

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

KuruCo

2019年	8月3週	8月お届け商品ご利用代金 口座引落日 9/6(金)				
		月	火	水	木	金
注文用紙 提出日	8/12	13	14	15	16	
定番品 お届け日	8/19	20	21	22	23	

※「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。

夏の

最安値

開催中!

サイズ小さめでも味わい充分。
中骨なしの人気商品。

21 ページ

132 次回予定未定凍
北海道産真ほっけ開き(中骨とり)
3枚300g

この夏
最安値!
410円
(税込442円)

素材の味・食感を生かしました。

27 ページ

258 次回予定未定凍
国産牛ローストビーフ
160g

この夏
最安値!
925円
(税込999円)

国産の若鶏皮なしムネ肉を使用。
電子レンジで温めるだけ。

29 ページ

297 次回予定未定凍
とり南蛮(タルタルソース付き)
とり南蛮200g・ソース30g

この夏
最安値!
338円
(税込365円)

新潟県産の茶豆を入れた
ふんわりジューシーな肉詰めいなり。

37 ページ

454 次回予定未定蔵
茶豆入りふんわり肉詰めいなり煮
4個280g

この夏
最安値!
345円
(税込372円)

ぽりぽりつまんで手軽にカルシウム。
食べきりパックのお魚おやつ。

53 ページ

765 次回予定未定
ぽりぽり小魚(箱)
5g×50袋入

この夏
最安値!
860円
(税込928円)

買い置きに便利なロングライフパン。

47 ページ

賞味期限を1/2以上残してお届けしています。

658 次回予定未定
米粉入り板チョコクワッサン(スイート・チョコ)
6個入

この夏
最安値!
498円
(税込537円)

週刊KuruCoが 9月1回より 新しく変わります!

週刊KuruCo(商品カタログ)リニューアルにともない、誌面において各商品の「9月1回以降の次回予定」を表示することができません。詳しくは64ページをご覧ください。

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 2~7	■ 青果・お米 19	■ パン 46	■ 生活雑貨 58・59
■ お酒 8	■ お魚 20~24	■ パン・飲料 47	■ 化粧品 60
■ ビール 9	■ お肉 25~28	■ 飲料 48	■ 栄養補助食品 61
■ 日用品の買い置き特集 10	■ 冷凍食品 29~33	■ 飲料・お菓子 49	■ 日用雑貨 62
■ クルコママ・日用品 11・12	■ 惣菜 34~37	■ お菓子 50~53	■ コーポデリミールキット 63
■ なみレビ・クローズアップ 13	■ 調味料・加工品・乾物 38~42	■ 栄養補助食品等 54・55	■ 週刊KuruCoリニューアルのご案内 64
■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 14	■ たまご・牛乳・乳製品 43	■ 化粧品・雑貨 56	
■ 青果 15~18	■ 乳製品 44・45	■ 雑貨 57	

配達された商品がご注文どりのものかどうか、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 放射線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 コーポクルコ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。

夏のくらし応援

CO-OPフェア 遠赤外線乾燥機で干し上げ、うまみを引き出しました。



魚
177 CO-OP 未定 凍
骨取りあじ半身干し
3枚165g **368円(税込397円)**
産180日 アイルランド産

甘めのしょうゆだれでやわらかな煮付けに。



魚
179 CO-OP 未定 凍 化
骨取り赤魚の煮付け(しょうゆ)
3切150g **378円(税込408円)**
アメリカ産 GMD



食欲をそそる信州味噌としょうがの香り。



魚
178 CO-OP 未定 凍
骨取りさばの味噌煮(1切増量)
4切240g **568円(税込613円)**
ノルウェー産 GMD



朝から楽しめるあっさりとした脂。



調理例
111 CO-OP 未定 凍
朝からスモークサーモン
40g×2 **378円(税込408円)**
北海道産、東北産



さっぱり爽やかな梅しそ風味。



調理例
110 CO-OP 未定 凍 化
梅酢たこ(ぶつ切り)
70g **360円(税込388円)**
モロッコ、モーリタニア、スペイン産 GMD



誰でも食べやすいマイルドな和風味。



盛りつけ例
112 CO-OP 未定 凍
ぶっかけいくら丼
30g×2個 **478円(税込516円)**
アメリカ(アラスカ)産 GMD



解凍するだけで、サラダやパスタにそのまま使えます。



調理例
127 CO-OP 未定 凍
そのまま食べられるブリッとむきえび
120g **350円(税込378円)**
タイ、ベトナム(養殖)産/製造



みりんたれにじっくり漬け込み、味をしみ込ませました。



調理例
131 CO-OP 未定 凍
赤魚のみりん干し
4切240g **368円(税込397円)**
アメリカ産 GMD



ポイルして、たれごとごはんのにせるだけ!



調理例
194 CO-OP 未定 凍
鰻楽うなぎめしの具
2個(100g) **980円(税込1,058円)**
九州産 GMD



どんぶり、ひつまぶし風、おつまみに。



調理例
おいしい国産うなぎだよ!



193 CO-OP 未定 凍
大隅産うなぎ蒲焼
2枚140g **1,880円(税込2,030円)**
鹿児島県産 GMD

ピリッとした辛さがごはんのお供にぴったり!



113 CO-OP 未定 凍 化
無着色ひとくち明太子(徳用)
120g **360円(税込388円)**
アメリカ(アラスカ)産 GMD



おまんじゅう製法で
ふっくらジューシーな焼き上がり。

焼くだけ簡単、
スタミナメニュー！



調理例

254 CO-OP 次回予定 凍 未定 凍

ふっくらジューシー生ハンバーグ

4個入(400g) 498円(税込537円)

卵乳麦 画180日

IHミートソリューション(愛知県)肉はオーストラリア産

※成型加工肉です。

255 CO-OP 次回予定 凍化 未定 凍化

国産牛コロコロステーキ

220g 545円(税込588円)

卵乳麦 画180日

IHミートソリューション(佐賀県) 原料肉は国産



焼き鳥

お家居酒屋に欠かせない焼き鳥は、クルヨでどうぞ♪



調理例

272 CO-OP 次回予定 凍化 レン 未定 凍化

炭火やきとりもも串(しょうゆだれ)

8本入(216g) 380円(税込410円)

麦 ニチレイフレッシュ タイ製造



調理例

273 CO-OP 次回予定 凍化 レン 未定 凍化

炭火やきとり皮串(振り塩)

8本入(216g) 380円(税込410円)

卵 ニチレイフレッシュ タイ製造



調理例

274 CO-OP 次回予定 凍化 レン 未定 凍化

炭火手羽焼き 和風塩味

5本入(200g) 398円(税込429円)

ニチレイフレッシュ タイ製造



252 CO-OP 次回予定 凍化 レン 未定 凍化

豚肩ロース包み焼き

250g(10個) 398円(税込429円)

麦 龍王ミート(山形県) 原料肉はカナダ・メキシコ・デンマーク・スペイン産

調理例

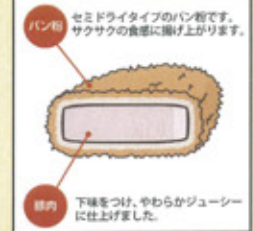
調理例

253 CO-OP 次回予定 凍化 レン 未定 凍化

衣サクサクひとくちとんかつ

12個(300g) 398円(税込429円)

卵麦 食研(千葉県) 原料肉はカナダ・アメリカ・メキシコ産



450 CO-OP 次回予定 蔵 未定 蔵

北海道の黒豆(たべきり2個パック)

180g(2個) 178円(税込192円)

画120日 菊池食品工業(埼玉県)

盛りつけ例

盛りつけ例

451 CO-OP 次回予定 蔵 未定 蔵

野菜の旨煮

70g ... 90円(税込97円)

麦 画150日 イチビキ(愛知県)

カレーによく合うほどよい甘み。

北海道産小麦を使用。
練りごまの風味がきいたつゆ付き。



盛りつけ例

431 CO-OP 次回予定 蔵 未定 蔵

国産野菜のお漬物 福神漬

110g ... 90円(税込97円)

麦 画120日 新進(群馬県)



調理例

436 CO-OP 次回予定 蔵化 未定 蔵化

ざるラーメン ごまだれ味

めん120g×4袋、つゆ4袋 288円(税込311円)

卵麦 画15日 岩崎食品工業(埼玉県)

フルーツ果汁の入った
甘めのたれで味付けしました。



腹へこさんも満足の
焼き肉丼に!

調理例
310 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍化**
牛カルビ味付焼肉
200g **470円** (税込**507円**)
麦 180日 **GMO**
北日本ホーム食品(新潟県)



ニラ、もやしと合わせて
夕食の一品やおつまみに。



調理例
309 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
若鶏のレバーうま煮
125g×2袋 **348円** (税込**375円**)
麦 180日 マルイ食品(鹿児島県) **GMO**



枝豆をはじめとした
北海道産具材がたっぷり。



調理例
376 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
北海道産枝豆を使ったがんも
8個216g **318円** (税込**343円**)
麦 不二神戸フーズ(兵庫県) **GMO**



国産素材のうまみを
ギュッと閉じ込めました。



調理例
353 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
国産素材の旨みがつまったニラ餃頭
10個250g **328円** (税込**354円**)
麦 ニッキーフーズ(大阪府) **GMO**



サンドイッチの具や、
カレーのトッピングにも◎。



調理例
313 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
コープデリ連合会の
産直男爵芋、玉葱使用。
産直北海道産男爵で作ったレンジコロッケ
8個440g **380円** (税込**410円**)
卵 乳 麦 サンマルコ食品(北海道) **GMO**



豆腐を25%配合した
ふわふわハンバーグ。



調理例
316 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
豆腐バーグ
4枚320g **298円** (税込**321円**)
卵 乳 麦 サンミート(香川県) **GMO**



おから入りでもちもちの食感!



調理例
377 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
ひとくち五目のれんこんもち
180g(標準10個) **275円** (税込**297円**)
卵 麦 サンオーク(奈良県) **GMO**



国産の皮なし鶏ムネ肉を、
高温の水蒸気で調理しました。



調理例
カロリー50%カット
(皮付き唐揚げと比べて)
295 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
油で揚げていない国産若鶏竜田
250g **368円** (税込**397円**)
麦 深川養鶏農協(山口県) **GMO**



ジューシーなあぶり焼きを
夏にぴったりの爽やか風味で。



調理例
296 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍化**
あぶり焼きチキン(レモン&ライム)
250g **398円** (税込**429円**)
麦 ニチレイフレッシュ タイ製造 **GMO**



日替わりで楽しめる
4種のプチコロッケ。



調理例
374 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
北海道プチコロッケ ア・ラ・カルト
320g(4種×4個) **298円** (税込**321円**)
乳 麦 バイオニアフーズ(北海道) **GMO**



弾力がありのど越しなめらか。



調理例
329 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
香川県産さぬきの夢使用 本場讃岐うどん
3食600g **168円** (税込**181円**)
麦 ファインフーズ(香川県) 260kcal/1食200g



もちり麺に
甘辛いたれをからめて。



調理例
330 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍化**
汁なし肉うどん
2食(256g×2) **368円** (税込**397円**)
麦 キンレイ(大阪府) 363Kcal/1食256g **GMO**



油っこさがなく、
飽きの来ない味わい。



調理例
334 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍**
やみつきになる国産具材のチャーハン
450g **368円** (税込**397円**)
卵 麦 えか マルハニチロ(山形県) 209kcal/100g **GMO**



電子レンジで簡単!
手づくり風
オムライス。



調理例
336 **CO-OP** 次期予定 **未定** **凍化**
ふっくら卵のオムライス
200g×2 **358円** (税込**386円**)
卵 乳 麦 日豊食品工業(熊本県) 303kcal/1袋200g **GMO**



食べだしたら止まらない!
香ばしいごま油の風味。



盛りつけ例

お得な
2個パックです。

514 **CO-OP** 次回予定未定
卓上パック味付韓国産のり(お徳用)

8個48枚×2 **528円(税込570円)**

麦 180日 丸善海苔加工販売(千葉県)

パパッと中華!
本格的な麻婆なすが手軽に。



調理例

561 **CO-OP** 次回予定未定 化
麻婆なすの素

540g(180g×3袋) **348円(税込375円)**

麦 24ヵ月 ヤマモリ(三重県) GMD

甘めの味付けが
ごはんによく合います。



調理例

558 **CO-OP** 次回予定未定
ふっくら味付いなりあげ

10枚(5枚分×2) **168円(税込181円)**

麦 150日 みずすコーポレーション(長野県) GMD

お弁当や中華料理、
ラーメンなどに。



盛りつけ例

550 **CO-OP** 次回予定未定
国産うずら卵水煮

6個入×3 **378円(税込408円)**

卵 12ヵ月 トーアス(愛知県)

だしをかかせた
風味豊かな
関西風。



調理例

540 **CO-OP** 次回予定未定 化
関西風カレーうどんの素

一人前(270g)×2 **248円(税込267円)**

麦 24ヵ月 ヤマモリ(三重県) GMD

ランチに夜食に大活躍!



調理例

538 **CO-OP** 次回予定未定 化
カップ 醤油ラーメン(ケース)(鶏だししょう油味)

72g×12 **918円(税込991円)**

卵 180日 酒悦(千葉県) GMD



調理例

539 **CO-OP** 次回予定未定 化
カップ 塩ラーメン(ケース)(コク塩バター風味)

73g×12 **918円(税込991円)**

乳 180日 酒悦(千葉県) GMD

栄養たっぷり!保存もきく
使い勝手のいいさば缶。



盛りつけ例

564 **CO-OP** 次回予定未定
さば水煮缶

190g **218円(税込235円)**

麦 36ヵ月 宝幸(青森県)

サラダやおえ物などに便利な
油無添加タイプ。



調理例

574 **CO-OP** 次回予定未定
鶏ささみフレーク缶

70g×3 **288円(税込311円)**

麦 36ヵ月 いなば食品(静岡県)

いちじくのおいしさが
引き立つやさしい甘さ。



使用例

576 **CO-OP** 次回予定未定
日本のいちじくジャム

200g **258円(税込278円)**

麦 12ヵ月 アヲハタ(広島県) 糖度50 GMD

炊いたごはんにも混ぜても、
炊き込みごはんにしてもOK。



調理例

559 **CO-OP** 次回予定未定
国産大根の葉と野沢菜飯の素

120g(2合用) **318円(税込343円)**

麦 12ヵ月 アーベストフーズ(栃木県)

昆布だしと
かつおのうまみで
上品に仕上げました。



盛りつけ例

575 **CO-OP** 次回予定未定
海苔佃煮

90g **258円(税込278円)**

麦 12ヵ月 タケサンフーズ(香川県)

マヨネーズとあえて
タルタルソース作りに。



調理例

509 **CO-OP** 次回予定未定
きざんだピクルス

170g **218円(税込235円)**

麦 24ヵ月 SSKプロダクツ(福島県) GMD

すっきりとした飲み心地。



600 **CO-OP** 次回予定未定 蔵

アップルジュース

1000ml **125円** (税込**135円**)

賞18日 近藤乳業(神奈川県)

生乳100%使用の
なめらかなプレーンヨーグルト。



613 **CO-OP** 次回予定未定 蔵

プレーンヨーグルト
生乳100%

産直生乳100%で作ったプレーンヨーグルト

400g **158円** (税込**170円**)

賞17日 標名酪連(群馬県)

コクのある豊かな風味は
パンにも料理にもぴったり。



634 **CO-OP** 次回予定未定 蔵

生協バター

150g **288円** (税込**311円**)

賞180日 よつ葉乳業(北海道)

おやつ、おつまみの定番!



633 **CO-OP** 次回予定未定 蔵

ヘビーチーズ

16個240g **380円** (税込**410円**)

賞9ヵ月 六甲バター(長野県)

素材のうまみをギュッと閉じ込め、
調味料(アミノ酸)不使用で
仕上げました。

スープや炒め物、
お料理の隠し味に
いろいろ使える
わが家の常備品です。



492 **CO-OP** 次回予定未定

コンソメ

5g×20 **238円** (税込**257円**)

賞12ヵ月 ユタカフーズ(鳥取県)

ドレッシング

生野菜がもりもり
食べられます!



300ml 使用例

512 **CO-OP** 次回予定未定

野菜たっぷり和風ドレッシング

300ml **258円** (税込**278円**)

賞8ヵ月 フンドーキン醤油(大分県)

オリーブ果実の
香りと風味が
広がります。



調理例

499 **CO-OP** 次回予定未定

エクストラバージンオリーブオイル

910g **1,100円** (税込**1,188円**)

賞12ヵ月 J-オイルミルズ(日本)

全卵を使用した
マイルドな味わい。



使用例

コープデリ連合会の
産直玉子を使用。

510 **CO-OP** 次回予定未定

産直のはぐくむたまごで作った
マヨネーズノンGMO油使用

400g **248円** (税込**267円**)

賞7ヵ月 丸和油脂(埼玉県)

おいしさそのまま、
カロリーをひかえました。



300ml 使用例

511 **CO-OP** 次回予定未定

深煎り胡麻ドレッシングカロリー-half

300ml **258円** (税込**278円**)

賞8ヵ月 フンドーキン醤油(大分県)

華やかな小豆色に
炊き上がります。



調理例

108 **CO-OP** 次回予定未定

おいしい雑穀十五穀

10袋(20g×10) **348円** (税込**375円**)

賞12ヵ月



694 **CO-OP** 次回予定未定 73円税別/1本

あずみ野の水

2L×6 **438円** (税込**473円**)

賞24ヵ月 ゴールドバック(長野県)

北アルプスの麓、安曇野で
くみ上げました。



もしものときの
備蓄にも。

甘みと酸味のバランスが◎。
弾ける粒々感も楽しい♪



674 **CO-OP** 次回予定 未定 72円税別/1本
つぶつぶみかん

195g×15 **1,080円(税込1,166円)**

賞12ヵ月 ふくれん(福岡県) **GMO**



ほくは
つぶつぶみかん!



3種類の果汁100%ジュースをセットに。



673 **CO-OP** 次回予定 未定 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)

今日のおやつは
どれにする?

お出かけにも丁度いい
飲みきりサイズ。



691 **CO-OP** 次回予定 未定 38円税別/1本
子どもの麦茶

100ml×18 **680円(税込734円)**

賞180日 ゴールドバック(長野県)

家族みんなで飲める
ノンカフェイン。



693 **CO-OP** 次回予定 未定 128円税別/1本
ハト麦入りさわやかブレンド茶ノンカフェイン

2L×6 **768円(税込829円)**

賞12ヵ月 日生協(日本)

1本当たり
150mgのビタミンCを配合。



692 **CO-OP** 次回予定 未定 50円税別/1本
産児島の黒酢ドリンク アセロラ+ビタミンC

125ml×12 **598円(税込645円)**

賞180日 ふくれん(福岡県) **GMO**

普段用にはもちろん、来客時のおもてなしにも。



オリジナル
アソート

生協限定 盛りつけ例

745 **CO-OP** 次回予定 未定 蔵
ブルボンセレクション5 選べるミニケーキ

160g(個包装込み) ... **285円(税込307円)**

卵乳麦 賞180日 北日本羽黒食品(山形県) **GMO**

新登場 さっぱり塩味のサクサクソフトなおせんべい。



カルシウム・
食物繊維入り!

原材料は52ページを
ご覧ください。

760 **CO-OP** 次回予定 未定
えびえび玄米せんべい

2枚×12袋 **178円(税込192円)**

賞180日 ホンダ製菓(埼玉県) **GMO**

香ばしいシュー皮に
バニラアイスを詰めました。



ちょこっと
食べたいときに
便利な個包装。

盛りつけ例

710 **CO-OP** 次回予定 未定 凍
バニラシューアイス

8個(35ml×8) **165円(税込178円)**

卵乳麦 栄屋乳業(愛知県) アイスミルク **GMO**



たっぷり60個入り!
家族みんなのアイスボール。



盛りつけ例

709 **CO-OP** 次回予定 未定 凍
チョコアイスボールファミリーパック

20粒×3種(10ml×60) **598円(税込645円)**

乳 オハヨー乳業(岡山県) アイスミルク **GMO**



ふっくらと焼き上げました。
自然解凍OK!



調理例

727 **CO-OP** 次回予定 未定 凍
たいやき

5個入(385g) **258円(税込278円)**

卵乳麦 キューレイ(福岡県) **GMO**



気持ちまで満たされる
甘~いクリーム入り。

パン

外はカリッと、中はふんわり。
焼きたてはバターがとろり。



賞味期限を1/2以上残して
お届けしています。

657 **CO-OP** 次回予定 未定 56円税別/1個
デニッシュクリームパン

10個 **555円(税込599円)**

卵乳麦 賞36日 イケダパン(鹿児島県) **GMO**



盛りつけ例



調理例



656 **CO-OP** 次回予定 未定 凍
バター入りハーフバゲット

4本(340g) **360円(税込388円)**

乳麦 ジェーシー・コムサ リトアニア製造 **GMO**