、程よいやわらかさとコクのあるベビーチーズです。

年間最安値!
本体 **408円**
(税込 441円)

京都 小川珈琲

数量限定
お一人様1点まで
限定の理由
特別価格のため

味の特選(当社基準)
香り 5
酸味 5
苦味 5
コク 5

レギュラー

096 12月 1日 160g(中細挽) 12カ月 小川珈琲

小川珈琲 オリジナルブレンド
160g(中細挽) 12カ月 小川珈琲

主原料:コーヒー豆(エチオピア、ブラジル他)
エチオピアモカの甘い香りを活かした、やわらかいコクが特長の味わい。

年間最安値!
本体 **498円**
(税込 538円)

3つの味が楽しめるアソートセット!

・オリジナル
・ベリーサラダ
・マンゴーサラダ

小さな飲みきりサイズ

097 12月 1日 100ml×12本(3種) 12カ月 カゴメ

野菜生活100 3種アソート
100ml×12本(3種) 12カ月 カゴメ

主原料:【野菜生活100オリジナル】にんじん(輸入、国産)
野菜生活100オリジナル、ベリーサラダ、マンゴーサラダ各4本のアソートセットです。

年間最安値!
本体 **798円**
(税込 862円)

組合員さんの暮らしにお役立ち

暮らしに身近で人気の商品(約130品)値下げしています。

生食はもちろん、料理の素材としても

098 12月 1日 1本40g 42kcal 送料0.8g

天ぷら
無リンリン身使用

主原料:すけそうだら(アフリカ、国産)
すけそうだらのすり身を使用した、食べごたえのある肉厚タイプのちくわです。

年間最安値!
本体 **180円**
(税込 194円)

岩手県産 肉厚プリッと肉厚大きめカット

わたしのおすすめ
(肉) 理研ピタマン 担当 若手県産

三陸沖は北からの暖流、南からの寒流がぶつかる世界有数の漁場。特有のリス式海岸は山からの栄養も届き、わかめの養殖に恵まれています。岩手県産にこだわった肉厚わかめをお届けします。

099 12月 1日 14g 20kcal 送料3.6g

岩手県産肉厚カットわかめ
14g 12カ月 理研食品

主原料:選別し冷凍わかめ(岩手県)

期間限定 値下げ
本体 **348円**
(税込 376円)

軽くてふんわりしっとりなめに
食べごたえ **大満足!**

100 11月 3日 132g 132kcal 送料0.09g

厚切りバウムクーヘン
8個 3カ月(乳) 美

香月堂(主原料:液卵(国内製造))
ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを厚切りにカットしました。

年間最安値!
本体 **358円**
(税込 387円)

包丁&まな板いらず! 冷凍野菜が大活躍

ピーマン 約10%
にんじん 約20%
たまねぎ 約70%

101 12月 3日 250g 30kcal 送料0.02g

国産野菜のみじん切りミックス
250g 18カ月 国産/北海道産(主原料:たまねぎ(国産))
国産の玉ねぎ・にんじん・ピーマンのみじん切りにしたミックスベジタブルです。(税込 387円)

年間最安値!
本体 **358円**
(税込 387円)

キャベツやニラなどをたっぷり入れて
簡単もつ鍋の完成!

鍋嫌いの息子も喜んで食べるので、必ず購入します。ダシも美味しく、味が染み込んだ野菜がいくつでも食べられます。
福井県民生協 星の妙さん

102 11月 3日 450g 169kcal 送料4.9g

国産牛もつ鍋セット
450g 6カ月(産) 山産(主原料:牛内臓肉(国内産))
国産の牛ミックスホルモント、地鶏スープがベースの醤油味の鍋だしのセットです。

年間最安値!
本体 **898円**
(税込 970円)

パン関連

※物流事情により冷蔵でお届けします

104 11月 1個 181kcal 5,90.1g

焼りんご(ブッセ)

1個(お届け日を含め4日) 乳(卵)美

あわしま堂 [主原料: 液卵(国内製造)]

シャキシャキのりんご果肉入りのまるやかなクリームをふんわり生地で挟みました。(税込 102円)

本体 **94**円 (税込 102円)

※物流事情により冷蔵でお届けします

105 12月 2個 220kcal 5,90.6g

おいも蒸しまん

2個(お届け日を含め3日) 美

あわしま堂 [主原料: 小麦粉(国内製造)]

角切りさつまいも甘藷入りのもちりとした生地の蒸しまんじゅうです。

直径: 約8cm

本体 **218**円 (税込 235円)

106 12月 1個 435kcal 5,90.9g

ずっしりデニッシュ(小倉)

1個(お届け日を含め3日) 乳(卵)美

山崎製パン [主原料: つぶあん(国内製造)]

デニッシュ生地でつぶあんを包み、ケシの実をのせて焼き上げました。

本体 **108**円 (税込 117円)

107 12月 2本 184kcal 5,90.3g

リンゴパイ

2本(お届け日を含め3日) 乳(卵)美

YKベーキングカンパニー [主原料: アップルブレザー(中国製造)]

さくとりとしたパイ生地でりんごの果肉を包みました。

袋: 約13.5cm×約9.2cm

本体 **128**円 (税込 138円)

※パッケージデザインが変わる場合があります

108 12月 1個 258kcal 5,90.6g

もっちわ

1個(お届け日を含め2日) 乳(卵)美

山崎製パン [主原料: ミックス粉(国内製造)]

もちもちとした食感のドーナツにシュガーコーティングしました。

直径: 約5.5cm

いつでもおトク! 本体 **110**円 (税込 119円)

109 12月 2個 252kcal 5,90.3g

しっとりバターマフィン

2個(お届け日を含め4日) 乳(卵)美

YKベーキングカンパニー [主原料: 小麦粉(国内製造)]

バターが香る、しっとりソフトなマフィンです。

本体 **138**円 (税込 149円)

110 12月 5個 82kcal 5,90.9g

ミニつぶあんぱん

5個(お届け日を含め4日) 乳(卵)美

スリーエフ [主原料: つぶあん(国内製造)]

しっとりしたつぶあんをソフトな生地で包んだミニパンです。

直径: 約5.5cm

本体 **148**円 (税込 160円)

111 12月 5個 71kcal 5,90.9g

ミニチョコパン

5個(お届け日を含め4日) 乳(卵)美

スリーエフ [主原料: チョコレートフレーバーペースト(国内製造)]

なめらかなチョコレートクリームをソフトな生地で包み焼き上げたミニパンです。

直径: 約5.5cm

本体 **148**円 (税込 160円)

112 12月 1個 328kcal 5,90.5g

金時豆パン

1個(お届け日を含め3日) 乳(卵)美

山崎製パン [主原料: 金時豆(国内製造)]

白あんを練り込んだ生地を金時豆といっしょに焼き上げました。

袋: 約11cm×約11cm

本体 **108**円 (税込 117円)

定期登録商品

毎週お届け 定価 4枚 372421 11月 2個 181kcal 5,90.7g 毎日食パン 1個(お届け日を含め4日) 乳(卵)美 113 4枚 118kcal 5,90.7g 114 5枚 118kcal 5,90.7g 115 6枚 118kcal 5,90.7g いつでも最安値! 本体 148円 (税込 各 160円)	毎週お届け 定価 4枚 374881 11月 2個 181kcal 5,90.7g 熟仕込食パン 1個(お届け日を含め4日) 乳(卵)美 116 4枚 118kcal 5,90.7g 117 5枚 118kcal 5,90.7g 118 6枚 118kcal 5,90.7g いつでも最安値! 本体 188円 (税込 各 203円)	毎週お届け 定価 4枚 375799 11月 2個 181kcal 5,90.7g 熟成ロイヤル 1個(お届け日を含め3日) 乳(卵)美 119 4枚 118kcal 5,90.7g 120 5枚 118kcal 5,90.7g 121 6枚 118kcal 5,90.7g いつでもおトク! 本体 248円 (税込 各 268円)	毎週お届け 定価 5枚 378666 11月 2個 181kcal 5,90.7g 全粒ライ麦ブレッド(山型) 1個(お届け日を含め3日) 乳(卵)美 122 5枚 118kcal 5,90.7g 123 6枚 118kcal 5,90.7g いつでもおトク! 本体 278円 (税込 各 300円)	毎週お届け 定価 4枚 370110 11月 2個 181kcal 5,90.7g 超熟 1個(お届け日を含め4日) 乳(卵)美 124 4枚 118kcal 5,90.7g 125 5枚 118kcal 5,90.7g 126 6枚 118kcal 5,90.7g 127 8枚 118kcal 5,90.7g 128 10枚 118kcal 5,90.7g いつでも最安値! 本体 268円 (税込 各 289円)
---	--	--	---	---

毎週お届け 定価 3枚 370330 11月 2個 181kcal 5,90.7g 超熟国産小麦山型 1個(お届け日を含め4日) 乳(卵)美 129 3枚 118kcal 5,90.7g 130 4枚 118kcal 5,90.7g 131 5枚 118kcal 5,90.7g 132 6枚 118kcal 5,90.7g 133 7枚 118kcal 5,90.7g 134 8枚 118kcal 5,90.7g 135 9枚 118kcal 5,90.7g 136 10枚 118kcal 5,90.7g 137 11枚 118kcal 5,90.7g 138 12枚 118kcal 5,90.7g 139 13枚 118kcal 5,90.7g 140 14枚 118kcal 5,90.7g 141 15枚 118kcal 5,90.7g 142 16枚 118kcal 5,90.7g 143 17枚 118kcal 5,90.7g 144 18枚 118kcal 5,90.7g 145 19枚 118kcal 5,90.7g 146 20枚 118kcal 5,90.7g 147 21枚 118kcal 5,90.7g 148 22枚 118kcal 5,90.7g 149 23枚 118kcal 5,90.7g 150 24枚 118kcal 5,90.7g 151 25枚 118kcal 5,90.7g 152 26枚 118kcal 5,90.7g 153 27枚 118kcal 5,90.7g 154 28枚 118kcal 5,90.7g 155 29枚 118kcal 5,90.7g 156 30枚 118kcal 5,90.7g 157 31枚 118kcal 5,90.7g 158 32枚 118kcal 5,90.7g 159 33枚 118kcal 5,90.7g 160 34枚 118kcal 5,90.7g 161 35枚 118kcal 5,90.7g 162 36枚 118kcal 5,90.7g 163 37枚 118kcal 5,90.7g 164 38枚 118kcal 5,90.7g 165 39枚 118kcal 5,90.7g 166 40枚 118kcal 5,90.7g 167 41枚 118kcal 5,90.7g 168 42枚 118kcal 5,90.7g 169 43枚 118kcal 5,90.7g 170 44枚 118kcal 5,90.7g 171 45枚 118kcal 5,90.7g 172 46枚 118kcal 5,90.7g 173 47枚 118kcal 5,90.7g 174 48枚 118kcal 5,90.7g 175 49枚 118kcal 5,90.7g 176 50枚 118kcal 5,90.7g 177 51枚 118kcal 5,90.7g 178 52枚 118kcal 5,90.7g 179 53枚 118kcal 5,90.7g 180 54枚 118kcal 5,90.7g 181 55枚 118kcal 5,90.7g 182 56枚 118kcal 5,90.7g 183 57枚 118kcal 5,90.7g 184 58枚 118kcal 5,90.7g 185 59枚 118kcal 5,90.7g 186 60枚 118kcal 5,90.7g 187 61枚 118kcal 5,90.7g 188 62枚 118kcal 5,90.7g 189 63枚 118kcal 5,90.7g 190 64枚 118kcal 5,90.7g 191 65枚 118kcal 5,90.7g 192 66枚 118kcal 5,90.7g 193 67枚 118kcal 5,90.7g 194 68枚 118kcal 5,90.7g 195 69枚 118kcal 5,90.7g 196 70枚 118kcal 5,90.7g 197 71枚 118kcal 5,90.7g 198 72枚 118kcal 5,90.7g 199 73枚 118kcal 5,90.7g 200 74枚 118kcal 5,90.7g 201 75枚 118kcal 5,90.7g 202 76枚 118kcal 5,90.7g 203 77枚 118kcal 5,90.7g 204 78枚 118kcal 5,90.7g 205 79枚 118kcal 5,90.7g 206 80枚 118kcal 5,90.7g 207 81枚 118kcal 5,90.7g 208 82枚 118kcal 5,90.7g 209 83枚 118kcal 5,90.7g 210 84枚 118kcal 5,90.7g 211 85枚 118kcal 5,90.7g 212 86枚 118kcal 5,90.7g 213 87枚 118kcal 5,90.7g 214 88枚 118kcal 5,90.7g 215 89枚 118kcal 5,90.7g 216 90枚 118kcal 5,90.7g 217 91枚 118kcal 5,90.7g 218 92枚 118kcal 5,90.7g 219 93枚 118kcal 5,90.7g 220 94枚 118kcal 5,90.7g 221 95枚 118kcal 5,90.7g 222 96枚 118kcal 5,90.7g 223 97枚 118kcal 5,90.7g 224 98枚 118kcal 5,90.7g 225 99枚 118kcal 5,90.7g 226 100枚 118kcal 5,90.7g 227 101枚 118kcal 5,90.7g 228 102枚 118kcal 5,90.7g 229 103枚 118kcal 5,90.7g 230 104枚 118kcal 5,90.7g 231 105枚 118kcal 5,90.7g 232 106枚 118kcal 5,90.7g 233 107枚 118kcal 5,90.7g 234 108枚 118kcal 5,90.7g 235 109枚 118kcal 5,90.7g 236 110枚 118kcal 5,90.7g 237 111枚 118kcal 5,90.7g 238 112枚 118kcal 5,90.7g 239 113枚 118kcal 5,90.7g 240 114枚 118kcal 5,90.7g 241 115枚 118kcal 5,90.7g 242 116枚 118kcal 5,90.7g 243 117枚 118kcal 5,90.7g 244 118枚 118kcal 5,90.7g 245 119枚 118kcal 5,90.7g 246 120枚 118kcal 5,90.7g 247 121枚 118kcal 5,90.7g 248 122枚 118kcal 5,90.7g 249 123枚 118kcal 5,90.7g 250 124枚 118kcal 5,90.7g 251 125枚 118kcal 5,90.7g 252 126枚 118kcal 5,90.7g 253 127枚 118kcal 5,90.7g 254 128枚 118kcal 5,90.7g 255 129枚 118kcal 5,90.7g 256 130枚 118kcal 5,90.7g 257 131枚 118kcal 5,90.7g 258 132枚 118kcal 5,90.7g 259 133枚 118kcal 5,90.7g 260 134枚 118kcal 5,90.7g 261 135枚 118kcal 5,90.7g 262 136枚 118kcal 5,90.7g 263 137枚 118kcal 5,90.7g 264 138枚 118kcal 5,90.7g 265 139枚 118kcal 5,90.7g 266 140枚 118kcal 5,90.7g 267 141枚 118kcal 5,90.7g 268 142枚 118kcal 5,90.7g 269 143枚 118kcal 5,90.7g 270 144枚 118kcal 5,90.7g 271 145枚 118kcal 5,90.7g 272 146枚 118kcal 5,90.7g 273 147枚 118kcal 5,90.7g 274 148枚 118kcal 5,90.7g 275 149枚 118kcal 5,90.7g 276 150枚 118kcal 5,90.7g 277 151枚 118kcal 5,90.7g 278 152枚 118kcal 5,90.7g 279 153枚 118kcal 5,90.7g 280 154枚 118kcal 5,90.7g 281 155枚 118kcal 5,90.7g 282 156枚 118kcal 5,90.7g 283 157枚 118kcal 5,90.7g 284 158枚 118kcal 5,90.7g 285 159枚 118kcal 5,90.7g 286 160枚 118kcal 5,90.7g 287 161枚 118kcal 5,90.7g 288 162枚 118kcal 5,90.7g 289 163枚 118kcal 5,90.7g 290 164枚 118kcal 5,90.7g 291 165枚 118kcal 5,90.7g 292 166枚 118kcal 5,90.7g 293 167枚 118kcal 5,90.7g 294 168枚 118kcal 5,90.7g 295 169枚 118kcal 5,90.7g 296 170枚 118kcal 5,90.7g 297 171枚 118kcal 5,90.7g 298 172枚 118kcal 5,90.7g 299 173枚 118kcal 5,90.7g 300 174枚 118kcal 5,90.7g 301 175枚 118kcal 5,90.7g 302 176枚 118kcal 5,90.7g 303 177枚 118kcal 5,90.7g 304 178枚 118kcal 5,90.7g 305 179枚 118kcal 5,90.7g 306 180枚 118kcal 5,90.7g 307 181枚 118kcal 5,90.7g 308 182枚 118kcal 5,90.7g 309 183枚 118kcal 5,90.7g 310 184枚 118kcal 5,90.7g 311 185枚 118kcal 5,90.7g 312 186枚 118kcal 5,90.7g 313 187枚 118kcal 5,90.7g 314 188枚 118kcal 5,90.7g 315 189枚 118kcal 5,90.7g 316 190枚 118kcal 5,90.7g 317 191枚 118kcal 5,90.7g 318 192枚 118kcal 5,90.7g 319 193枚 118kcal 5,90.7g 320 194枚 118kcal 5,90.7g 321 195枚 118kcal 5,90.7g 322 196枚 118kcal 5,90.7g 323 197枚 118kcal 5,90.7g 324 198枚 118kcal 5,90.7g 325 199枚 118kcal 5,90.7g 326 200枚 118kcal 5,90.7g 327 201枚 118kcal 5,90.7g 328 202枚 118kcal 5,90.7g 329 203枚 118kcal 5,90.7g 330 204枚 118kcal 5,90.7g 331 205枚 118kcal 5,90.7g 332 206枚 118kcal 5,90.7g 333 207枚 118kcal 5,90.7g 334 208枚 118kcal 5,90.7g 335 209枚 118kcal 5,90.7g 336 210枚 118kcal 5,90.7g 337 211枚 118kcal 5,90.7g 338 212枚 118kcal 5,90.7g 339 213枚 118kcal 5,90.7g 340 214枚 118kcal 5,90.7g 341 215枚 118kcal 5,90.7g 342 216枚 118kcal 5,90.7g 343 217枚 118kcal 5,90.7g 344 218枚 118kcal 5,90.7g 345 219枚 118kcal 5,90.7g 346 220枚 118kcal 5,90.7g 347 221枚 118kcal 5,90.7g 348 222枚 118kcal 5,90.7g 349 223枚 118kcal 5,90.7g 350 224枚 118kcal 5,90.7g 351 225枚 118kcal 5,90.7g 352 226枚 118kcal 5,90.7g 353 227枚 118kcal 5,90.7g 354 228枚 118kcal 5,90.7g 355 229枚 118kcal 5,90.7g 356 230枚 118kcal 5,90.7g 357 231枚 118kcal 5,90.7g 358 232枚 118kcal 5,90.7g 359 233枚 118kcal 5,90.7g 360 234枚 118kcal 5,90.7g 361 235枚 118kcal 5,90.7g 362 236枚 118kcal 5,90.7g 363 237枚 118kcal 5,90.7g 364 238枚 118kcal 5,90.7g 365 239枚 118kcal 5,90.7g 366 240枚 118kcal 5,90.7g 367 241枚 118kcal 5,90.7g 368 242枚 118kcal 5,90.7g 369 243枚 118kcal 5,90.7g 370 244枚 118kcal 5,90.7g 371 245枚 118kcal 5,90.7g 372 246枚 118kcal 5,90.7g 373 247枚 118kcal 5,90.7g 374 248枚 118kcal 5,90.7g 375 249枚 118kcal 5,90.7g 376 250枚 118kcal 5,90.7g 377 251枚 118kcal 5,90.7g 378 252枚 118kcal 5,90.7g 379 253枚 118kcal 5,90.7g 380 254枚 118kcal 5,90.7g 381 255枚 118kcal 5,90.7g 382 256枚 118kcal 5,90.7g 383 257枚 118kcal 5,90.7g 384 258枚 118kcal 5,90.7g 385 259枚 118kcal 5,90.7g 386 260枚 118kcal 5,90.7g 387 261枚 118kcal 5,90.7g 388 262枚 118kcal 5,90.7g 389 263枚 118kcal 5,90.7g 390 264枚 118kcal 5,90.7g 391 265枚 118kcal 5,90.7g 392 266枚 118kcal 5,90.7g 393 267枚 118kcal 5,90.7g 394 268枚 118kcal 5,90.7g 395 269枚 118kcal 5,90.7g 396 270枚 118kcal 5,90.7g 397 271枚 118kcal 5,90.7g 398 272枚 118kcal 5,90.7g 399 273枚 118kcal 5,90.7g 400 274枚 118kcal 5,90.7g 401 275枚 118kcal 5,90.7g 402 276枚 118kcal 5,90.7g 403 277枚 118kcal 5,90.7g 404 278枚 118kcal 5,90.7g 405 279枚 118kcal 5,90.7g 406 280枚 118kcal 5,90.7g 407 281枚 118kcal 5,90.7g 408 282枚 118kcal 5,90.7g 409 283枚 118kcal 5,90.7g 410 284枚 118kcal 5,90.7g 411 285枚 118kcal 5,90.7g 412 286枚 118kcal 5,90.7g 413 287枚 118kcal 5,90.7g 414 288枚 118kcal 5,90.7g 415 289枚 118kcal 5,90.7g 416 290枚 118kcal 5,90.7g 417 291枚 118kcal 5,90.7g 418 292枚 118kcal 5,90.7g 419 293枚 118kcal 5,90.7g 420 294枚 118kcal 5,90.7g 421 295枚 118kcal 5,90.7g 422 296枚 118kcal 5,90.7g 423 297枚 118kcal 5,90.7g 424 298枚 118kcal 5,90.7g 425 299枚 118kcal 5,90.7g 426 300枚 118kcal 5,90.7g 427 301枚 118kcal 5,90.7g 428 302枚 118kcal 5,90.7g 429 303枚 118kcal 5,90.7g 430 304枚 118kcal 5,90.7g 431 305枚 118kcal 5,90.7g 432 306枚 118kcal 5,90.7g 433 307枚 118kcal 5,90.7g 434 308枚 118kcal 5,90.7g 435 309枚 118kcal 5,90.7g 436 310枚 118kcal 5,90.7g 437 311枚 118kcal 5,90.7g 438 312枚 118kcal 5,90.7g 439 313枚 118kcal 5,90.7g 440 314枚 118kcal 5,90.7g 441 315枚 118kcal 5,90.7g 442 316枚 118kcal 5,90.7g 443 317枚 118kcal 5,90.7g 444 318枚 118kcal 5,90.7g 445 319枚 118kcal 5,90.7g 446 320枚 118kcal 5,90.7g 447 321枚 118kcal 5,90.7g 448 322枚 118kcal 5,90.7g 449 323枚 118kcal 5,90.7g 450 324枚 118kcal 5,90.7g 451 325枚 118kcal 5,90.7g 452 326枚 118kcal 5,90.7g 453 327枚 118kcal 5,90.7g 454 328枚 118kcal 5,90.7g 455 329枚 118kcal 5,90.7g 456 330枚 118kcal 5,90.7g 457 331枚 118kcal 5,90.7g 458 332枚 118kcal 5,90.7g 459 333枚 118kcal 5,90.7g 460 334枚 118kcal 5,90.7g 461 335枚 118kcal 5,90.7g 462 336枚 118kcal 5,90.7g 463 337枚 118kcal 5,90.7g 464 338枚 118kcal 5,90.7g 465 339枚 118kcal 5,9

ランチ・軽食・弁当

St.Cousair
なめらかな口当たり



100g
298 kcal 糖質10.20g

160 12月 1回 次期未定

あんバター

200g 12月 1回 サクウゼール

【主原料】小豆（北海道産）

北海道産の小豆を使用し、バターを加えて仕上げたあんバタージャムです。

580 円

（税込 626円）

おいしいを、プラス！スプレッドコーナー

新企画
アイスやヨーグルトのトッピングにも



1食(20g)
39 kcal 糖質0.016g

161 12月 1回

コメダ珈琲店監修 ブルーベリージャム

200g 18月 スドージャム

【主原料】砂糖（国内製造）

コメダ珈琲店監修のブルーベリージャムです。

【原材料名】下方にお知らせしております

458 円

（税込 495円）



162 12月 1回 次期未定

まるごとフルーツ ストロベリー

155g 9月 スドージャム 【主原料】いちご（デリ）

たっぷりのいちご果実とフルーツ果汁の甘みだけで作った贅沢なフルーツスプレッドです。

398 円

（税込 430円）



12月 1回 次期未定

163 12月 1回 次期未定

シナモン&アップルジャム

145g 10月 1回 やくらくフルーツ

【主原料】りんご（国産）

328 円

（税込 354円）



12月 1回 次期未定

164 12月 1回 次期未定

カンピーブルーベリージャム

700g 18月 加藤産業

【主原料】水あめ（国内製造）

638 円

（税込 689円）



12月 1回 次期未定

165 12月 1回 次期未定

国産の果実をつかった ネーブルオレンジのマーメレード

300g 12月 1回 アヲハタ

【主原料】ネーブルオレンジ（国産）

528 円

（税込 570円）



12月 1回 次期未定

166 12月 1回 次期未定

日本のいちじくジャム

200g 12月 1回 アヲハタ

【主原料】いちじく（広島県尾道市）

428 円

（税込 462円）

カンタンなのに、しっかりおいしい



12月 1回 次期未定

167 12月 1回 次期未定

料亭の味 減塩

150g (20食)

13月 マルコム

【主原料】【野菜】鶏肉みそ（国内製造）

1,100 円

（税込 1,188円）



12月 1回 次期未定

168 12月 1回 次期未定

豚汁（米麦合わせみそ）

13g x 10食

13月 アサヒグループ食品

【主原料】豚肉（スペイン又は国産）

1,062 円

（税込 1,147円）



12月 1回 次期未定

169 12月 1回 次期未定

アマノフーズ おみそ汁10種 パラエティセット

10食 (10種) 18月 1回

アサヒグループ食品

【主原料】【なす】揚げなす（外国製造）

1,148 円

（税込 1,240円）



12月 1回 次期未定

170 12月 1回 次期未定

即席みそ汁 お味噌いろいろ 具材よりどり

30食 (6月 1回) ひかり味噌 本

【主原料】【加賀】（信州合わせみそ）

1,100 円

（税込 1,188円）

今週の見逃せない値！

淡路島産たまねぎの豊かな風味と甘み



12月 1回 次期未定

171 12月 1回 次期未定

淡路島産たまねぎのスープ

6g x 5食 12月 1回 HFDフーズ

【主原料】たまねぎ（淡路島産）

78 円

（税込 83円）



12月 1回 次期未定

172 12月 1回 次期未定

海鮮だしのキムチスープ

9.3g x 5食

12月 1回 次期未定

MCエフフーズ（主原料：韓国産）

たまごが入った海鮮だしに、コチュジャンの辛さと

コクを加えたフリーズドライのキムチスープです。

86 円

（税込 90円）



12月 1回 次期未定

173 12月 1回 次期未定

アマノフーズおみそ汁 あおさ10食

18月 アサヒグループ食品

【主原料】みそ（国内製造）

甘みひろがる熟成合わせみそと、かつおと昆布だしがあ

おさの香りを引き立てます。

106 円

（税込 112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

ランチ・軽食・弁当
11月1回
12

原材料名
表示

161

砂糖（国内製造）、
ブルーベリー、
グル化剤（ペクチン）、
酸味料、pH調整剤

173

アマノフーズおみそ汁
あおさ

みそ（国内製造）、
調味料（アミノ酸等）、
風味調味料、
こんぶ粉末、
調味料（アミノ酸等）、
香料、
酸味料、
酸化防止剤（ビタミンE）、
（一部にそば、
大豆、
魚介（魚介類）を含む）

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

オムライス 2つまいもの大芋芋ソース

ポテト+コーン

1人前

※商品サイズ: 約23×31×9cm

174 12月 1回 凍

5種の野菜を使った
お子さまプレート
とろとろオムライスセット

210g(1人前) 1/パック210g 288kcal 8.1.6g

12月 乳 卵 麦

ニッポン

主原料: 精白米(国産)

本体 **398円**
(税込 430円)

揚げなすのミートソース ブロッコリーのバター醤油

チキン南蛮

1人前

※商品サイズ: 約18×19cm

175 12月 1回 凍

チキン南蛮セット

190g(1人前) 1/パック190g 227kcal 8.1.4g

12月 乳 卵 麦

フードテック

主原料: 鶏唐揚げ(国内製造)

本体 **458円**
(税込 495円)

豚子のそぼろあん ほうれん草とコーンの洋風和え

照焼ハンバーグ

1人前

※商品サイズ: 約18×18cm

176 12月 1回 凍

照焼ハンバーグセット

215g(1人前) 1/パック215g 264kcal 8.1.9g

12月 乳 卵 麦

フードテック

主原料: ハンバーグ(国内製造)

本体 **458円**
(税込 495円)

3種野菜の旨辛ビビンバ 250g(1人前) 12月 麦

ニチレイフーズ 主原料: 米(国産)

1人前(250g) 386kcal 8.1.2.5g

もやし、ほうれん草、人参
と甘辛い味噌をのせたビ
ビンバです。

本体 **548円**
(税込 592円)

小松菜とキャベツのおかか和え 筑前煮

松茸ごはん

1人前

※商品サイズ: 約17×17cm

178 12月 1回 凍

松茸ごはん&
筑前煮セット

270g(1人前) 1/パック270g 405kcal 8.1.2.2g

12月 乳 麦

アスカフーズ

主原料: 精白米(国産)

本体 **598円**
(税込 646円)

かぼちゃ煮 ブロッコリー

牛すき煮、玉ねぎ煮

1食

※商品サイズ: 約15×15cm

179 12月 1回 凍

栗おこわおかずセット(牛すき煮)

200g(1食) 1食(266g) 356kcal 8.1.2.2g

12月 麦

ポラスター

主原料: もち米(国産)

本体 **598円**
(税込 646円)

小松菜と人参のごま和え 豆腐ハンバーグ

さつまいもおこわ

1食

※商品サイズ: 約18×18cm

180 12月 1回 凍

豆腐ハンバーグと
さつまいもおこわ弁当

265g 1食(266g) 404kcal 8.1.2.6g

12月 麦

ニッキフーズ

主原料: もち米(国産)

本体 **498円**
(税込 538円)

ピーマン和え 鶏竜田揚げ

おにぎり(黒ごま、
玉子、しそ、白ごま)

1食

※商品サイズ: 約18×18cm

181 12月 1回 凍

鶏竜田の甘酢あん
と
俵おにぎり弁当

243g 1食(243g) 446kcal 8.1.2.9g

12月 乳 麦

ニッキフーズ

主原料: 精白米(国産)

本体 **498円**
(税込 538円)

温めるだけ、まとめ買いでさらにおトク

182~189 よりどり 税込 **10%Off!**
2品以上で

かに焼グラタン 100g 12月 乳 麦 卵

越河 主原料: 生乳(国産)

105kcal 8.1.0.8g

本体 **158円**
(税込 171円)

よりどり
2品以上 本体 **142円**
(税込 153円)

えび焼グラタン 100g 12月 乳 麦 卵

越河 主原料: 生乳(国産)

105kcal 8.1.0.8g

本体 **158円**
(税込 171円)

よりどり
2品以上 本体 **142円**
(税込 153円)

うどん和膳 彩り野菜かき揚げとちくわ天

355g(1食) 13月 乳 卵 麦

テールマーク 主原料: 小麦粉(国内製造)

1537kcal 33.9g

本体 **478円**
(税込 516円)

よりどり
2品以上 本体 **430円**
(税込 464円)

うどん和膳 おろし豚しゃぶと揚げ茄子

330g(1食) 13月 乳 卵 麦

テールマーク 主原料: 小麦粉(国内製造)

1356kcal 33.8g

本体 **478円**
(税込 516円)

よりどり
2品以上 本体 **430円**
(税込 464円)

日清Spa王 喫茶店のミートソース 大盛り

360g(1人前) 12月 乳 卵 麦

日清食品冷凍 主原料: 小麦粉(国内製造)

1食(360g) 566kcal 14.1g

本体 **258円**
(税込 279円)

よりどり
2品以上 本体 **232円**
(税込 251円)

日清Spa王 喫茶店のナポリタン 大盛り

360g(1人前) 12月 乳 卵 麦

日清食品冷凍 主原料: 小麦粉(国内製造)

1食(360g) 558kcal 14.4g

本体 **258円**
(税込 279円)

よりどり
2品以上 本体 **232円**
(税込 251円)

日清Spa王 喫茶店のたらこバター 大盛り

360g(1人前) 12月 乳 卵 麦

日清食品冷凍 主原料: 小麦粉(国内製造)

1食(360g) 510kcal 13.4g

本体 **258円**
(税込 279円)

よりどり
2品以上 本体 **232円**
(税込 251円)

日清Spa王プレミアム しらすのペペロンチーノ

256g(1人前) 12月 麦

日清食品冷凍 主原料: スパゲティ(イタリア製造)

1食(256g) 415kcal 12.7g

本体 **298円**
(税込 322円)

よりどり
2品以上 本体 **268円**
(税込 289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

1 特集
10 パン
12 15 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 アニマル
73 食品特別企画

1 特集
10 パン
12 15 ランチ・軽食・弁当
16 ゆめと暮らし
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・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 食の特別企画

らくらくランチ & 軽食に! お弁当にも使える!

レンジで簡単! パックとまるごと食べられます!



190 12月 1回 100g 276kcal 5.07g

レンジでパクッとえびフライ

130g 18カ月 国産/Umios/タイ製造

パナメーえび(養殖)を尾っぽまで丁寧に殻むきし、パン粉を付けて揚げました。(税込 484円)

年間最安値!
本体 448円

お弁当や朝食におすすめのミニサイズ!



191 12月 1回 100g 154kcal 1.6g

ふっくらあじみりん焼き(骨とり)

150g 18カ月 国産/ニッスイ/タイ製造

あじの骨をとり、みりん漬にして焼き上げました。

年間最安値!
本体 398円

10種のスパイス香るスパイシーソース!



192 12月 1回 104g 469kcal 5.5g

日清ソース焼そば

104g(めん90g)

6カ月 国産/日清食品

スパイシーでコク深い味わいのソースが決め手の手軽に楽しめるカップ焼そばです。

本体 138円
(税込 149円)

あざりと野菜の旨みが溶け込んだ中華しょうゆ味



193 12月 1回 85kcal 2.0g

スープ春雨 ワンタンケース

23.7g(春雨15g) × 6

6カ月 国産

食感のよい春雨と、中華しょうゆ味のワンタンスープを組合せた春雨スープです。

本体 658円
(税込 711円)

たんぱく質が不足しがちな朝食や昼食にプラス!



194 12月 1回 110kcal 1.0g

たんぱく質がしっかり摂れるスープポタージュ

391.5g(15袋) 19カ月 国産

味の素(主原料:乳たん白(ニュージーランド製造))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ポタージュです。

1袋 税込 26円
年間最安値!
本体 1,750円
(税込 1,890円)

中はとろ〜り、なめらかな食感



195 12月 1回 100g 122kcal 1.1g

たこ焼

800g(40個) 12カ月 国産/ピーコック(主原料:小麦粉(国内製造))

かつおの風味と生薑を効かせ、なめらかな食感に仕上げたたこ焼です。

本体 680円
(税込 734円)

香ばしく食べやすい味付け!



196 12月 1回 230g 352kcal 2.0g

ねぎ塩豚チャーハン

230g × 2 18カ月 国産/Umios(主原料:米(国産))

国産豚ロース肉と国産ねぎ、人参等を具材にガーリックオイルや黒胡椒で仕上げました。

1袋 税込 269円
年間最安値!
本体 498円
(税込 538円)

人気 あっさり塩味! 野菜をたっぷり加えてどうぞ



197 11月 1回 407kcal 8.4g

ハチパン

めん130g × 4食、スープ・スパイス付

31日 国産/ハチパン

特長のある太麺に、塩スープと特製スパイスをセットしました。

年間最安値!
本体 498円
(税込 538円)

ほかほかごはんにお茶漬けに!



198 12月 1回 100g 177kcal 7.4g

わさび昆布

75g 40日 国産/ヒロツク

北海道産昆布、国産のわさび、広島菜を合わせた、わさび風味の佃煮です。

年間最安値!
本体 248円
(税込 268円)

カップのまま食べられる!



199 12月 1回 100g 80kcal 1.0g

北海道ミルクの濃厚クリームシチュー

100g × 2個 20日 国産/ふじや食品

【主原料:鶏肉(国産)】北海道産牛乳を使用した、濃厚なクリームシチューです。

年間最安値!
本体 258円
(税込 279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。

C週にお届け 定期注文 0000000

※月1回定期注文の登録番号です。

A2週にお届け 定期注文 0000000

※隔週定期注文の登録番号です。

定期C週

10月1回 2027年 11月1回 1月4回 12月1回 2月4回 12月5回 3月4回

定期A週

10月3回 2027年 11月3回 1月2回 11月3回 2月2回 12月3回 3月2回

便利な定期登録商品 新規登録お申込み受付中!

eフレンズからも登録できます

今週は
まとも買いが
オトク!!

200 ~ 209
よりどり
2品以上で
税込 **5%Off!**

楽しい お弁当 楽チン おかず作りを応援します

5個入

200 12月 1回 凍 レンジ 1個16.7g 44kcal 炭水化物0.3g

ほたて風味の磯辺揚げ
83g(5個) 12月 1回 凍 (愛) Umios九州

いつでもオトク!
本体 **198円** よりどり 2品以上 本体 **188円**
(税込 214円) (税込 203円)

6個入

201 12月 1回 凍 レンジ 1個20g 39kcal 炭水化物0.33g

ミニチキン南蛮
120g(6個) 12月 1回 凍 (愛) JAフーズさが

いつでもオトク!
本体 **208円** よりどり 2品以上 本体 **197円**
(税込 225円) (税込 213円)

6個入

202 12月 1回 凍 レンジ 1個21g 74kcal 炭水化物0.3g

お弁当メンチカツ
126g(6個) 12月 1回 凍 (愛) 西園日清食品

いつでもオトク!
本体 **218円** よりどり 2品以上 本体 **206円**
(税込 235円) (税込 223円)

4カップ入

203 12月 1回 凍 レンジ 1カップ20g 19kcal 炭水化物0.2g

九州産ほうれん草のバター炒め
80g(4カップ) 12月 1回 凍 (愛) 寿冷凍食品

いつでもオトク!
本体 **198円** よりどり 2品以上 本体 **188円**
(税込 214円) (税込 203円)

6個入

204 12月 1回 凍 レンジ 1個21g 23kcal 炭水化物0.3g

ぷりぷり!えびのつけ揚げ
126g(6個) 12月 1回 凍 (愛) ニチレイフーズ

いつでもオトク!
本体 **398円** よりどり 2品以上 本体 **378円**
(税込 430円) (税込 408円)

8個入

205 12月 1回 凍 レンジ 1個16g 44kcal 炭水化物0.2g

レンジでお星さまの白身魚のフライ
128g(8個) 12月 1回 凍 (愛) ニッスイタイ製造

いつでもオトク!
本体 **358円** よりどり 2品以上 本体 **340円**
(税込 387円) (税込 367円)

10個入

206 12月 1回 凍 レンジ 1個18g 8kcal 炭水化物0.2g

お弁当用もずく(三杯酢)
18g×10個 12月 1回 凍 (愛) 井ノ口タケ

いつでもオトク!
本体 **348円** よりどり 2品以上 本体 **331円**
(税込 376円) (税込 357円)

6個入

207 12月 1回 凍 レンジ 1個30g 37kcal 炭水化物0.5g

カップグラタン(ナポリタン味)
180g(6個) 12月 1回 凍 (愛) Umios

いつでもオトク!
本体 **318円** よりどり 2品以上 本体 **301円**
(税込 343円) (税込 325円)

8個入

208 12月 1回 凍 レンジ 1個30g 51kcal 炭水化物0.4g

たまご屋さんのふんわりオムレツ
240g(8個) 12月 1回 凍 (愛) マイレイ食品

いつでもオトク!
本体 **378円** よりどり 2品以上 本体 **358円**
(税込 408円) (税込 387円)

4個入

209 12月 1回 凍 レンジ 1個40g 71kcal 炭水化物0.47g

洋食亭ハンバーグ
自家製デミグラスソース ミニサイズ
160g(4個) 12月 1回 凍 (愛) 味の素冷凍食品

いつでもオトク!
本体 **458円** よりどり 2品以上 本体 **435円**
(税込 495円) (税込 470円)

212 ~ 215 全品 **130円(税込140円)均一!**

212 12月 1回 凍 レンジ 1個70g 72kcal 炭水化物1.0g

ひじき煮 85g
5月 1回 凍 (愛) 末廣昆布 主原料:ひじき(韓国・中国)

213 12月 1回 凍 レンジ 1個100g 203kcal 炭水化物1.6g

ちよっとこまめな昆布豆
100g(3カ) 12月 1回 凍 (愛) カネパツ食品

214 12月 1回 凍 レンジ 1個95g 19kcal 炭水化物0.7g

ふき土佐煮
80g(5カ) 12月 1回 凍 (愛) イチビキ

215 12月 1回 凍 レンジ 1個69g 42kcal 炭水化物1.0g

竹の子土佐煮
80g(5カ) 12月 1回 凍 (愛) 末廣昆布 主原料:たけのこ(中国)

8個入

210 12月 1回 凍 レンジ 1個120g 123kcal 炭水化物0.4g

アスパラチーズ豚肉巻
120g(8個) 12月 1回 凍 (愛) シーザーアール食品

いつでもオトク!
本体 **478円** よりどり 2品以上 本体 **498円**
(税込 516円) (税込 538円)

8本

211 12月 1回 凍 レンジ 1本15g 17kcal 炭水化物0.01g

アスパラの豚肉巻
120g(8本) 12月 1回 凍 (愛) エアーズ

いつでもオトク!
本体 **478円** よりどり 2品以上 本体 **498円**
(税込 516円) (税込 538円)

216 12月 1回 凍 レンジ 1個100g 298kcal 炭水化物1.8g

国産鶏ひとくちソースカツ
150g(12カ) 12月 1回 凍 (愛) ヨコオ

217 12月 1回 凍 レンジ 1個23g 23kcal 炭水化物0.16g

かにしゅうまい
(156g(12個))×2 12月 1回 凍 (愛) ニッスイ

218 12月 1回 凍 レンジ 1個24g 67kcal 炭水化物0.3g

甘辛味のソースとんかつ
240g(12カ) 12月 1回 凍 (愛) 西園日清食品

おやつやお弁当にぴったり!

今週の見逃せない値!

216 12月 1回 凍 レンジ 1個100g 298kcal 炭水化物1.8g

国産鶏ひとくちソースカツ
150g(12カ) 12月 1回 凍 (愛) ヨコオ

年間最安値!
本体 **298円** (税込 322円)

ふんわりやわらか!

217 12月 1回 凍 レンジ 1個23g 23kcal 炭水化物0.16g

かにしゅうまい
(156g(12個))×2 12月 1回 凍 (愛) ニッスイ

いつでもオトク!
本体 **398円** (税込 430円)

冷めてもおいしい!

218 12月 1回 凍 レンジ 1個24g 67kcal 炭水化物0.3g

甘辛味のソースとんかつ
240g(12カ) 12月 1回 凍 (愛) 西園日清食品

年間最安値!
本体 **298円** (税込 322円)

1 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 きのこ
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 加工食品の調味料米
63 菓子アイス
68 飲料
71 酒
72 アンコール
73 食品の特別企画

10 プラスポイント還元とは?

このページの商品はいずれも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紙面上で上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当該商品の配達週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をご確認ください。

ランチ・軽食・弁当
11月1回
15

さつまいもの甘みが広がる

数量限定 ※限定数を越えた場合は
は白蜜とさせていただきます。
※お一人様1点限りとなります。

**1度限りの
復活商品**

北陸3県で
1,500点

限定の理由
製造数に
限りがあるため

4個入

今回のみ

230 次回未定 1個 102kcal 糖質10g

村上 芋きんつば 4個

10月30日(金) 村上製菓所 [主原料:砂糖(国内製造)]

濃厚な五郎島金時の焼き芋ペーストを使用した、
こたわり溢れるきんつばです。

本体 **850**円
(税込 918円)

新企画 焙煎したてのような香ばしさ

ROYCE'

32枚入

231 12月5日 1枚 30kcal 糖質0.01g

ロイズコーヒーチョコレート 160g(32枚)

10月31日(木) ロイズコンフェクト [主原料:チョコレート(国内製造)]

コーヒーの豊かな香りが広がる、ひと口サイズのくちどけの良い
チョコレートです。

本体 **1,200**円
(税込 1,296円)

**SNSで話題の
「ドバイチョコ」**

数量限定 ※限定数を越えた場合は
は白蜜とさせていただきます。
※お一人様1点限りとなります。

北陸3県で
1,500点

限定の理由
製造数に
限りがあるため

CHOCOLATE
チョコレート

PISTACHIO
ピスタチオ

KADAYIF
カダヤフ

大きさ:約4.5cmX約4.5cm

233 次回未定 1個 182kcal 糖質10g

ドバイチョコ 1個

10月4日(木) Radiant [主原料:チョコレート(国内製造)]

濃厚なピスタチオペーストとカダヤフのサク
サク感が楽しめる冷たいドバイチョコです。(税込 754円)

本体 **698**円

毎年秋のおたのしみ、
季節限定のポテトチップス!

新企画

数量限定 ※限定数を越えた場合は
は白蜜とさせていただきます。
※お一人様1点限りとなります。

北陸3県で
3,000点

限定の理由
製造数に
限りがあるため

今年収穫された
新じゃががおいしい!

234 今回のみ 1個 308kcal 糖質0.5g

美瑛のおいもうすしお味 55g

10月6日(土) ナシオ [主原料:じゃがいも(美瑛町産)]

カルビー契約農家の美瑛町産じゃがいもを使用し、
オーホックの塩等で味付けしたポテトチップスです。(税込 214円)

本体 **198**円

新企画 レンジでひんやりおいしい

レンジで30秒!

3個入

235 次回未定 1個(50g) 171kcal 糖質0.34g

バスクチーズケーキ 150g(3個)

10月12日(木) レンジ 味の素冷凍食品

【主原料:乳等を主要原料とする食品(国内製造)】

香ばしく濃い焼き色と、クリーミーで濃厚な
食感に仕上げたバスクチーズケーキです。(税込 646円)

本体 **598**円

新企画 「エール・エル」創業以来の人気商品

はちみつカスタード

スイートポテトパイ

ホワイトチョコカシス

チョコ＆バナナ

季節限定

6個入

今回のみ

236 今回のみ 1個 740kcal 糖質10g

**エール・エル
季節のワッフルケーキセット 6個(6種)**

10月22日(木) エール・エル [主原料:ミックス粉(国内製造)]

ふわふわのワッフル生地で紫やさつまいもなど季節の味わいのクリームをサンドしました。(税込 1,231円)

本体 **1,140**円

**鎌倉菓子
鎌倉五郎本店**

新企画 ショコラ仕立ての
ごほうび半月

数量限定 ※限定数を越えた場合は
は白蜜とさせていただきます。
※お一人様1点限りとなります。

北陸3県で
1,500点

限定の理由
製造数に
限りがあるため

5枚入

232 次回未定 1枚 141kcal 糖質0.12g

鎌倉ショコラ半月 5枚

10月9日(土) お届け日を含め30日(木) 鎌倉五郎本店 [主原料:小麦粉(国内製造)]

チョコチップを加えたカカオ薫るクリームを、カリッと厚焼き
ショコラ生地ではさみました。

本体 **730**円
(税込 788円)

新企画 上部にシャインマスカットソースをかけました

237 次回未定 1個 500kcal 糖質0.3g

シャインマスカットの切り落としケーキ 1個

10月6日(土) カンパニー [主原料:液卵(国内製造)]

プレーンスポンジにシャインマスカットクリームをサンドして
切り落としたケーキです。

本体 **468**円
(税込 505円)

1 特集
10 パン
12 ランチ軽食弁当
16 21 ゆとろぎ+
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
46 野菜
50 魚
54 肉
55 牛乳卵
56 豆腐揚げ納豆
58 乳製品
63 加工食品調味料米
68 飲料
71 酒
72 アンコール
73 食品特別企画

ゆとろぎ+

黒毛和牛と黒豚の贅沢ハンバーグ

年内最終
238

12月 冷凍 レンジ

宮崎県産黒毛和牛と黒豚のハンバーグ
(マキシマムスパイス付き)

ハンバーグ(110g×2)、スパイス調味料(2g×2)

賞12カ月(要) 中村食品 主原料:鶏肉(宮崎県産)

1個 税込367円

宮崎県産の黒毛和牛と黒豚を使用し、食塩と香辛料だけでシンプルに味付けし焼き上げました。【黒豚7黒毛和牛3】

年間最安値!
本体 680円
(税込 734円)

コクのある黒糖風味がご飯にぴったり



長崎県産の骨取り黒糖さばみりん

180g(2枚) 賞6カ月(要)

酒元水産加工所 主原料:さば(長崎県産)

1枚 税込323円

大きめサイズの骨取りさばを沖縄・鹿児島県産の黒砂糖を使用した加工黒糖に漬け込みました。

老舗玉子焼専門店の江戸前玉子焼



築地丸高 玉子焼

(ハーフ) 1本

賞8日(要) 丸高(みやげ食品) 主原料:鶏卵(国産)

だしをきかせた少し甘めの江戸前厚焼玉子です。石川県七尾市のみやげ食品で製造しています。

いつでもポン!
本体 398円
(税込 430円)

秋のグ

ぷりっとジューシー!
うまみ弾けるぼんじり



国産焼鳥ぼんじりねぎま串(塩だれ) 184g(8本)

賞12カ月(要) 昭和食品 主原料:鶏大腿(国産)

1本 税込119円

若鶏のぼんじりとねぎを1本ずつ手刺しにし、旨みのある塩だれで味付けしたねぎま串です。ゆず胡椒がおすすめ。

期間限定値!
本体 880円
(税込 950円)

サクサク食感の衣とシンプルな味付け



みつせ鶏ささみの丸ごとカツ

270g(4本)

賞12カ月(要) ココ 主原料:鶏皮(九州産)

みつせ鶏のささみを丸ごと1本使用して、シンプルな味付けのチキンカツに仕上げました。

本体 598円
(税込 646円)

生タイプだから旨味が違います



岩手で育てたあい鴨と赤鶏で作った生つみれ

240g

賞12カ月(要) アマタケ 主原料:あい鴨肉(岩手県産)

岩手県産のあい鴨と赤鶏に野菜を加えて味付けした生つみれです。

【原材料名】19頁下方にお知らせしております

本体 468円
(税込 505円)

世界の山ちゃん 幻の手羽先



世界の山ちゃん 幻の手羽先

135g 賞12カ月(要)

エスワイフード 主原料:鶏肉(タイ産)

お肉の旨みとスパイスの効いたタレがやみつきになる「幻の手羽先」です。

本体 698円
(税込 754円)

CoCo壱番屋 スパイスをきかせた辛口



CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(要) 壱番屋 主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

年間最安値!
本体 698円
(税込 754円)

秋田名物の本格きりたんぽ鍋



比内地鶏きりたんぽ鍋セット

530g

賞12カ月(要) ひない鶏食品 主原料:きりたんぽ(うなぎ系) 秋田県産

秋田名物比内地鶏ときりたんぽ、比内地鶏スープのお手軽鍋セットです。

【原材料名】19頁下方にお知らせしております

本体 1,580円
(税込 1,706円)

胡麻香るスープと肉味噌のまろやかな味わい



バーミヤン担々麺

497g(2食)

賞12カ月(要) すかいらーくホールディングス 主原料:小麦粉(国内産)

麺に担々麺とほうれん草をのせ、スープをセットしました。

1食 税込307円
本体 568円
(税込 613円)

3種の味噌が織りなす黄金比率スープ



バーミヤン 黒マー油が決め手! 濃厚味噌ラーメン

490g(2食)

賞12カ月(要) すかいらーくホールディングス 主原料:小麦粉(国内産)

麺にもやしとほうれん草をのせ、スープとマー油をセットしました。

1食 税込313円
本体 580円
(税込 626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

ひと粒が大きくて食べこたえが
あります。歯触りもシャキシャキ
として、とても美味しかったです。
とやま生協 みーひろママさん

組合員
さんの
VOICE

シャキシャキとした歯ざわり

249 11月 100g 122kcal 糖質1.7g

ふぞろい砂丘らっきょう 160g

5月 吉祥庵 (主原料:らっきょう(鳥取県産))

さっぱりとした甘酢で仕上げました。サイズはふぞろいですが
その分お得です。

年間最安値!
本体 580円
(税込 626円)

しっとりなめらか!
デザート焼き芋

自然解凍

250 11月 500g 163kcal 糖質0.03g

シルクスイートの焼き芋 500g

18月 全国農協食品 (主原料:きつまいも(国産))

しっとり甘く綿のようになめらかな舌触りのシルクスイートの焼き芋です。

年間最安値!
本体 698円
(税込 754円)

ふんわりやわらか

山吹

8個入

251 11月 100g 123kcal 糖質0.92g

かまぼこ山吹 いかしゅうまい 25g×8個

6月 山吹 (主原料:鶏(国内産))

アメリカオアカイカ、玉ねぎ等を合わせ、自家製マヨネーズで味付けしたしゅうまいです。

1個 税込108円
本体 800円
(税込 864円)

酸味と甘みのバランスが絶妙な
黒酢あん

大戸屋

約1.5人前

252 11月 189g 344kcal 糖質2.4g

大戸屋 鶏と野菜の黒酢あん 189g

12月 大戸屋 (主原料:鶏肉(タイ))

鶏の竜田揚げと4種の野菜を秘伝の黒酢あんできめました。

本体 780円
(税込 842円)

本格チャーシュー入りラーメン

河京

2人前

253 11月 378g 478kcal 糖質7.9g

喜多方ラーメン プレミアム「厚み」 378g

45日 河京 (主原料:小麦粉(国内産))

太ちぢれ麺とあっさり醤油スープ、厚切りチャーシューとメンマ、ねぎをセットにしました。

本体 1,020円
(税込 1,102円)

コシのある滑らかな喉ごし

北海道産
小麦100%使用

秋田名産

254 11月 650g 220kcal 糖質2.3g

稲庭手よりうどん切り落とし 650g

24月 稲庭 (主原料:小麦(北海道産))

手縫製法でつくられた口ざわりと風味の良い稲庭うどんの切り落としです。

本体 980円
(税込 1,058円)

銀座十石のおにぎり用焼海苔

伊勢一番摘み

3切15枚

255 11月 300枚 2kcal 糖質0.01g

伊勢一番摘み 銀座十石仕立て 焼海苔3切15枚

6月 井上海苔店 (主原料:乾海苔(伊勢産))

「おにぎり」で食べやすいように、しっかりとした食感の伊勢産一番摘み焼海苔です。

本体 580円
(税込 626円)

わっても、つけても、かけてもおいしい味わい

北海道ねこんぶだし

300ml

256 11月 100g 25kcal 糖質1.0g

北海道ねこんぶだし 300ml

18月 北斎 (主原料:昆布(北海道産))

北海道産真昆布を手間暇かけてじっくり抽出した、濃縮タイプの昆布だしです。

本体 798円
(税込 862円)

257・258 同商品でも
構いません 2品以上で
20円引!

新企画

鯛のポターージュ 160g

24月 鯛 (主原料:乳等を主要原料とする食品(国内産))

宇和島産の真鯛エキス、北海道産生クリーム、瀬戸内産パルメザンを加えました。

1原材料名121頁下にお知らせしております

257 11月 160g 220kcal 糖質2.3g

鯛のポターージュ 160g

24月 鯛 (主原料:乳等を主要原料とする食品(国内産))

宇和島産の真鯛エキス、北海道産生クリーム、瀬戸内産パルメザンを加えました。

1原材料名121頁下にお知らせしております

258 11月 160g 144kcal 糖質1.6g

海老丸ごとビスク 160g

24月 海老 (主原料:生クリーム(国内産))

丸ごとペーストにした瀬戸内産の天然海老の旨味と旨みをいけしました。

1原材料名158頁下にお知らせしております

本体 312円
(税込 各337円)

本体 294円
(税込 各317円)

新企画

機能性表示食品

機能性表示食品

カゴメトマトジューストリプルケア 食塩無添加

13月 カゴメ

259 11月 265g 61kcal 糖質0.2g

260 11月 265g×24本 172円
(税込 186円)

260 11月 265g×24本 4,128円
(税込 4,458円)

243 11月 100g 122kcal 糖質1.7g

ふぞろい砂丘らっきょう 160g

5月 吉祥庵 (主原料:らっきょう(鳥取県産))

さっぱりとした甘酢で仕上げました。サイズはふぞろいですが
その分お得です。

年間最安値!
本体 580円
(税込 626円)

246 11月 100g 122kcal 糖質1.7g

ふぞろい砂丘らっきょう 160g

5月 吉祥庵 (主原料:らっきょう(鳥取県産))

さっぱりとした甘酢で仕上げました。サイズはふぞろいですが
その分お得です。

年間最安値!
本体 580円
(税込 626円)

11月1回P19_他校.pdf 1 2026/09/29 17:07:47

10 パン

12 ランチ軽食弁当

16 21ゆとりぎ

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 ゼリー

73 食品特別企画

ゆとりぎ
11月1回
19

紅はるかや紅あずまなどの 国産さつまいも使用



261 12月 1日 国産 レンジ トースター
国産さつまいもの天ぷら190g
12月 1日 国産 全国農協食品 [主原料: さつまいも(国産)]
国産のさつまいもを輪切りにし衣をつけて揚げました。

トースターがおすすめ
です!衣もサクッと美味
しくいただけます。
コープいしかわ
組合員さん

約5枚入



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)

車麩や赤巻が入った 金澤風おでん



262 1月 1日 国産 レンジ
金澤風おでん 7種7品
9月 1日 国産 スギヨ [主原料: 妙で餅(国内製造)]
7種のおでん種が入った、魚介の出汁が香る金澤風おでんです。

次回より
価格改定
値上げになります

よりどり
2品以上
本体 596円
(税込 644円)

ゆとろぎ+

261 ~ 282
よりどり
2品以上
1~1.5人前



年間最安値!
本体 628円
(税込 678円)

よりどり
2品以上
本体 596円
(税込 644円)

レンジで簡単!



263 12月 1日 国産 レンジ トースター
タレたっぷり天丼セット
218g(天ぷら158g、タレ30g×2)
18月 1日 国産 衛生水産 [主原料: 小麦(国産)]

いつでもオトク!
本体 698円
(税込 754円)

よりどり
2品以上
本体 663円
(税込 716円)

秋に食べたい紙包み



264 12月 4日 国産 レンジ
北海道産サーモンときのこの
バター醤油紙包み 170g(85g×2個)
12月 1日 国産 マルマス [主原料: さけ(北海道)]

本体 798円
(税込 862円)

よりどり
2品以上
本体 757円
(税込 818円)

簡単便利な焼き魚



265 12月 1日 国産 レンジ
氷温熟成 さけの塩焼き
90g(2切)
12月 1日 国産 アメリカ又はロシア産又は国産他/ガイマツ [主原料: さけ]

本体 498円
(税込 538円)

よりどり
2品以上
本体 473円
(税込 511円)

レンジで簡単!お手軽白身魚フライ



266 12月 4日 国産 レンジ
レンジで白身魚フライ 180g
12月 1日 国産 ナカシン冷蔵 [主原料: スケトウダラ(アメリカ又は日本又はその他)]

本体 498円
(税込 538円)

よりどり
2品以上
本体 473円
(税込 511円)

昔懐かしい喫茶店の味



267 12月 3日 国産 レンジ
ナポリタン
100g
12月 1日 国産 昭和マート [主原料: デュラム小麦のゼリ(国内製造)]

本体 580円
(税込 626円)

よりどり
2品以上
本体 550円
(税込 594円)

からだが温まります



268 12月 1日 国産 レンジ
旨辛チゲうどん 614g(2食)
12月 1日 国産 コッキーフーズ [主原料: 小麦(国産)]

本体 628円
(税込 678円)

よりどり
2品以上
本体 596円
(税込 644円)

和風だしを効かせた まろやかな味わい



269 12月 1日 国産 レンジ
讀岐カレーうどん 600g(2食)
12月 1日 国産 コッキーフーズ [主原料: 小麦(国産)]

本体 480円
(税込 518円)

よりどり
2品以上
本体 456円
(税込 492円)

麺が美味しいのと、出
汁が効いているから
お気に入りです!
コープいしかわ
Cさん



270 12月 3日 国産 レンジ
レンジDE海老かつ
180g(4個)
12月 1日 国産 ペトナム産他/食研 [主原料: えび(ベトナム)]

本体 668円
(税込 721円)

よりどり
2品以上
本体 633円
(税込 684円)

レンジカット



271 12月 3日 国産 レンジ
お肉屋さんの
ロースとんかつ
250g(2枚)
12月 1日 国産 メキシコ産他/食研 [主原料: 豚肉]

本体 680円
(税込 734円)

よりどり
2品以上
本体 645円
(税込 697円)

秋のくらし応援!

税込 5% Off!

パケットひとくちサイズ

10個入

272 12月 国産 レンジ 100g 183kcal 脂肪0.6g (電子レンジ専用) 大きさ:約5cm

冷凍手作りひとくちいなり 175g(10個)

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 183kcal 脂肪0.6g (電子レンジ専用) 大きさ:約5cm

京風に味付けした、一口サイズのいなり寿司です。金胡麻入り。

お昼に重宝しています。冷凍品なので便利です。福井県民生協 組合員さん

年間最安値! 本体 358円 (税込 387円)

次回より価格改定 値上げになります

よりどり 2品以上 本体 340円 (税込 367円)

梅の味がさっぱりと食べやすい しらす入りピラフ

2食

273 12月 国産 レンジ 100g 153kcal 脂肪1.4g

野沢菜としらすのピラフ(梅入り) 220g×2

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 153kcal 脂肪1.4g

JAフーズさが (主原料:米(国産))

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)

しらすと野沢菜、梅漬を入れたあっさり和風仕立ての大麦入りピラフです。(税込 479円)

忙しい時のランチに重宝しています。梅が入っているで、とてもさっぱりと食します。とやま生協 Tさん

国産のわらび、ふき、なめこ入り

2食入

274 12月 国産 レンジ 100g 285kcal 脂肪5.0g

国産山菜なめこそば 440g(2食)

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 285kcal 脂肪5.0g

ニッキーフーズ (主原料:小麦粉(国内製造))

1食 税込 323円 (税込 646円)

風味の良い3割そばに国産の山菜となめこ等をのせて、だしをきかせたつゆをセットしました。

よりどり 2品以上 本体 568円 (税込 613円)

レンジで温めてタレをかけるだけ!

2食×2パック

275 12月 国産 レンジ 100g 166kcal 脂肪0.99g

国産大豆で作った揚げだし豆腐 2個×2、タレ付

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 166kcal 脂肪0.99g

さとの食品 (主原料:大豆(国産))

1食 税込 248円 (税込 268円)

特製カツオ風味タレで食べる揚げだし豆腐です。

よりどり 2品以上 本体 235円 (税込 254円)

あつあつごはんどうぞ

1食

276 12月 国産 レンジ 100g 155kcal 脂肪3.6g

紅鮭焼ほぐし 60g

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 155kcal 脂肪3.6g

合食 (主原料:べにさけ(ロシア))

1食 税込 580円 (税込 626円)

山漬け製法で紅鮭を熟成させ、鮭のうま味を引き出しました。

よりどり 2品以上 本体 550円 (税込 594円)

機内で好評の味を、ご家庭で楽しめます

2食×各20袋

277 12月 国産 レンジ 100g 285kcal 脂肪5.0g

JALスープ アソートパック

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 285kcal 脂肪5.0g

明治 (主原料:食塩(国内製造))

1袋 税込 38円 (税込 1,490円)

よりどり 2品以上 本体 1,310円 (税込 1,415円)

ビーフコンソメ・オニオンコンソメが各20袋ずつ入っています。

コリコリした食感がクセになる

1食

278 12月 国産 レンジ 100g 106kcal 脂肪1.7g

つぶ貝の煮付け 120g(固形量60g)

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 106kcal 脂肪1.7g

木の実石巻水産 (主原料:アサリ(北海道産))

1食 税込 698円 (税込 754円)

つぶ貝(アサリ)のコリコリとした食感を生かしながら、甘めの醤油で煮付けにしました。

よりどり 2品以上 本体 663円 (税込 716円)

果汁100% ストレートジュース

12本

279 12月 国産 レンジ 100g 97kcal 脂肪0.01g

ジュシー熊本みかん ストレート 200ml×12本

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 97kcal 脂肪0.01g

JA熊本果実連ジュシー (主原料:みかん(熊本県産))

1本 税込 203円 (税込 2,428円)

熊本早産のみかんをまごころを込めてそのままジュースに仕立てました。

よりどり 2品以上 本体 2,135円 (税込 2,306円)

包丁いらず手間いらず

3食入

280 12月 国産 レンジ 100g 285kcal 脂肪5.0g

万能つきこんにやく 150g×3袋

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 285kcal 脂肪5.0g

高岡食品 (主原料:こんにやく粉(国産))

1袋 税込 38円 (税込 365円)

国産こんにやく粉を使用した、煮物、炒め物、汁物などにそのまま使える便利なパックです。

よりどり 2品以上 本体 320円 (税込 346円)

昔懐かしい素朴な味

10枚入

281 12月 国産 レンジ 100g 53kcal 脂肪0.3g

国産おばあちゃんのいなり 10枚

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 53kcal 脂肪0.3g

高岡食品 (主原料:大豆(国産))

1食 税込 308円 (税込 333円)

国産大豆の油揚げを使っただけのシンプルな素朴な味わいのいなのりです。

よりどり 2品以上 本体 293円 (税込 316円)

プロ仕様の濃厚ビーフカレー HACHI

4食

282 12月 国産 レンジ 100g 220kcal 脂肪4.0g

ホテルプレミアム 国産牛肉のビーフカレー 200g×4袋

12月 国産 冷凍 レンジ 100g 220kcal 脂肪4.0g

ハチ食品 (主原料:国産牛肉(国内製造、国産))

1袋 税込 338円 (税込 1,250円)

フォンドポーション、パナナ、隠し味の国産発酵バターを使用した味わい深いプロ仕様のカレーです。

よりどり 2品以上 本体 1,187円 (税込 1,282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

248 原材料名表示

パマン黒マー油が決め手! 濃厚味噌ラーメン

めん(小麦粉(国内製造)、小麦たん白、卵白、食塩、加工でん粉、かんすい、焼成カルシウム、着色料(クチナシ)、スープ(みそ、ソテーオニオン、肉エキス、乳等を主要原料とする食品、ビーフカツペースト、食塩、砂糖、唐辛子、植物油、ガーリック、動物油脂、ジンジャー、唐辛子、植物油、調味料(アミノ酸等)、酒糟、増粘剤(キサンタンガム)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料抽出物、香料、臭い消し、ほうれん草)、マー油(動物油脂、酸化防止剤(ビタミンE)、着色料(ラウロイル))、(一部に小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・まご、豚肉を含む)

257 鰯のポタージュ

乳等を主要原料とする食品(植物油、デキストリン、全粉乳、乳たん白、砂糖)、(国内製造)、肉エキス、生クリーム、食塩、醸造酢、植物油、ホタテエキス、チキンブイヨン、香辛料、パセリ、増粘剤(加工デンプン、グァーガム)、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・乳成分・落花生・大豆を含む)

1 特集
10 パン
12 ランチ 軽食弁当
16 21世紀の食
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
ゆとりさき
11月10日
21

冷凍食品

ぷるもち食感で皮まで美味しい!

ぷるぷる
もちもち

標準20個入

大阪王将
OSAKA OHSOU

油・水・フタいらずでパリッと!油がハネない

人気

パリッと
ジューシー

標準30個入

鉄フライ油入り
特製たれ付

284 11月 2週 冷凍 レンジ 100g 198kcal 塩分0.7%

大阪王将 ぷるもち水餃子 340g

12カ月 冷凍 国産黒豚・鶏肉・キャベツ・白菜・ねぎ・生姜を使用した水餃子です。(税込 408円)

年間最安値!
本体 378円
(税込 408円)食欲全開!
中華

285 12月 1週 冷凍 レンジ 100g 198kcal 塩分0.7%

大阪王将 国産黒豚入り羽根つき餃子

ぎょうざ735g、たれ8g×2袋 12カ月 冷凍 イートアンドフーズ

主原料:小麦粉(国内製造)

国産の黒豚・鶏肉・キャベツ・にら・にんにく・生姜を使用した、羽根つき餃子です。

いつでもポン!
本体 598円
(税込 646円)エビの食感と
旨味が楽しめる

わけあり企画

賞味期限が短い商品です

2027年4月30日以降の商品をお届け



286 12月 2週 冷凍 レンジ 100g 166kcal 塩分1.0%

大阪王将 エビ塩チャーハン 210g

12カ月 冷凍 イートアンドフーズ 主原料:米(東南)

国産米にエビ、野菜等を加えて直火で炒めました。(税込 376円)

わけあり価格
本体 348円
(税込 376円)ジューシーな旨味が
広がる絶品点心!

20個入

287 12月 1週 冷凍 レンジ 100g 166kcal 塩分1.0%

大阪王将 にら饅頭 400g (20個) 12カ月 冷凍

イートアンドフーズ 主原料:小麦粉(国内製造)

国産のにら、豚肉、鶏肉、キャベツ等を使用したにら饅頭です。

本体 599円
(税込 647円)

直火で炒めた香ばしい醤油味



288 12月 2週 冷凍 レンジ 100g 169kcal 塩分1.4%

大阪王将 炒め焼きそば 190g×2食 12カ月 冷凍

イートアンドフーズ 主原料:小麦粉(国内製造)

国産のキャベツ・にら・豚肉、鶏肉が具材の中太麺で作った醤油味の香ばしい焼きそばです。

1食 税込 350円
年間最安値!
本体 648円
(税込 700円)

わたしの強い味方!

冷凍で届く お料理セット

約10分
2人前

289 12月 1週 冷凍 レンジ 100g 513kcal 塩分3.0%

甘口のヤンニョムソースで味わう!

韓国風チキン 285g

12カ月 冷凍 ニチレイフーズ 主原料:鶏から揚げ(中国製造)

【セット内容】鶏もも肉から揚げ、皮付きポテト、いんげん、ヤンニョムソース

本体 428円
(税込 462円)

290 12月 1週 冷凍 レンジ 100g 230g 239kcal 塩分3.6%

玉ねぎをぶらす 鶏もも肉と2種野菜のトマトソース煮

230g 12カ月 冷凍 ニチレイフーズ 主原料:鶏肉加工品(タイ製造)

【セット内容】鶏肉加工品、揚げなす、ブロッコリー、トマト味のソース【ご家庭で用意するもの】玉ねぎ約1/2個

本体 428円
(税込 462円)

291 12月 1週 冷凍 レンジ 100g 93kcal 塩分1.4%

グリルチキンとポテト・ブロッコリーのガーリックバター炒め

具材170g、ソース30g

12カ月 冷凍 阪神低温 主原料:【具材】ブロッコリー(エクアトル産)

【セット内容】グリルチキン、ブロッコリー、ばれいしょ、ガーリックバターソース

本体 428円
(税込 462円)

292 12月 1週 冷凍 レンジ 100g 84kcal 塩分1.8%

キャベツをぶらす!輪切りにかといれんこんの中華味噌炒め

具材170g、たれ50g 12カ月 冷凍 阪神低温

主原料:【具材】レンコン(中国産) 【原材料名】下方におしらせております

【セット内容】トビイカ、れんこん、ブロッコリー、中華味噌炒め【ご家庭で用意するもの】キャベツ約150g

初回お試し価格
本体 398円
(税込 430円)

293 12月 1週 冷凍 レンジ 100g 260g 395kcal 塩分4.2%

柑橘ポン酢で仕上げる!鶏もも肉と茄子のさっぱり揚げ

260g 12カ月 冷凍 ニチレイフーズ 主原料:鶏から揚げ(中国製造)

【セット内容】鶏もも肉から揚げ、揚げ茄子、ポン酢汁

年間最安値!
本体 398円
(税込 430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

冷凍食品
11月1回
22原材料名
表示

292

キャベツをぶらす!
輪切りにかといれんこんの中華味噌炒め

【具材】レンコン(中国産)、ブロッコリー、トビイカ、りんご(調整剤)、調味料(アミノ酸)、(一部にいかを含む)、【添付たれ】みそ、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、りんご果汁、食塩、トウモロコシ油、にんにく、甜菜糖、豆板糖、酵母エキス、赤唐辛子、酒糟、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミンC)、調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア)、(一部に小麦、ごま、大豆、りんごを含む)



爽やかな香り!

311 次回 凍

国産セロリー ダイスカット

100g 12カ月 おき商店
 主原料:セロリー(長野県、静岡県)
 セロリーをダイスカットし冷凍しました。

年間最安値!
 本体 **278円**
 (税込 300円)



ゆでたての美味しさをそのまま冷凍!

312 次回 凍

北海道十勝産塩味えだまめ

500g 18カ月 ホクレン
 主原料:えだまめ(北海道十勝産)
 枝豆をゆでて塩味をつけ、急速冷凍しました。(税込 646円)

本体 **598円**
 (税込 646円)



サラダ、付け合わせに!

313 次回 凍

九州産ブロッコリーとカリフラワーのミックス野菜

160g 18カ月 Umios (主原料:ブロッコリー(九州))
 ブロッコリーとカリフラワーをカットし、軽く湯通しして凍結しました。

年間最安値!
 本体 **288円**
 (税込 311円)



314 次回 凍

いちごとブルーベリー

350g 18カ月 ノースイ
 主原料:ストロベリー(モロッコ)



315 次回 凍

アンコールマンゴーカット

500g 24カ月
 ノースイ/カンボジア製造
 主原料:マンゴー(カンボジア)



316 次回 凍

長崎冷果みかん

130g 18カ月 エスエース
 主原料:みかん(長崎県産)



317 次回 凍

国産おろししょうが

3g×15袋 15カ月 金印わび
 主原料:しょうが(高知県)



318 次回 凍

北海道のむき枝豆

220g 18カ月
 ジェイエイむむるフーズ
 主原料:えだまめ(北海道十勝)



319 次回 凍

九州産汁物ミックス

200g 12カ月 九州産/イシハラフーズ
 主原料:大根(九州)



320 次回 凍

北海道産ミックスベジタブル(かぼちゃ入)

250g 18カ月 北海道産/ホクレン
 主原料:かぼちゃ(北海道)



321 次回 凍

北海道の野菜ミックス たまねぎ入り

250g 18カ月 北海道フーズ
 主原料:とうもろこし(北海道)



322 次回 凍

北海道の栗かぼちゃ

350g 24カ月
 北海道エア・ウォーター・アグリ
 主原料:かぼちゃ(北海道)



323 次回 凍

九州産ささがきごぼう

200g 18カ月 ノースイ
 主原料:ごぼう(九州)



324 次回 凍

手間なし!加熱いらず ミニブロッコリー

200g 24カ月
 エクアドル産/フジレーディング/エクアドル製造



325 次回 凍

ヤングいんげん

200g 18カ月
 タイ産/ノースイ/タイ製造



おひたし、味噌汁、炒め物に!

使って納得! 便利な冷凍カット野菜

新企画

和え物、サラダに!

326 次回 凍

国産ほうれん草カット

200g 18カ月 Umios (主原料:ほうれん草(国産))
 ほうれん草を使いやすいサイズにカットし、パサ凍結しました。

年間最安値!
 本体 **238円**
 (税込 257円)



327 次回 凍

きざみおくら

250g 24カ月 ベトナム産/ノースイ/ベトナム製造
 おくらをきざみ、急速凍結しました。

初回お試し価格
 本体 **278円**
 (税込 300円)

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