

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

KurucO

2019年 7月1週 7月お届け商品ご利用代金
口座引落日 8/6(火)

	月	火	水	木	金
注文用紙提出日	6/24	25	26	27	28
定番品お届日	7/1	2	3	4	5

※「くらしと生協」など、一部お届けが異なる商品もございます。

よりどりセール

2点利用で1点 **348円(税込375円)** 3点以上利用で1点 **328円(税込354円)** 対象商品296~299 (同一商品可)

国産若鶏甘酢唐揚げ



26 ページ

296 翌々週 凍 鹿兒島県の黒酢入り! コクとうまみの甘酢味
230g **358円(税込386円)**

国産若鶏の竜田揚げ



26 ページ

297 翌々週 凍 おろししょうがが香り立つ! 食欲そそるしょうゆ味
210g **358円(税込386円)**

国産若鶏もも和風唐揚げ



26 ページ

298 7月5週 凍 米粉入り衣でサクサク! しょうが醤油の和風味
220g **358円(税込386円)**

国産鶏からあげレモンソルト味



26 ページ

299 7月5週 凍 くせになるレモン感! あっさりさっぱり塩風味
260g **358円(税込386円)**

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 2~9	■ 惣菜 31~34	■ お菓子 47~50	■ 日用雑貨 58~61
■ なみレピ・クローズアップ 10	■ 調味料・加工品・乾物 35~39	■ お酒 51	■ 書籍 62
■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 11	■ たまご・牛乳・乳製品 40	■ ビール 52	■ コープデリミールキット 63
■ 青果 12~15	■ 乳製品 41・42	■ クルコママ 53	■ なんでも掲示板 64
■ 青果・お米 16	■ パン 43	■ クルコママ・日用品 54	
■ お魚 17~21	■ パン・飲料 44	■ 日用雑貨 55	
■ お肉 22~25	■ 飲料 45	■ 栄養補助食品等 56	
■ 冷凍食品 26~30	■ 飲料・お菓子 46	■ 寝具 57	

配達された商品がご注文どおりのものかどうか、また破損などしていないか直ちにご確認ください。不良品・破損品の返品・交換はクルココールセンターまでご連絡ください。

放射能汚染に関するクルコの取り組みと自主検査の結果についてホームページで公開しています。

クルコ 検索 → 放射性物質による食品汚染への対応 ~クルコの対応と自主検査の結果について~

co-op コープクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。

CO-OPフェア
 コープの
人気商品祭り



ほんのりとした塩味が、えびのうまみを引き立てています。



140 CO-OP 次回予定 翌々週 凍
 サラダえび
 100g **358円(税込386円)**
 タイまたはインドネシア産/製造



ひと口サイズで食べやすく、しかもやわらか!!



※成型加工肉です。
 調理例
 256 CO-OP 次回予定 翌々週 凍化
 国産牛コロコロステーキ
 220g **545円(税込588円)**
 卵乳麦 賞180日
 IHミートソリューション(佐賀県) 原料肉は国産



小骨までていねいに取り除きました。



魚
 174 CO-OP 次回予定 7月5週 凍 レンジ
 骨取りさばの味噌煮
 3個180g **408円(税込440円)**
 ノルウェー産 GMO



うなぎ専門店の味が手軽に楽しめます。



調理例
 195 CO-OP 次回予定 7月5週 凍
 鰻楽うなぎめしの具(九州産ごぼう入り)
 2袋100g **780円(税込842円)**
 九州産 GMO



ごはんおかわりしようかな。



炭火で焼いた本格派。調理は電子レンジでラクチン♪



調理例
 273 CO-OP 次回予定 翌々週 凍化 レンジ
 炭火やきとりもも串(しょうゆだれ)
 8本入(216g) **350円(税込378円)**
 麦 ニチレイフレッシュ タイ製造



お肉本来のうまみが生きたソフトな皮なしウインナー。



調理例
 295 CO-OP 次回予定 翌週 蔵
 国産ポーク皮なしウインナー
 72g×2 **298円(税込321円)**
 乳 賞15日 伊藤ハム(千葉県)



ごぼうの風味を生かしたまろやかな味わい。



調理例
 コープデリ連合会の産直ごぼうを使用。
 437 CO-OP 次回予定 未定 蔵
 産直ごぼうで作ったごぼうサラダ
 100g×2 **288円(税込311円)**
 卵麦 賞46日 石井食品(千葉県) GMO



国産大豆100%! 便利な食べきりパックです。



予約登録番号 毎週262287 隔週262295 盛りつけ例
 403 CO-OP 次回予定 翌週 蔵
 とうふ家族(国産大豆100%使用)
 4個320g **118円(税込127円)**
 賞16日 四国化工機(徳島県)



7種の国産野菜を使用。ほどよい甘みに仕上げました。



盛りつけ例
 435 CO-OP 次回予定 未定 蔵
 国産野菜のお漬物 福神漬
 110g×2 **180円(税込194円)**
 麦 賞120日 新進(群馬県) GMO



香ばしくてもちもち、炊き上がりは華やかな小豆色。



調理例
 113 CO-OP 次回予定 8月1週
 おいしい雑穀十五穀
 10袋(20g×10) **348円(税込375円)**
 賞12ヵ月

さっぱりとした和風ソース付き。たっぷりの野菜を添えて。

サラダやパスタのトッピングに。スライス済みで便利です。

調理例

321 CO-OP 次期予定 7月5週 凍化

切れてるローストビーフ スライス

115g **470円(税込507円)**

日東ベスト(山形県) GMO



調理例

322 CO-OP 次期予定 7月5週 凍化

国産若鶏の切れてるサラダチキンプレーン

80g×2袋 **275円(税込297円)**

ウェルファムフーズ(宮崎県)



夏にぴったりの爽やかな風味。

調理例

315 CO-OP 次期予定 7月4週 凍化

あぶり焼きチキン(レモン&ライム)

250g **398円(税込429円)**

ニチレイフレッシュ タイ製造 GMO



彩り豊かな11種類の具材がたっぷり!

調理例

331 CO-OP 次期予定 7月5週 凍化

長崎風ちゃんぽん

2食624g **468円(税込505円)**

乳麦え キンレイ(大阪府) 426kcal/1食312g



また食べたくなる「やみつき」チャーハン。

調理例

335 CO-OP 次期予定 7月5週 凍化

やみつきになる国産具材のチャーハン

450g **380円(税込410円)**

卵麦えか マルハニチロ(山形県) 209kcal/100g




子どもおとなも楽しめる、香り豊かで本格的なバエリア風ごはん。

炊飯器で簡単クッキング♪ お米とシーフードと一緒に炊くだけ!

調理例

563 CO-OP 未定 化

炊き込みバエリアの素

180g(3食用) **248円(税込267円)**

乳麦 12ヵ月 マルハマ食品(島根県)



お米一粒ひとつぶの食感を残し、ふっくら焼き上げました。

調理例

336 CO-OP 次期予定 翌々週 凍化

大きな焼おにぎり

6個450g **258円(税込278円)**

麦 日本水産(東京都) 130kcal/1個75g



ランチに夜食に、大活躍のカップ麺。

鶏だしのきいた定番しょうゆ味。

調理例

545 CO-OP 未定 化

カップ 醤油ラーメン(ケース)(鶏だししょうゆ味)

72g×12 **920円(税込993円)**

卵乳麦 180日 酒悦(千葉県) GMO



バターが香るコクうま塩味。

調理例

544 CO-OP 未定 化

カップ 塩ラーメン(ケース)(コク塩バター風味)

73g×12 **920円(税込993円)**

乳麦 180日 酒悦(千葉県) GMO



冷蔵庫で冷やして食べるとおいしいよ!

盛りつけ例

722 CO-OP 次期予定 7月5週

ミックスフルーツ100%ゼリー

15g×24個 **255円(税込275円)**

ふくれん(福岡県) GMO



家族みんなで飲めるノンカフェイン。

調理例

682 CO-OP 次期予定 7月4週

水出し麦茶スティックパック

3.7g×72P **348円(税込375円)**

小谷穀粉(高知県)



お刺し身用に糸造りに仕上げました。



117 **CO-OP** 次期予定 未定 凍
するめいか糸造り
40gx2 ... **355円(税込383円)**
青森県産

えび本来の食感とうまみを保った、こだわりのむきえび。



139 **CO-OP** 次期予定 7月5週 凍
天然むきえび(大)
130g **370円(税込399円)**
タイ、インドネシア産 製造

じっくり熟成、鮭のうまみを引き出しました。



161 **CO-OP** 次期予定 7月5週 凍
塩紅鮭切身
4切240g **638円(税込689円)**
アメリカ(アラスカ)、ロシア産 タイ製造

いかのたたき身をはさみプリッと食感に。



199 **CO-OP** 次期予定 7月5週 凍
プリッとえびフライ(大)
285g(6尾x2袋入) **780円(税込842円)**
インドネシア又はタイ(養殖)産 製造

ふっくらと炊き上げました。



447 **CO-OP** 次期予定 7月5週 蔵
北海道のきんとき豆たべきり2個パック
160g(2個) **178円(税込192円)**
90日 菊池食品工業(埼玉県) GMD

凍ったままお好みのだしで煮込むだけ。



378 **CO-OP** 次期予定 翌々週 凍
枝豆がんも
240g(8個入) **275円(税込297円)**
不二神戸フーズ(兵庫県) GMD

ぷりぷりのえびと色鮮やかな枝豆を湯葉で包みました。



380 **CO-OP** 次期予定 7月5週 凍
海老と枝豆の湯葉包み
7個133g **358円(税込386円)**
ルナフーズ(大阪府) GMD

ふっくらハンバーグの中からチーズソースがとろ〜り。



318 **CO-OP** 次期予定 翌々週 凍
チーズがとろ〜り5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ
4枚320g **358円(税込386円)**
卵乳麦 サンミート(香川県) GMD

和風 洋風 中華

いろいろな料理に活躍します。



381 **CO-OP** 次期予定 7月5週 凍
とりとんボール(国産鶏肉・豚肉使用)
470g **348円(税込375円)**
麦 印南養鶏農業協同組合(兵庫県) GMD



えびの風味が香るしんじょをサクサク食感のれんこんではさみ揚げました。



379 **CO-OP** 次期予定 7月5週 凍
れんこん海老しんじょはさみ揚げ
6個192g **348円(税込375円)**
卵麦 え 伊勢丸食品(香川県) GMD

みずみずしいコーンの甘みとうまみを閉じ込めました。



393 **CO-OP** 次期予定 翌々週 凍
冷凍 北海道のつぶコーン
300g **228円(税込246円)**
北海道産

ブルーベリー・マンゴー・バナナ・ストロベリーをミックス。



394 **CO-OP** 次期予定 未定 凍
冷凍 彩り果実のフルーツミックス
200g **258円(税込278円)**
アメリカ、チリ、タイ、ベトナム産他

温めるだけで、だしのきいた
風味豊かなカレーうどんのでき上がり。



調理例
332 CO-OP 次回予定 7月5週 凍 レンジ
冷凍うどん
3食540g **100円 (税込108円)**
麦 埼玉日清食品(埼玉県) 230kcal/1食(180g)

7種の彩りのよい具材入り。



調理例
334 CO-OP 次回予定 翌々週 凍 化
えびピラフ
2人前450g **258円 (税込278円)**
乳麦 え テーブルマーク(香川県) 342kcal/1食225g(1/2袋)

衣に加えた白ごまが
アクセント。



調理例
377 CO-OP 次回予定 7月5週 凍 レンジ
ごまかぼちゃ
8個入232g **258円 (税込278円)**
乳麦 クレドール食品(北海道)

新登場 わかめ・ごま・鮭を
バランスよくミックス。



調理例
539 CO-OP 次回予定 未定 化
わかめふりかけ(鮭入り)
45g×2袋 **298円 (税込321円)**
乳麦 第180日 香り芽本舗(島根県)

食感がよく、
味・香りも強く感じられます。



518 CO-OP 次回予定 未定
有明海産だしを極めた味付のり(卓上ボトル)
10切60枚 **458円 (税込494円)**
麦 え 第12カ月 西嶋海苔(熊本県)

ホット・冷水
どちらも楽しめます。



調理例
551 CO-OP 次回予定 7月5週 化
もずくとじゅんさいのスープ
5食入 **308円 (税込332円)**
麦 第12カ月 八戸東洋(青森県)

そのまま食べても、
料理の具材にも。



調理例
569 CO-OP 次回予定 翌々週
さば水煮缶
190g **218円 (税込235円)**
麦 第36カ月 宝幸(青森県)

そのまま
かけるだけで
完成!



調理例
476 CO-OP 次回予定 翌々週
べんりな合わせ酢
500ml **248円 (税込267円)**
麦 第12カ月 内堀醸造(長野県)

パスタや
煮込み料理などに。



調理例
496 CO-OP 次回予定 翌々週
オリーブオイル
910g **1,080円 (税込1,166円)**
麦 第12カ月 J-オイルミルズ(日本)

具材の野菜は
国産を使用。



調理例
516 CO-OP 次回予定 7月5週
野菜たっぷり和風ドレッシングカロリーーフ
300ml **285円 (税込307円)**
麦 第8カ月 フンドーキン醤油(大分県)

国産のこだわり素材が
味の決め手。



調理例
492 CO-OP 次回予定 未定
八つの旨みの極みだし
8g×10 **498円 (税込537円)**
麦 第12カ月 こだわりもん工房(福岡県)

フルーツやナッツなど、
トッピングも楽しめるプレーンタイプ。



盛りつけ例

608 **CO-OP** 次週予定 7月5週 蔵
北海道低脂肪プレーンヨーグルト
400g **118円** (税込 **127円**)
乳 賞15日 トモエ乳業(茨城県)



甘みと酸味のバランスがとれた
まろやかな味わい。



607 **CO-OP** 次週予定 7月5週 蔵
ヨーグルト50
75g×6 **188円** (税込 **203円**)
乳 賞15日 様名酪農協同組合(群馬県) **GM**

全然
すっぱくないよ!



お弁当やおつまみに、
手軽にのせて、はさんで、巻いて。



640 **CO-OP** 次週予定 7月5週 蔵
スライスチーズ
126g(7枚入) **170円** (税込 **183円**)
乳 賞12ヵ月 明治(長野県)



デュラム小麦のセモリナ
(粗びき粉)100%使用。



フリットした
歯ごたえの
本格派。

調理例

561 **CO-OP** 次週予定 7月5週 蔵
イタリアスパゲッティ(1.4mm)
1kg **298円** (税込 **321円**)
麦 賞36ヵ月 日生協 イタリア製造



562 **CO-OP** 次週予定 7月5週 化
クリーミーポロネーゼ(パスタソース)
120g×3 **268円** (税込 **289円**)
乳麦 賞12ヵ月 日生協(日本) **GM**



ほどよいコシと、なめらかなのど越し。



抹茶の豊かな風味、
鮮やかな彩り。

調理例

494 **CO-OP** 次週予定 未定
茶そば(国産そば粉、宇治抹茶使用)
200g×4 **688円** (税込 **743円**)
麦 賞12ヵ月 藤原製麺(北海道)



493 **CO-OP** 次週予定 7月4週
そばつゆストレート
300ml×3 **358円** (税込 **386円**)
麦 賞12ヵ月 ヤマモリ(三重県) **GM**



全粒粉の香ばしい風味、
サクッとした食感が楽しめます。



調理例

581 **CO-OP** 次週予定 7月5週
国内麦全粒粉ホットケーキミックス
600g(200g×3) **308円** (税込 **332円**)
乳麦 賞10ヵ月 日東富士製粉(静岡県) **GM**



582 **CO-OP** 次週予定 未定
カナダ産純粋はちみつ
400g **708円** (税込 **764円**)
賞18ヵ月 日新蜂蜜(岐阜県)



1歳未満の乳児には
「はちみつ」を
与えないでください。

お出かけやお弁当のお供に。



今日は
オレンジに
しようかな!



700 **CO-OP** 次週予定 7月4週 64円税別/1本
スリムアソート(オレンジ・アップル・グレープ)
200ml×18 **1,150円** (税込 **1,242円**)
賞120日 ふくれん(福岡県)



ウーロン茶特有の香りと苦み、
すっきりとした飲み心地。



702 CO-OP 次回予定 7月4週 62円税別/1本
烏龍茶
525ml×24 **1,480円(税込1,598円)**
圖12ヵ月 日生協(日本) GMD

プチプチ弾ける粒々みかん!



699 CO-OP 次回予定 7月4週 72円税別/1本
つぶつぶみかん
195g×15 **1,080円(税込1,166円)**
圖12ヵ月 ふくれん(福岡県) GMD

お好みの割り材で、オリジナルの
ビネガードリンクを。



705 CO-OP 次回予定 未定
カシス&鹿児島黒酢
500ml **570円(税込615円)**
圖11ヵ月 ヤマモリ(三重県) GMD

栄養をギュギュッと詰め込んだ
とろ〜りスムージー。



701 CO-OP 次回予定 未定 69円税別/1本
マンゴースムージー
125ml×12 **818円(税込883円)**
圖180日 ゴールドバック(長野県)

シュワッと爽快!
砂糖ゼロの炭酸水。



704 CO-OP 次回予定 翌々週 41円税別/1本
ただの炭酸水
200ml×24 **980円(税込1,058円)**
圖12ヵ月 ふくれん(福岡県)

アップルの甘さを引き立てた
果汁100%の炭酸飲料。



703 CO-OP 次回予定 未定 66円税別/1本
アップル100% スパークリング
200g×15 **980円(税込1,058円)**
圖12ヵ月 ふくれん(福岡県)

砂糖をまぶさず、マンゴーの
自然な風味を生かしました。



盛りつけ例
737 CO-OP 次回予定 未定
やわらかドライマンゴー
60g **250円(税込270円)**
圖180日 京まろん(茨城県) GMD



発酵バター豊かな香り。



734 CO-OP 次回予定 未定 凍 レンジ
ホットビスケット
4個入(212g) **265円(税込286円)**
卵乳麦 サンバーク(茨城県) GMD



新登場 夏のからだをクールダウン!
さっぱり爽やかな味わい。



盛りつけ例
原材料は47ページ
をご覧ください。
723 CO-OP 次回予定 未定 凍
スポーツドリンクアイスバー
6本入(55ml×6) **178円(税込192円)**
フタバ食品(栃木県) 氷菓 GMD



気になる糖質を
おいしく減らします。



賞味期限を
1/2以上残して
お届けしています。
664 CO-OP 次回予定 7月5週 70円税別/1個
大麦クロワッサン
8個 **555円(税込599円)**
卵乳麦 圖50日 コモ(愛知県) GMD



シナモンパウダーを
巻き込んだ
ロールパン。



665 CO-OP 次回予定 未定 凍 レンジ
シナモンロール
3個入(144g) **248円(税込267円)**
卵乳麦 サンジェルマン(神奈川県) GMD

ステーキハウス『三田屋』のしっとりやわらかなローストビーフ。
特製のおろし和風ソースをかけてお召し上がりください。



盛りつけ例

254 未定 凍
神戸三田屋ローストビーフ(国産牛肉使用)
150g+ソース20g **1,750円(税込1,890円)**
麦 三田屋(兵庫県) GMP

盛りつけ例

255 次回予定 7月5週 凍化
神戸三田屋ローストビーフ
150g+ソース20g **925円(税込999円)**
麦 三田屋(兵庫県)原料肉はオーストラリア産・ニュージーランド産・他



新登場 鮮度のよいかつおを
香ばしい炭火焼きに。



原材料は17ページを
ご覧ください。

116 次回予定 7月5週 凍
かつお炭火焼(静岡県産)
150g **298円(税込321円)**
卵90日 静岡県焼津産 太平洋

ゆずの爽やかな香りが広がります。



115 次回予定 凍
みさば(柚風味)
2枚160g **388円(税込419円)**
麦 真さば(国産)、柚子皮(国産)

えびの食感を
最大限に
生かしました。



197 次回予定 翌々週 凍
えびフライ特大(2L)
250g6尾 **1,100円(税込1,188円)**
麦 え インドネシア産



456 次回予定 翌々週 蔵化
煮込みハンバーグ(デミグラスソース)
2個入(個形量230g) **568円(税込613円)**
卵乳麦 肉の片山(新潟県)



196 次回予定 未定 凍化
三陸産丸ごと真いか唐揚げ
300g **500円(税込540円)**
卵乳麦 三陸産



だしをきかせて、
まろやかな酸味に仕上げました。



国産具材を
6種類使用しています。



543 次回予定 未定
国産具材の五目寿司の素
2合用(175g) **288円(税込311円)**
麦 阿部12月 アーベストフーズ(栃木県)

電子レンジやオーブントースターでも
揚げたてのようなサクサク感。



301 次回予定 未定 凍
まきばのヒレカツ
4個140g **358円(税込386円)**
麦 阿部180日 まきば(新潟県) 原料肉は新潟県産



100



七夕の食卓を盛り上げる
星と月のハッシュドポテト。

表面はカリッ!
中はホクホク!



300 **CO-OP** 次週予定 7月5週 凍
北海道ポテトのお星さま
180g **180円(税込194円)**
びえいフーズ(北海道) GMO 調理例

色とりどりの麺が
涼やかさと楽しさを演出。



新登場 原材料は38ページを
ご覧ください。

541 次週予定 未定
彩菜そうめん
360g **238円(税込257円)**
麦 産36ヵ月 五木食品(熊本県) 調理例



ふんわりおいしい星型のふが
おわんの中できらめきます。



542 次週予定 未定
星のふ
20g **158円(税込170円)**
麦 産12ヵ月 常陸屋本舗(茨城県)

調理例

新潟県特別栽培
農産物認証

今回のみの
限定企画

1 産直 次週予定 今回のみ 箱企画
太田農園のこだますいかセット
2.8kg(箱2個) **1,598円(税込1,725円)**
太田農園(新潟県)

箱はイメージです。

食後のデザートは、家族で甘〜いフルーツを。

「赤肉」と「黄肉」の
セットです。

6 次週予定 翌週
もも(大玉)
550g(2個) **798円(税込861円)**
JAフルーツ山梨、JAふえふき(山梨県)

684 次週予定 7月4週 10円税別/1袋
水出し緑茶(宇治抹茶入)
5g×30 **288円(税込311円)**
産9ヵ月 水宗園本舗(長野県)

手軽な水出しで、濃厚な
お茶の香りが楽しめます。

シュワツとしたときに
気軽に飲める微炭酸。

子どもたちの
おやつにも。

708 **CO-OP** 次週予定 未定 35円税別/1本
果汁入りソーダ グレープ
200g×15 **518円(税込559円)**
産12ヵ月 ふくれん(福岡県) GMO

国産りんご果汁を40%使用。
みずみずしい果汁感が
味わえます。

626 次週予定 7月5週 蔵
国産りんごゼリー
70g×6 **348円(税込375円)**
産22日 愛知ヨーク(愛知県) GMO

原料にもこだわり抜いた
ぜいたくで本格的なおいしさ。

酸味と甘みが調和した
「レアチーズケーキ」

濃厚な味わいの
「ベイクトチーズケーキ」

ほろ苦い
「キャラメルチーズケーキ」

500gで規格しているため、すべてが
同じ大きさ、本数ではありません。

736 次週予定 未定 凍
チーズケーキスティックお徳用ミックス
500g **1,280円(税込1,382円)**
卵乳麦 産90日 クリケット(東京都) GMO 調理例