

2018年 9月1週 9月お届け商品ご利用代金 口座引落日10/9(火)

	月	火	水	木	金
注文用紙 提出日	8/27	28	29	30	31
定番品 お届け日	9/3	4	5	6	7

\*「くらしと生活」など、一部お届けが異なる商品もございます。

## 腹骨 小骨 取りました!

# カレー 煮

## 骨取りさばの

「骨があると面倒で食べにくい」  
「子どもが骨を嫌がって」という理由で  
お魚を食べてもらえないのはもったいない。  
そんな思いから太い腹骨を取り除き  
小骨を手作業でていねいに抜いたことで  
好評を博した「骨取りさばシリーズ」。  
そのなかでも今回おすすめしたいのが  
かつおだし香る「和風カレー煮」です。  
カレールウにはりんごのほか  
野菜ブイヨンも加わり辛さはマイルド。  
ごはんがすすむ味付けと  
さばのふんわり食感がたまらない一品で  
お魚好きをもっともっと増やします!

## 食べてみました!

温めるだけで簡単に  
おいしいお魚料理の  
でき上がり。  
しかも二切れずつ  
真空パックで冷凍しているので  
食べたい分だけ気軽に  
味わえるのも便利です!



定番のみそ煮とみぞれ煮も!

魚 骨どり 1切増量  
168 CO-OP 次週予定 翌々週 凍 化 10月1週  
骨取りさばのみそ煮(1切増量)  
4切240g ...478円(税込516円)

9・20 ページ

魚 骨どり 1袋増量  
169 CO-OP 次週予定 10月1週 凍 化  
骨取りさばのみぞれ煮(1袋増量)  
240g(2切x4袋) 478円(税込516円)

9・20 ページ

魚 骨どり 2切x3袋  
170 CO-OP 次週予定 翌々週 凍 化  
骨取りさばの和風カレー煮  
固形量180g(2切x3袋) 370円(税込399円)

9・20 ページ

『クルコ夏の感謝祭 8%割引』ご利用の皆様へお知らせ  
割引対象の商品 ①注文番号が1~818(最大)の商品。②アルコール類を除く予約登録商品 ③予約登録米。  
割引対象外商品 ロイズの商品と酒類、および注文商品が6桁の商品。

お知らせ 今週より食材セットの「そろってGood!」は「コープデリミールキット」に名称を変更して63ページにてご紹介しています。

■ 特集 ..... 2~9	■ 惣菜 ..... 31~34	■ お酒 ..... 50	■ 栄養補助食品等 ..... 60・61
■ クルコ食堂・クローズアップ ..... 10	■ 調味料・加工品・乾物 ..... 35~39	■ クルコママ ..... 51	■ 生活雑貨 ..... 62
■ 産地からごんには・掲載マークの見方 ..... 11	■ たまご・牛乳・乳製品 ..... 40	■ クルコママ・日用品 ..... 52	■ コープデリミールキット ..... 63
■ 青果 ..... 12~15	■ 乳製品 ..... 41・42	■ 入浴剤 ..... 53	■ 季節の贈り物 ..... 64
■ 青果・お米 ..... 16	■ パン ..... 43	■ 化粧品 ..... 54	
■ お魚 ..... 17~21	■ パン・飲料 ..... 44	■ 日用品 ..... 55	
■ お肉 ..... 22~25	■ 飲料 ..... 45	■ 日用雑貨 ..... 56・57	
■ 冷凍食品 ..... 26~30	■ お菓子 ..... 46~49	■ 生活雑貨 ..... 58・59	

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。

# だから私は「これからも新潟と共に」クルコ

産直

顔の見える産直を大事にしています。



太い茎、やわらかな葉が特徴です。

<生産者>坂井ファームクリエイト 坂井さん



まだまだおいしい時期が続きます。

<生産者>にいがた村 枝豆生産グループのみなさん



きめ細かな肉質でアクもおいも少なめ。

調理例 156円税別/100g

**62** 産直 翌週  
小松菜  
200g **158円**(税込**170円**)  
坂井ファームクリエイト(新潟市)



**45** 産直 翌週  
えだまめ  
280g **380円**(税込**410円**)  
にいがた村 枝豆生産グループ(新潟市)



さやの表面が黒くなっている場合がありますが、風ですれた跡で品質に問題ありません。

**224** 産直 10月1週 凍  
生協ポークこまぎれ(分包)  
5個500g **780円**(税込**842円**)  
調理例 120日 いそべ



地場の素材

地元のおいしい素材で作った商品です。



村上市の老舗味噌蔵「奈良橋醸造」の味噌を使用。

調理例

**新登場**  
150 次週予定 10月1週 凍  
村上の老舗の味噌で作った鮭の味噌漬  
4切160g **608円**(税込**656円**)  
北海道産



たらも酒かすも新潟素材。

新潟の地酒「鶴節」の酒かす使用。

調理例

**163** 次週予定 10月1週 凍  
村上産真だら粕漬  
2切120g **258円**(税込**278円**)  
新潟県村上産



資源の有効活用から生まれた一品。

業界で敬遠される中間サイズのあじを使用。

調理例

**197** 次週予定 10月1週 凍  
新潟県産あじフライ  
3-5枚210g **328円**(税込**354円**)  
新潟県産



爽やかな口あたりとシヨシヨした食感が自慢。

調理例



生の大根とは違ったうまみと食感が楽しめる。

調理例



**408** 次週予定 翌々週 蔵  
佐渡恵護(えご)からし酢味噌付  
120g **248円**(税込**267円**)  
上野(新潟県)



調理例

濃厚さが人気の秘密。



**595** クルコ 次週予定 翌週 蔵  
生協のヤスタのむヨーグルト  
900ml **350円**(税込**378円**)  
乳 17日 ヤスタヨーグルト(新潟県)



香り高く甘みのある魚沼産そば粉を使用。

**530** 次週予定 未定  
魚沼ふのりそば  
180g **318円**(税込**343円**)  
麦 18ヵ月 旭商事(新潟県)



北限のお茶を味わう。

**669** クルコ 次週予定 未定  
生協の村上茶(煎茶)  
100g **458円**(税込**494円**)  
お茶の常盤園(新潟県)

メーカー

地元のメーカーと連携しています。

ひと口めはあっさり、のちにうまみ広がる味。



盛りつけ例

パッケージ変更  
原材料一部変更  
※お届け日含め4日  
一週お届け日含め5日へ

394 次回予定 週 蔵 リニューアル  
越乃おぼろ

300g 118円(税込127円)

週お届け日含め5日

こなかわ(新潟県)

魚沼の地下水が納豆をおいしくする。



盛りつけ例

予約登録番号  
毎週262386  
隔週262394

410 次回予定 週 蔵  
国産こつぶ納豆

42g×3(たれ付) 150円(税込162円)

週 週10日

大力納豆(新潟県)

存在感抜群!新潟県産れんこんの食感。



新登場 調理例

369 次回予定 凍 レシピ  
10月1週  
新潟蓮根入り肉団子

8個200g 358円(税込386円)

週 週180日

原材料は30ページをご覧ください。

まきば(新潟県)

電子レンジ調理でも揚げたてのようなサクサク食感。



調理例

291 次回予定 凍 レシピ  
10月1週  
まきばのヒレカツ

4個140g 358円(税込386円)

週 週180日

まきば(新潟県) 原料肉は新潟県産

そば・うどんのつゆ、煮物など、幅広いお料理に。



調理例

R

465 次回予定 9月4週  
つゆの素いずみ

900ml 568円(税込613円)

週 週18ヵ月

泰山六醬油(新潟県)

ほのかな甘みで飲みやすく、あと口もさっぱり。



670 次回予定 未定  
あまざけ(ストレートタイプ)

740g 770円(税込831円)

週 週150日

三崎屋醸造(新潟県)

組合員と一緒に作り上げたこだわりのおいしさ。



調理例

予約登録番号  
毎週262089  
隔週262097

631 次回予定 週 蔵  
じゃパン(6枚切)

1斤・6枚 179円(税込193円)

週 週お届け日含め3日

マルシャン(新潟県)

予約登録番号  
毎週262109  
隔週262113

632 次回予定 週 蔵  
じゃパン(8枚切)

1斤・8枚 179円(税込193円)

週 週お届け日含め3日

マルシャン(新潟県)

新潟で145年の歴史を持つ老舗の和菓子。



盛りつけ例

709 次回予定 10月1週  
黒糖入 黒羊羹

1個(240g) 568円(税込613円)

週 週60日

金巻屋(新潟県)

さかな豆の風味とほのかな甘み。



盛りつけ例

714 次回予定 凍  
10月1週  
さかな豆大福

2個 300円(税込324円)

週 週180日

岩崎(新潟県)

こだわり

不要な添加物には頼らない商品を紹介。

新潟県産のなじ果汁を有効利用しました。



調理例

100  
梨果汁でやわらか味付焼肉

246 次回予定 未定 凍  
梨果汁でやわらか新潟県産豚さっぱり和風ステーキ

180g 370円(税込399円)

週 週180日

栄デリカ(新潟県)

発色剤などの添加物を使わずに「無塩せき製法」で。



調理例

284 次回予定 週 蔵  
燻製工房 無塩せきベーコンスライス

80g 428円(税込462円)

週 週13日

肉の片山(新潟県)

# クルコの 夕食提案

今日は何に  
しようかしら

さらに味わい深く、風味豊かに。  
秋を感じるうまみたっぷりきのこカレー♪



466 クルコ 次期予定 翌々週  
みんなの旨辛カレー 中辛

150g(約7皿分) **258円(税込278円)**

麦 産10ヵ月 東京フード(茨城県)

467 クルコ 次期予定 翌々週  
大人の旨辛カレー 辛口

150g(約7皿分) **258円(税込278円)**

麦 産10ヵ月 東京フード(茨城県)

95 産直 次期予定 翌週  
クルコのエコ米 コシヒカリ

新潟県産・5kg **2,380円(税込2,570円)**

2017年産 品種:コシヒカリまたはコシヒカリBL



79 次期予定 翌週  
じゃがいも(男爵)

1.2kg(サイズ込) **380円(税込410円)**

JAきたみらい(北海道)

83 次期予定 翌週  
にんじん(洗い)

350g(サイズ込) **178円(税込192円)**

北海道、青森県  
洗浄作業の際に薄皮がむけ、その部分が空気に触れて乾燥し黒ずみが発生する場合がありますが、品質に問題ありません。

546 次期予定 未定  
炒めたまねぎ

100g×3 **358円(税込386円)**

産18ヵ月 八チ食品(大阪府)



さっぱり爽やかな青じそ風味。



新登場 原材料は21ページをご覧ください。

194 次期予定 10月1週 凍化  
ひとくちあじカツ(青じそ入り)

14個266g **278円(税込300円)**

乳麦 あじ(国産) GMD



白菜を加えて炒めるだけの簡単調理。

449 次期予定 10月1週 蔵  
野菜と炒める八宝菜の具

230g **288円(税込311円)**

卵麦 産30日 GMD ジョイフーズ(静岡県)



食べごたえのある大きめ。サクサク、プリプリをお好みのソースで。

193 次期予定 10月1週 凍化  
えびフライ(大)

18尾400g **990円(税込1,069円)**

卵麦 え 産ベトナム産/加工 GMD



ささっと作れて、おかわり続出間違いなし。

448 次期予定 10月1週 蔵  
まきばの鶏五目混ぜご飯の素

150g(2合用) **268円(税込289円)**

麦 産30日 まきば(新潟県) GMD



米粉入りの衣がサクッ。

290 次期予定 未定 凍化  
国産若鶏もも和風唐揚げ

220g **358円(税込386円)**

麦 マルイ食品(宮崎県) GMD



予約登録番号  
毎週263160  
隔週263178

86 産直 翌週

野上さんのエリンギ

120g以上... **100円(税込108円)**  
グルメッシュ野上(十日町市)

2コ得



予約登録番号  
毎週262865  
隔週262873

85 産直 翌週

五十嵐さんのぶなしめじ

170g... **110円(税込118円)**

2個以上のご利用で1点  
**100円(税込108円)**

きのこ生産者の会 五十嵐さん(新潟市)

調理例(86) みんなの旨辛カレー 中辛

ほどよい「とろみ感」で、家庭的な味わい。



調理例

468 次週予定 9月4週

あったかクリームシチュー

160g... **338円(税込365円)**

乳麦 国12ヵ月

東京フード(茨城県) GMO



265 次週予定 翌々週 凍

みつせ鶏熟成むね肉

200g **318円(税込343円)**

ヨコオ 佐賀・大分・長崎県産



127 次週予定 10月1週 凍

シーフードミックス

180g **308円(税込332円)**

北海道、チリ、ペルー、インドネシア産



385 CO-OP 次週予定 10月1週 凍

冷凍 甘味つぶコーン

330g **198円(税込213円)**

アメリカ産/製造



426 CO-OP 次週予定 翌週 蔵

国産野菜のお漬物 福神漬

110g... **90円(税込97円)**

新進(群馬県) GMO



225 産直 次週予定 10月1週 凍

生協ポークカレーシチュー用(お徳用)

400g **580円(税込626円)**

備120日 いそべ



上からも中からもチーズがダブルでとろけ出す。



310 次週予定 未定 凍

とろ〜りダブルチーズのハンバーグ

2個240g **358円(税込386円)**

卵乳麦 サンバーグ(茨城県) GMO



みんなに美味しい、やさしい味わい。



コープデリ連合会の産直玉子を使用。

614 CO-OP 次週予定 翌々週 蔵

産直たまごで作ったカスタードプリン

85g×3 **188円(税込203円)**

卵乳 国16日 茨城乳業(茨城県) GMO



広東料理の銘店の味をご家庭で手軽に。



味しみがよく、どんな料理とも相性抜群。

新登場 赤坂璃宮監修 麻婆豆腐

547 次週予定 未定 化

赤坂璃宮監修 麻婆豆腐用

80g(70g+10g) **218円(税込235円)**

富士食品工業(静岡県) GMO

507 次週予定 未定

ふるんぶあん(乾燥糸こんにゃく)

250g(10個入) **438円(税込473円)**

トレテス インドネシア製造



ほどよい渋みを残しつつ、あと味がすっきり。



684 CO-OP 次週予定 10月1週

緑茶

2L×6 **738円(税込797円)**

国9ヵ月 日生協(日本) GMO



苦みとやさしい甘さを生かしたバランスのとれた味わい。



675 次週予定 未定

小川珈琲スペシャルブレンド

400g(中細挽き) **570円(税込615円)**

国12ヵ月 小川珈琲(京都府)

# 秋到来お\*得祭り

本格的なレギュラーコーヒーを一杯から楽しめます♪  
フレーバーは4種類、お好みでお選びください。



<p><b>665</b> CO-OP 次回予定 未定</p> <p>19円税別/1杯</p> <p>コーヒーバッグオリジナルブレンド</p> <p>350g(7g×50杯分) <b>925円</b>(税込<b>999円</b>)</p> <p>■12ヵ月 関西アライドコーヒーロースターズ(兵庫県、大阪府)</p>	<p><b>666</b> CO-OP 次回予定 翌々週</p> <p>19円税別/1杯</p> <p>コーヒーバッグ キリマンジャロブレンド</p> <p>350g(7g×50杯分) <b>925円</b>(税込<b>999円</b>)</p> <p>■12ヵ月 関西アライドコーヒーロースターズ(兵庫県、大阪府)</p>
<p><b>667</b> CO-OP 次回予定 9月4週</p> <p>19円税別/1杯</p> <p>コーヒーバッグ リッチブレンド</p> <p>350g(7g×50杯分) <b>925円</b>(税込<b>999円</b>)</p> <p>■12ヵ月 ユーシーシー上島珈琲(埼玉県、静岡県)</p>	<p><b>668</b> CO-OP 次回予定 10月1週</p> <p>19円税別/1杯</p> <p>コーヒーバッグ モカブレンド</p> <p>350g(7g×50杯分) <b>925円</b>(税込<b>999円</b>)</p> <p>■12ヵ月 関西アライドコーヒーロースターズ(兵庫県、大阪府)</p>

3種ナッツの風味・食感が楽しめます♪

**新登場**

原材料は47ページをご覧ください。

**724** CO-OP 次回予定 未定

贅沢3種のナッツクッキー

8枚入 **268円**(税込**289円**)

卵乳麦 ■180日 東ハト(埼玉県) GND

期間限定

メープル風味豊かなしっとり生地に、3種のナッツ入り。

**新登場**

**710** CO-OP 次回予定 未定

国産小麦のメープル&ナッツパウンドケーキ

7切 **368円**(税込**397円**)

卵乳麦 ■60日 第一屋製パン(神奈川県)

生協でしか買えないオリジナルアイス。

**690** CO-OP 次回予定 凍 未定

MOW3

70ml×6カップ **360円**(税込**388円**)

卵乳 森永北陸乳業(富山県) アイスクリーム ■120日

苦みが少なく丸ごとサクサク食べられます。

**741** CO-OP 次回予定 未定

おやついりこ(ポット)

120g ..... **468円**(税込**505円**)

セトクィーン(愛媛県)

アールグレイが香るふんわりシフォンケーキ。

**691** CO-OP 次回予定 凍 未定

紅茶のシフォンケーキ

4カット(220g) **570円**(税込**615円**)

卵乳麦 ■日東コーン・アルム(栃木県)

まだまだ続く残暑!冷たいドリンクで乗りきろう。

**新登場**

原材料は45ページをご覧ください。

**689** CO-OP 次回予定 10月1週

四季が育てた水

2L×6 **398円**(税込**429円**)

■24ヵ月 安曇野ミネラルウォーター(長野県)

パッケージデザインが変更となる場合があります。

**688** CO-OP 次回予定 翌々週

麦茶(国産六条大麦使用)

600ml×24 **1,480円**(税込**1,598円**)

■12ヵ月 えひめ飲料(茨城県)

**672** CO-OP 次回予定 翌々週

ミックスキャロット

200ml×12 **890円**(税込**961円**)

■180日 ゴールドパック(長野県)

デザインが変わる場合があります。※デザイン指定はできません。

**687** CO-OP 次回予定 翌々週

ただの炭酸水(デザインボトル)

500ml×24 **1,690円**(税込**1,825円**)

■180日 日生協(日本)

赤穂の天塩とごま油の  
ほどよい味付けが  
人気です。

使用例  
526 CO-OP 次回予定 10月1週  
卓上パック味付韓国産のり  
8切48枚 **268円(税込289円)**  
調180日 丸善海苔加工販売(千葉県)



フリーズドライ製法ならではのシャキシャキ野菜入り。

調理例  
532 CO-OP 次回予定 未定 化  
6種野菜の美味しいヌードル チャンぽん風(ケース)  
63g×6 **668円(税込721円)**  
調180日 酒悦(千葉県)



調理例  
533 CO-OP 次回予定 未定 化  
6種野菜の美味しいヌードル ピリ辛チゲ(ケース)  
63g×6 **668円(税込721円)**  
調180日 酒悦(千葉県)



生協限定の  
オリジナルバラエティパック。

その日の気分に  
合わせて。



531 CO-OP 次回予定 未定 化  
クノール スープバラエティパック  
18食 **695円(税込750円)**  
調12ヵ月 乳麦 調12ヵ月  
クノール食品(神奈川県)

かにと貝柱の  
風味豊かな中華スープ。

調理例



539 CO-OP 次回予定 未定 化  
かにと貝柱の中華スープ(5倍濃縮)  
4人前(150g)×2 **328円(税込354円)**  
調12ヵ月 麦えか 調12ヵ月  
ニチレイフーズ(山形県)

国産秋鮭を香ばしく焼き上げ  
フレークにしました。

新登場 盛りつけ例  
570 CO-OP 次回予定 未定 化  
焼きほぐし鮭  
53g×2 **418円(税込451円)**  
調12ヵ月 双日食料水産(岩手県)



原材料は39ページを  
ご覧ください。



そのままはもちろん  
料理の素材としても。

盛りつけ例



571 CO-OP 次回予定 翌週  
さば水煮任  
190g×3 **465円(税込502円)**  
調36ヵ月 宝幸(青森県)

自然のうまみとコクが料理の味を  
引き立てます。

調理例

150ml  
504 CO-OP 次回予定 未定  
国産バジル使用バジルドレッシング  
150ml **228円(税込246円)**  
調6ヵ月 フンドーキン醤油(大分県)



野菜サラダはもちろん、  
サラダ以外にも使い方もいろいろ。



3種のチーズの  
濃厚な味わい。

300ml  
505 CO-OP 次回予定 未定 化  
濃厚シーザーサラダドレッシング  
300ml **318円(税込343円)**  
調180日 卵乳麦 調180日  
フンドーキン醤油(大分県)



# 8 秋のコープフェア

2018年9月1週

焼き目のパリッとした食感と豚ひき肉のうまみ、ニラの風味が広がります。

調理例

326 CO-OP 次回予定 10月1週 凍 レンジ OK

国産素材の旨みがつまったニラ餃頭

10個250g **330円(税込356円)**

麦 ニッキーフーズ(大阪府) GMO

1個24gと大きな肉だんご! 水くわいのシャキシャキ食感がアクセント。

調理例

348 CO-OP 次回予定 未定 凍 レンジ OK

肉だんご 黒酢あんかけ

4個×2袋(346g) **370円(税込399円)**

卵麦 ケイエス冷凍食品(大阪府) GMO

箸を入れるとチーズソースがとろーりおいしい♪

調理例

309 CO-OP 次回予定 10月1週 凍 レンジ OK

チーズがとろーり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) GMO

しょうが風味のしょうゆだれで仕上げました。

調理例

347 CO-OP 次回予定 10月1週 凍 レンジ OK

若鶏のレバーうま煮

125g×2袋 **340円(税込367円)**

麦 第180日 マルイ食品(鹿児島県) GMO

国産生乳を使用。クリーミーでコクのあるホワイトソース。

調理例

308 CO-OP 次回予定 10月1週 凍 化 レンジ OK

えびドリリア(電子レンジ専用)

2個400g **275円(税込297円)**

乳麦 え 明治(茨城県) GMO

味しみのよいふくら、なめらかな生地。

調理例

370 CO-OP 次回予定 10月1週 凍 レンジ OK

やわらかがんなんがんと

8個224g **318円(税込343円)**

麦 不二神戸フーズ(兵庫県) GMO

電子レンジで手軽にゆば包みが楽しめます。

調理例

371 CO-OP 次回予定 10月1週 凍 レンジ OK

海老と枝豆の湯葉包み

7個133g **348円(税込375円)**

え ルナフーズ(大阪府) GMO

電子レンジで手軽にゆば包みが楽しめます。

調理例

371 CO-OP 次回予定 10月1週 凍 レンジ OK

海老と枝豆の湯葉包み

7個133g **348円(税込375円)**

え ルナフーズ(大阪府) GMO

電子レンジで手軽にゆば包みが楽しめます。

調理例

371 CO-OP 次回予定 10月1週 凍 レンジ OK

海老と枝豆の湯葉包み

7個133g **348円(税込375円)**

え ルナフーズ(大阪府) GMO

ミニサイズでお弁当にもぴったり。

調理例

346 CO-OP 次回予定 10月1週 凍 レンジ OK

豆腐が入ったてりやきつくね串

12本240g **340円(税込367円)**

麦 印南養鶏農業協同組合(兵庫県) GMO

4種のベリーが一度に味わえるぜいたくさ。

盛りつけ例

372 CO-OP 次回予定 10月1週 凍

冷凍 4種のベリーミックス

200g **270円(税込291円)**

アメリカ、チリ他

4種のベリーが一度に味わえるぜいたくさ。

盛りつけ例

372 CO-OP 次回予定 10月1週 凍

冷凍 4種のベリーミックス

200g **270円(税込291円)**

アメリカ、チリ他

4種のベリーが一度に味わえるぜいたくさ。

盛りつけ例

372 CO-OP 次回予定 10月1週 凍

冷凍 4種のベリーミックス

200g **270円(税込291円)**

アメリカ、チリ他

国産豚肉100%使用。食べやすいソフトな食感。

調理例

289 CO-OP 次回予定 10月1週 蔵

国産ポーク皮なしウインナー

72g×2 **298円(税込321円)**

乳 第15日 伊藤ハム(千葉県) GMO

軽くあぶって、おつまみに。

盛りつけ例

462 CO-OP 次回予定 10月1週 蔵

鹿児島さつまあげ 三種詰合せ

9個206g **288円(税込311円)**

乳 え 第21日 立石食品(鹿児島県) GMO

軽くあぶって、おつまみに。

盛りつけ例

462 CO-OP 次回予定 10月1週 蔵

鹿児島さつまあげ 三種詰合せ

9個206g **288円(税込311円)**

乳 え 第21日 立石食品(鹿児島県) GMO

軽くあぶって、おつまみに。

盛りつけ例

462 CO-OP 次回予定 10月1週 蔵

鹿児島さつまあげ 三種詰合せ

9個206g **288円(税込311円)**

乳 え 第21日 立石食品(鹿児島県) GMO





ピリツとした辛さが食欲をそそります。

122 CO-OP 次週予定 翌々週 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 GMO



約13cm



ほんのり甘めの味付けで、  
かたいのうまみを引き出しました。

149 CO-OP 次週予定 10月1週 凍  
かたいみりん漬け(大きめ)  
2切180g **448円(税込483円)**  
カナダ、アメリカ、ロシア産 GMO

調理例



1切増量

魚 骨とり 調理例

小骨までていねいに取り除いた、食べやすく子どもたちにもおすすめ!

信州味噌を使ったみそ煮。

168 CO-OP 次週予定 翌々週 凍 レンジ 対応  
骨取りさばのみそ煮(1切増量)  
4切240g **478円(税込516円)**  
ノルウェー産 GMO



1袋増量

魚 骨とり 調理例

さっぱりと仕上げたみぞれ煮。

169 CO-OP 次週予定 10月1週 凍 レンジ 対応  
骨取りさばのみぞれ煮(1袋増量)  
240g(2切×4袋) **478円(税込516円)**  
ノルウェー産 GMO



1切増量

魚 骨とり 調理例

かつおだしの風味をきかせた和風味。

170 CO-OP 次週予定 翌々週 凍化 レンジ 対応  
骨取りさばの和風カレー煮  
固形量180g(2切×3袋) **370円(税込399円)**  
ノルウェー産 GMO



やさしい薄味に仕上げました。

調理例

446 CO-OP 次週予定 翌々週 蔵  
味付けうの花  
200g(2個) **218円(税込235円)**  
産22日 さとの雪食品(静岡県) GMO



必要な分だけ切り離して使える。

1個80gの食べきりサイズ。

調理例

399 CO-OP 次週予定 翌週 蔵  
とうふ家族(国産大豆100%使用)  
4個320g **118円(税込127円)**  
産15日 さとの雪食品(徳島県)



味しみがよく、煮物・炒め物などに活躍。

調理例

409 CO-OP 次週予定 翌々週 蔵  
ねじり糸こんにゃく  
200g×2 **188円(税込203円)**  
産90日 若草食品(奈良県)



粒あんの甘さがたまらない!

盛りつけ例

賞味期限を1/2以上残してお届けしています。

649 CO-OP 次週予定 未定 54円税別/1個  
デニッシュあんぱん  
10個 **535円(税込577円)**  
卵乳麦 産36日



イケダパン(鹿児島県)



いつでも焼きたての味。毎日の朝食にジャムとマーガリンをご一緒に。

調理例

652 CO-OP 次週予定 10月1週 凍 レンジ 対応  
テーブルロール  
8個入(400g) **368円(税込397円)**  
産サンバーク(茨城県) GMO

659 CO-OP 次週予定 10月1週  
産地指定 日本の苺ジャム  
195g **288円(税込311円)**  
産12ヵ月 アヲハタ(広島県) 糖度45度 GMO

630 CO-OP 次週予定 翌週 蔵  
NEWソフト  
300g ..... **168円(税込181円)**  
産9ヵ月 明治油脂(大阪府) GMO



7種のビタミンがたっぷり。

73円税別/1本  
596 CO-OP 次週予定 10月1週 蔵  
レモンのもよぎョーグルト  
200ml×6 **438円(税込473円)**  
産25日 日清ヨーグ(埼玉県) GMO

ビタミンC	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12
100mg	0.36mg	0.42mg	0.4mg	0.72μg
葉酸	ナイアシン			
72μg	3.9mg	(1/パック 200ml当たり)		



ブルー味で回あたりもなめらか。



612 CO-OP 次週予定 翌々週 蔵  
毎日鉄分ヨーグルトブルーFe  
75g×6 **240円(税込259円)**  
産18日 雪印メグミルク(埼玉県) GMO