

	月	火	水	木	金
注文用紙提出日	9/10	11	12	13	14
定番品お届け日	9/17	18	19	20	21

※「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。

# KurūCo

ドライパック

フェア実施中!

ニンガポイント!

- 1 下ごしらえ0分でサラダやスープに使えます
- 2 真空で蒸し上げてうまみも栄養も逃しません

時短主婦の

そのまんまクッキング!

2・3 ページ 41 ページ

93円税別/1缶	82円税別/1缶	120円税別/1缶	107円税別/1缶	184円税別/1缶	157円税別/1缶
<b>562</b> CO-OP 次回予定 翌週	<b>563</b> CO-OP 次回予定 翌週	<b>564</b> CO-OP 次回予定 翌週	<b>565</b> CO-OP 次回予定 翌週	<b>566</b> CO-OP 次回予定 翌週	<b>567</b> CO-OP 次回予定 翌週
スイートコーンドライパック缶	スイートコーンドライパック缶(ケース)	大豆ドライパック缶	大豆ドライパック缶(ケース)	ひじきドライパック缶	ひじきドライパック缶(ケース)
90g×3 <b>278円</b> (税込300円)	90g×12 <b>980円</b> (税込1,058円)	140g×3 <b>358円</b> (税込386円)	140g×12 <b>1,280円</b> (税込1,382円)	110g×2 <b>368円</b> (税込397円)	110g×12 <b>1,880円</b> (税込2,030円)

場所を取らないパウチタイプ!

106円税別/1缶	92円税別/1缶	75円税別/1パック	79円税別/1パック	108円税別/1パック
<b>568</b> CO-OP 次回予定 翌週	<b>569</b> CO-OP 次回予定 翌週	<b>570</b> CO-OP 次回予定 翌週	<b>571</b> CO-OP 次回予定 翌週	<b>572</b> CO-OP 次回予定 翌週
ミックスビーンズドライパック缶	ミックスビーンズドライパック缶(ケース)	スイートコーンドライパック(パウチ)ケース	大豆ドライパック(パウチ)ケース	ひじきドライパック(パウチ)ケース
120g×3 <b>318円</b> (税込343円)	120g×12 <b>1,100円</b> (税込1,188円)	55g×10 <b>748円</b> (税込807円)	60g×10 <b>790円</b> (税込853円)	50g×10 <b>1,080円</b> (税込1,166円)

『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  
割引対象外商品

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。ロイズの商品と酒類、および注文商品が6桁の商品。

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 ..... 2~11	■ 惣菜 ..... 33~36	■ お酒 ..... 52	■ 調理 ..... 62
■ なみレピ・クローズアップ ..... 12	■ 調味料・加工品・乾物 ..... 37~41	■ クルコママ ..... 53	■ コーブデリミールキット ..... 63
■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 ..... 13	■ たまご・牛乳・乳製品 ..... 42	■ クルコママ・日用品 ..... 54	■ 秋の味覚にいがたの贈り物 ..... 64
■ 青果 ..... 14~17	■ 乳製品 ..... 43~44	■ 日用品 ..... 55	
■ 青果・お米 ..... 18	■ パン ..... 45	■ 書籍 ..... 56	
■ お魚 ..... 19~23	■ パン・飲料 ..... 46	■ 栄養補助食品等 ..... 57	
■ お肉 ..... 24~27	■ 飲料 ..... 47	■ 日用雑貨 ..... 58~59	
■ 冷凍食品 ..... 28~32	■ お菓子 ..... 48~51	■ 生活雑貨 ..... 60~61	

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~

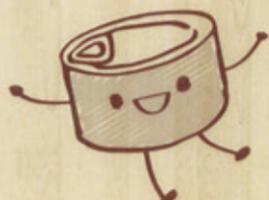
CO-OP

コープフルコ

# ドライパック

フェア実施中!

下ごしらえ不要。  
缶を開いたら  
そのまま使える。



調理例

563 **CO-OP** 次回予定 翌週 82円税別/1缶  
スイートコーンドライパック缶(ケース)  
90g×12 **980円(税込1,058円)**  
※36ヵ月 トース(愛知県)



調理例

107円税別/1缶  
565 **CO-OP** 次回予定 翌週  
大豆ドライパック缶(ケース)  
140g×12 **1,280円(税込1,382円)**  
※36ヵ月 トース(愛知県)



まずはお試し!

手軽さや便利さを実感してください。  
一度使ったらやめられない。



562 **CO-OP** 次回予定 翌週 93円税別/1缶  
スイートコーンドライパック缶  
90g×3 **278円(税込300円)**  
※36ヵ月 トース(愛知県)

564 **CO-OP** 次回予定 翌週 120円税別/1缶  
大豆ドライパック缶  
140g×3 **358円(税込386円)**  
※36ヵ月 トース(愛知県)

566 **CO-OP** 次回予定 翌週 184円税別/1缶  
ひじきドライパック缶  
110g×2 **368円(税込397円)**  
※36ヵ月 トース(愛知県)

色とりどり、  
3種類の  
豆をミックス。

・ひよこ豆  
・青えんどう  
・赤いんげん豆

盛りつけ例

キリトリ

家庭料理研究家 奥蘭 壽子さんがかんたんレシピをご紹介します

## ミックスビーンズのマリネサラダ

これぞ奥蘭流!

ドライパック  
だから  
あえるだけ♪  
彩りお豆の  
サラダ



調理例

家庭料理研究家 奥蘭 壽子作

材料(2人前)  
A ミックスビーンズドライパック…1袋(55g)  
(缶入りは1/2缶)  
しょうゆ……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
オリーブオイル……………大さじ1  
トマト(ざく切り)……………1個  
水菜……………1/2束  
きゅうり……………1本

作り方  
①Aを混ぜる。  
②水菜ときゅうりは食べやすく切り、食べる直前に①を混ぜる。  
③パウチタイプ(55g)の場合は1袋使います。

キリトリ

家庭料理研究家 奥蘭 壽子さんがかんたんレシピをご紹介します

## 鶏むね肉とコーンのガーリック炒め

これぞ奥蘭流!

コーン+しょうゆで、  
屋台の焼きとうもろこし  
みたいな香ばしさ



調理例

家庭料理研究家 奥蘭 壽子作

材料(2人前)  
鶏むね肉……………1枚  
塩……………小さじ1/3  
こしょう……………適量  
小麦粉……………大さじ1~2  
にんにく(粗みじん切り)……………1かけ  
スイートコーンドライパック……………1缶(90g)  
(パウチ入りは2袋)  
しょうゆ、粗びきこしょう……………適量  
オリーブオイル……………適量

作り方  
①鶏むね肉は皮を取り、ひとくち大のそぎ切りにする。  
②塩、こしょうをもみこんでから小麦粉をまぶす。  
③フライパンにオリーブオイルを熱し、②の両面を中央でこんがり焼く。  
④いい焼き色がついたらにんにくを入れてさっと炒め合わせる。  
⑤いい香りがしたらスイートコーンを入れて炒める。  
⑥しょうゆと粗びきこしょうで味を調える。  
⑦パウチタイプ(55g)の場合は、2袋使います。

キリトリ



調理例

567 **CO-OP** 次回予定 翌週 157円税別/1缶  
ひじきドライパック缶(ケース)  
110g×12 **1,880円(税込2,030円)**  
調36ヵ月 トーアス(愛知県)



アーモンドの香ばしさと  
ごまの風味がよく合う。



使用例

黒酢のコクが引き立てる、  
たまねぎの甘みと  
ざくざく食感。



使用例

300ml  
511 **CO-OP** 次回予定 未定化  
深煎り胡麻ドレッシングにナッツ  
300ml **298円(税込321円)**  
調36ヵ月 トーアス(愛知県)



190ml  
512 **CO-OP** 次回予定 10月3週  
たまねぎドレッシング(国産たまねぎ使用)  
190ml **248円(税込267円)**  
調36ヵ月 トーアス(愛知県)



ミックスビーンズ



106円税別/1缶  
568 **CO-OP** 次回予定 翌週  
ミックスビーンズドライパック缶  
120g×3 **318円(税込343円)**  
調36ヵ月 トーアス(愛知県)

92円税別/1缶  
569 **CO-OP** 次回予定 翌週  
ミックスビーンズドライパック缶(ケース)  
120g×12 **1,100円(税込1,188円)**  
調36ヵ月 トーアス(愛知県)

パウチタイプ

ストックする場所を取らず、  
使いきりサイズで無駄なし!



570 **CO-OP** 次回予定 翌週 75円税別/1パック  
スイートコーンドライパック(パウチ)ケース  
55g×10 **748円(税込807円)**  
調12ヵ月 トーアス(愛知県)



571 **CO-OP** 次回予定 翌週 79円税別/1パック  
大豆ドライパック(パウチ)ケース  
60g×10 **790円(税込853円)**  
調12ヵ月 トーアス(愛知県)



572 **CO-OP** 次回予定 翌週 108円税別/1パック  
ひじきドライパック(パウチ)ケース  
50g×10 **1,080円(税込1,166円)**  
調12ヵ月 トーアス(愛知県)

✂ キリトリ

家庭料理研究家 奥蘭 壽子さんがかんたんレシピをご紹介します

ひじきチヂミ

これぞ奥蘭流!

混ぜて焼くだけ!  
ひじきたっぷりの  
チヂミ!



調理例

家庭料理研究家 奥蘭壽子作

材料(2人前)  
A 小麦粉 .....100g  
卵 .....1個  
水 .....100ml  
ひじきドライパック .....1缶(110g)  
(パウチ入りは2袋)  
B 青ねぎ(小口切り).....1/4束  
桜エビ .....10g  
ごま油 .....適量  
酢、しょうゆ .....お好みで

作り方  
①Aをボウルに入れて混ぜる。  
②①にBを入れて混ぜる。  
③フライパンにごま油を熱し、②をスプーンですくって流し入れ、両面を中火でこんがり焼く。  
④お好みで酢しょうゆをつける。  
⑤パウチタイプの場合は2袋使用します。

家庭料理研究家 奥蘭 壽子さんがかんたんレシピをご紹介します

大豆と鶏のトマト煮

これぞ奥蘭流!

ドライパックで  
かんたん♪  
短時間で、  
本格的なおいしさ



調理例

家庭料理研究家 奥蘭壽子作

材料(2人前)  
大豆ドライパック.....1缶(140g)  
(パウチ入りは2袋)  
A 鶏もも肉 .....1枚  
塩 .....小さじ1/4  
小麦粉 .....適量  
たまねぎ(1cm角に切る) .....1個  
トマト水煮缶 .....1缶  
ケチャップ .....大さじ2  
しょうゆ .....大さじ1/2  
パセリ(みじん切り).....適量  
オリーブオイル .....適量

作り方  
①Aの鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩をまみ込み、小麦粉をまぶす。  
②フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目の方から中火でじっくり焼く。  
③皮目においしいような焼き色がついたら、たまねぎを入れて炒めあわせる。  
④たまねぎが透き通ったらケチャップを入れ、水分を飛ばしながら炒める。  
⑤トマト水煮缶を入れて、トマトをつぶしながら混ぜたら、ふたをして弱火で煮る。  
⑥大豆ドライパックを入れ、しょうゆで味を調える。  
⑦器に盛りパセリを散らす。

✂ キリトリ

✂ キリトリ

# 秋の 買い置き祭り

加熱すると  
甘みも栄養価もアップ!



調理例  
この時期のトマトは天候によって  
やや色づきが薄いものやヘタまわ  
りに青みが残る場合があります。

26 産直 翌週 箱企画  
濁川生産組合のトマト  
1.2kg箱(サイズ3) **798円(税込861円)**  
濁川生産組合(新潟県)



今季最終

秋の味覚をお楽しみください。



盛りつけ例  
箱はイメージです。

4 箱企画  
なし(豊水)  
1.8kg箱(5-7個) **1,280円(税込1,382円)**  
JA新潟みらい(新潟市)、JAにいがた南産(三条市、加茂市、新潟県)



小骨をていねいに取り、  
甘めのしょうゆだれで煮付けました。



魚  
骨とり

174 CO-OP 次回予定 10月2週 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 GMO



しっぽを取ってあるので、丸ごと食べられます。



196 CO-OP 次回予定 10月2週 凍  
しっぽがないえびフライ  
350g ..... **688円(税込743円)**  
ベトナム産/製造 GMO



脂ののったカラスカレイの煮付けに。



調理例  
169 次回予定 10月3週 凍  
お徳用からすかいい切身  
5切300g **638円(税込689円)**  
カナダ産



流水解凍後、温かいごはんのにのっけるだけ!



調理例  
168 次回予定 10月3週 凍  
お徳用 漁師のまぐろ丼  
80g×5 **950円(税込1,026円)**  
麦 90日 日本、韓国、その他(太平洋産)  
106 次回予定 10月2週  
新潟産コシヒカリ  
10kg **3,900円(税込4,212円)**  
2017年産 品種:コシヒカリBL  
105 次回予定 翌々週  
新潟産コシヒカリ  
5kg **1,950円(税込2,106円)**  
2017年産 品種:コシヒカリまたはコシヒカリBL

脂身もあっさり、うまみたっぷりの生協ポーク。  
どんな料理にも大活躍!



調理例  
予約登録番号  
毎週262725  
隔週262733  
199円税別/100g  
228 産直 翌週 凍  
生協ポーク肩ローススライス  
200g **398円(税込429円)**  
120日 いそべ



調理例  
お徳用  
149円税別/100g  
229 産直 10月3週 凍  
生協ポークこまぎれ(分包)お徳用  
8個800g **1,190円(税込1,285円)**  
120日 いそべ



調理例  
125円税別/100g  
270 産直 翌々週 凍  
生協ポーク挽肉分包パック  
100g×4P **498円(税込537円)**  
120日 いそべ



保存がきくから  
買い置きしておくと安心。



調理例  
予約登録番号  
毎週263517  
隔週263525

403 次回予定 翌週 蔵  
絹とうふ(プロ-豆腐)  
300g×3個 **298円(税込321円)**

調145日 丸和食品(群馬県)

くせがないのに、  
コク味しっかり。



調理例  
624 CO-OP 次回予定 未定 蔵  
とろけるゴーダシュレッドチーズ  
330g... **378円(税込408円)**

調120日 マリンフード(大阪府、滋賀県)

毎日の料理作りに欠かせない調味料。



491 CO-OP 次回予定 翌々週  
きび砂糖  
750g **298円(税込321円)**

新東日本製糖(千葉県)



492 次回予定 翌々週  
生協しょうゆ(本醸造)  
1L **188円(税込203円)**

調18ヵ月 新潟県醤油協業組合(新潟県)



494 次回予定 翌週  
かけぼん  
400ml **325円(税込351円)**

調12ヵ月 長工醤油味噌協同組合(長崎県)

ランチや夕食準備にお役立ち!

冷凍庫に  
あると便利!



国産牛ひき肉と  
4種のナムルのセット。  
調理例  
354 次回予定 未定 凍  
おうちで簡単ビビンバセット  
444g(約3人前) **920円(税込993円)**

調1 いそべ(新潟県) 原料肉は国産 GMO



小腹を満たす軽食にも。  
調理例  
337 次回予定 未定 凍 レンズ  
ライスバーガー 国産牛焼肉(徳用)  
5個600g **920円(税込993円)**

調1 184円税別/1個 愛興(愛媛県) 173kcal/1個(120g) GMO



パリパリの皮に国産具材がたっぷり。  
調理例  
355 次回予定 未定 凍  
国産原料にこだわったお徳用春巻  
14個420g **398円(税込429円)**

調1 ニッキーフーズ(神奈川県) GMO



たまねぎと肉のうまみが  
ギュッと詰まっています。  
調理例  
313 次回予定 10月3週 凍 レンズ  
レンジでお手軽メンチカツ(徳用)  
10個500g **570円(税込615円)**

調1 ヒロフーズ(茨城県) GMO



やわらかくジューシーなナゲット。  
調理例  
314 次回予定 10月3週 凍 化 レンズ  
国産チキンのナゲット  
500g **448円(税込483円)**

調1 マルイ食品(鹿児島県) GMO



休日のランチにぴったり!うれしい具たくさん。  
調理例  
336 次回予定 未定 凍 レンズ  
徳用 五目うま煮丼の具醤油味  
180g×5 **1,020円(税込1,101円)**

調1 明星食品(埼玉県) GMO



人気店の味をいつでも手軽に味わえます。  
調理例  
335 次回予定 未定 凍 レンズ  
松屋 牛めしの具(国産牛使用)  
135g×4食 **1,350円(税込1,458円)**

調1 松屋フーズ(埼玉県) GMO

選ぶ! スープ 組み合わせ自由 同一商品2点でもOK。税込価格より **10%引き** 対象商品は557~561です。

たまねぎのおいしさが  
しっかり味わえます。



調理例

パッケージ変更

557 **CO-OP** 未定 化 リニューアル  
淡路島産たまねぎのスープ

36.5g(7.3g×5袋) **345円(税込372円)**

乳麦 賞12ヵ月 **GMO**  
MCエフティフーズ(山口県)

シヤキシヤキのもずく入り。



調理例

パッケージ変更

558 **CO-OP** 未定 化 リニューアル  
沖縄産もずくスープ

18g(3.6g×5袋) **330円(税込356円)**

麦 賞12ヵ月 **GMO**  
八戸東洋(青森県)

具たくさん和風スープ。



調理例

559 **CO-OP** 未定 化  
雑穀の美味しいスープ

5食入 **365円(税込394円)**

麦 賞12ヵ月 **GMO**  
MCエフティフーズ(山口県)

ふんわりたまごが広がります。



調理例

560 **CO-OP** 未定 化  
たまごスープ

35g(7g×5袋) **275円(税込297円)**

卵麦か 賞12ヵ月 **GMO**  
八戸東洋(青森県)

ごま油の風味がきいています。



調理例

561 **CO-OP** 未定 化 リニューアル  
野菜の美味しいスープ(玉子入り中華風)

41g(8.2g×5袋) **358円(税込386円)**

卵乳麦 賞12ヵ月 **GMO**  
甲府東洋(山梨県)

野菜の美味しいスープ(玉子入り中華風)

調理例

561 **CO-OP** 未定 化 リニューアル  
野菜の美味しいスープ(玉子入り中華風)

41g(8.2g×5袋) **358円(税込386円)**

卵乳麦 賞12ヵ月 **GMO**  
甲府東洋(山梨県)

パリッとした食感と口溶けのよさ。



調理例

515 **クルコ** 次期予定 翌々週  
焼のり金 5P

全形10枚×5袋 **1,300円(税込1,404円)**

賞180日 **サンキョーフーズ(新潟県)**

国産小麦粉100%使用。  
コシのある歯ごたえが人気。



調理例

541 **クルコ** 次期予定 未定  
ふれあいうどん(ケース)

250g×12 **998円(税込1,077円)**

麦 賞12ヵ月 **丸栄製粉(新潟県)**

食べ飽きしないやさしいおいしさ。



調理例

582 **次期予定 未定**  
鯖ライトツナフレークオイル無添加

70g×3缶 **315円(税込340円)**

賞36ヵ月 **伊藤食品(静岡県)**

毎日使うから、買い置きがあれば安心。



調理例

513 **CO-OP** 次期予定 未定  
キャノーラ油一番搾り

1000g×10 **2,480円(税込2,678円)**

賞12ヵ月 **J-オイルミルズ(日本)**

毎日使うから、買い置きがあれば安心。



調理例

483 **次期予定 翌々週**  
田舎味だしパック

80g(10g×8)×4 **538円(税込581円)**

賞12ヵ月 **浜菘(東京都)**

賞味期限を1/2以上残してお届けしています。



調理例

664 **CO-OP** 次期予定 10月3週  
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 **GMO**  
イケダパン(鹿児島県)

個包装で買い置きにも便利です。



調理例

663 **次期予定 翌々週**  
毎日クロワッサン

1ケース(20個入) **999円(税込1,078円)**

卵乳麦 賞35日 **コモ(愛知県)**

ハムや野菜などとアレンジしてもOK。



調理例

663 **次期予定 翌々週**  
毎日クロワッサン

1ケース(20個入) **999円(税込1,078円)**

卵乳麦 賞35日 **コモ(愛知県)**

賞味期限を1/2以上残してお届けしています。



調理例

663 **次期予定 翌々週**  
毎日クロワッサン

1ケース(20個入) **999円(税込1,078円)**

卵乳麦 賞35日 **コモ(愛知県)**

カフェインレスコーヒー使用。



**704** 次回予定 10月2週 54円税別/1本  
 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー  
 200ml×12 **638円(税込689円)**  
国180日 マルサンアイ(日本)

手軽に一杯から楽しめます。



**680** 次回予定 10月3週 18円税別/1杯  
 ユニカフェ スペシャルブレンドドリップコーヒー  
 8g×55袋 **978円(税込1,056円)**  
国18ヵ月 ユニカフェ(神奈川県)

たっぷり80杯分入り。



**681** 次回予定 未定 10円税別/1本  
 スティックカフェオレ《袋》  
 6g×80本入 **798円(税込861円)**  
乳 国18ヵ月 石光商事 韓国製造



**703** 次回予定 10月2週 67円税別/1本  
 濃いトマトジュース(食塩無添加)  
 200ml×12 **798円(税込861円)**  
国180日 ゴールドバック(長野県)

重たい飲料もクルコにおまかせ!



**705** 次回予定 未定 58円税別/1本  
 まろやかほうじ茶  
 525ml×24 **1,380円(税込1,490円)**  
国9ヵ月 日生協(日本)



**706** 次回予定 10月2週 89円税別/1本  
 富士山麓 峠の湧水  
 2L×6 **530円(税込572円)**  
国24ヵ月 富士アクア(山梨県)



さつまいもの  
 素朴な味が自慢です。  
**756** 次回予定 10月3週  
 九州の芋けんぴ(缶入り)  
 1kg **1,600円(税込1,728円)**  
国120日 滋谷食品(鹿児島)



ティータイムのお供に。  
**724** 次回予定 10月3週  
 カフェアソート バウム&ロールケーキ  
 8個(2種×4個) **725円(税込783円)**  
卵乳麦 国45日 モントワール(和歌山県)



形は不ぞろいでも味は抜群!  
**709** 次回予定 未定 凍  
 訳ありチーズケーキパー  
 500g **1,250円(税込1,350円)**  
卵乳麦 国90日 小泉商事(東京都)



手軽においしくカルシウム補給。  
**760** 次回予定 10月3週 化  
 おばあちゃんの焼こあじ  
 30袋入 **450円(税込486円)**  
国150日 一葉食品(福岡県)

かさばる日用品も、クルコで定期的に補充を。

専売イメージです。

細芯タイプ  
 専用芯必要 430円税別/1パック(6R)  
**806** 次回予定 未定  
 TPコアノンロール(ハーフケース)  
 150m×30R **2,150円(税込2,322円)**  
 信栄製紙(静岡県)

太芯タイプ  
 ワンタッチホルダー用  
 396円税別/1パック(6R)  
**807** 次回予定 未定  
 やわらかワンタッチコアノン(ハーフケース)  
 130m×30R **1,980円(税込2,138円)**  
 信栄製紙(静岡県)

使用例

346円税別/1パック(6包)  
**808** 次回予定 未定  
 グリーンキーパーコンパクト(ハーフケース)  
 180個×30/パック **1,730円(税込1,868円)**  
 信栄製紙(静岡県)

クルコおすすめの  
お魚、お肉メニューで  
食卓を応援します!

# 今夜は お魚 お肉

さんまの美味しい季節が やって来ました!

今季 初登場



なみレビ

111 次回予定 翌週 蔵 2尾  
秋の味覚 新さんま  
400円(税込432円)  
産お届け日含め2日 北海道・三陸沖産

なみレビ

112 次回予定 翌週 蔵 3尾  
秋の味覚 新さんま  
590円(税込637円)  
産お届け日含め2日 北海道・三陸沖産

調理例

漁獲状況によりお届けできない場合があります。あらかじめご了承ください。

甘辛のたれがごはんにぴったり。  
一度食べたらくせになる。



調理例

195 次回予定 未定 凍 2尾  
北海道さんまの蒲焼き  
398円(税込429円)  
210g(2-3人前) 産お届け日含め2日 北海道産

麦 産180日

頭・中骨を取り除き済みで、焼きやすく食べやすい。



調理例

152 次回予定 未定 凍 4枚  
銚子で作ったさんま一夜干し(頭・中骨取り)  
368円(税込397円)  
産お届け日含め2日 国産

麦 産60日

焼きやすく食べやすい。



調理例

154 次回予定 未定 凍 6-7枚  
開きさんま(ポリウムパック)  
460円(税込496円)  
産お届け日含め2日 北海道、青森県沖太平洋産

麦 産180日

焼いているときのチーズの香りが  
食欲をそそる。



調理例

170 10月3週 次回予定 未定 凍 10-12個  
お徳用さんまチーズサンド  
560円(税込604円)  
産お届け日含め2日 北海道産

麦 産180日

178円税別/100g

黒酢と砂糖・薄口醤油で作った酸味のある調味液で味付け。



盛りつけ例

457 次回予定 未定 蔵 145g  
さばの黒酢南蛮  
288円(税込311円)  
産お届け日含め2日 国宝食品(広島県) GMO

麦 産30日

いわしのくさみを取るために小梅を入れて炊き上げました。



盛りつけ例

452 10月3週 次回予定 未定 蔵 85g  
いわし田舎煮  
268円(税込289円)  
産お届け日含め2日 金沢錦(石川県)

麦 産60日

一袋に一粒、種付きの小梅が入っています。

カラフトししゃもに衣のオキアミとアオサの風味がアクセント。



調理例

新登場

292 10月3週 次回予定 未定 凍 170g  
子持ちししゃも磯辺揚げ  
348円(税込375円)  
産お届け日含め2日 ファーストフーズ(福島県) GMO

麦 産12ヶ月

料理を引き立てる、ゆずの香り。



使用例

496 10月2週 次回予定 未定 蔵 300ml  
ゆずのぼん酢  
378円(税込408円)  
産お届け日含め2日 マルカン酢(兵庫県) GMO

麦 産12ヶ月

ぎゅぎゅっとそのまま。自然の風味。



写真はイメージです。

495 次回予定 未定 蔵 150ml  
国産レモン果汁100%  
488円(税込527円)  
産お届け日含め2日 風見(愛媛県)

麦 産12ヶ月

# まんぷく晩ごはん 応援



コクのあるモモ肉と、あっさり風味のムネ肉をセットに。カラッと揚げて。



調理例

**253** 次回予定 翌週 凍  
国産若鶏から揚げ用セット  
もも肉200g・むね肉200g **348円(税込375円)**  
賞90日 タケウチ 国産

新潟のB級グルメをご家庭で楽しむ。



調理例

**248** 次回予定 凍  
とんかつ太郎新潟タレカツセット徳用  
480gカツ12枚・タレ付 **848円(税込915円)**  
卵乳麦 賞180日 北日本ホーム食品(新潟県) GMD

肩ロース肉に、風味のよい濃厚な甘めのたれ。



調理例

**249** 次回予定 10月3週 凍  
まきばのやわらかトンテキ  
240g(豚付肉2枚・タレ付) **438円(税込473円)**  
麦 賞90日 まきば(新潟県) 原料肉は新潟産 GMD

手づくり感のあるふっくらジューシーな仕上がり。



調理例

**251** CO-OP 次回予定 翌々週 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 賞180日 IHミートソリューション(愛知県) 牛肉はオーストラリア産 GMD

鶏肉の食感、梅の酸味、大葉の風味がベストマッチ。



調理例

**254** 次回予定 未定 凍  
フライパンでパリパリ鶏肉と梅肉の包み(大葉入り)  
7本161g **328円(税込354円)**  
卵乳麦 ジョイフーズ(静岡県) GMD

なしの効果で肉がやわらかに。



調理例

**250** 次回予定 10月3週 凍  
梨果汁でやわらか新潟県産豚みそステーキ  
180g **370円(税込399円)**  
賞180日 栄デリカ(新潟県) GMD

歯ごたえとうまみの強い親鶏を使用し、塩のみで味付け。



調理例

**455** 次回予定 未定 蔵  
九州産 赤鶏の炭火焼  
95g **288円(税込311円)**  
賞60日 ヒサダヤ(福岡県)

特製たれと肉汁のうまみが調和した、深い味わい。



調理例

**456** 次回予定 10月3週 凍  
手羽元やわらか醤油煮  
270g(5-6本) **398円(税込429円)**  
麦 千賀屋(愛知県) GMD

お好みの野菜をそろえてフライパンで混ぜ合わせるだけ。



調理例

**357** 次回予定 10月3週 凍  
鹿児島産黒豚と黒酢の酢豚  
豚唐揚げ100g黒酢たれ100g **470円(税込507円)**  
麦 ナカシン冷食(鹿児島県) GMD

じっくり焼いたムネ肉に甘辛いたれをからめました。



調理例

**294** CO-OP 次回予定 翌々週 凍  
国産若鶏の蒲焼スライス  
100g×2袋 **370円(税込399円)**  
麦 ウェルファムフーズ(宮崎県) GMD

酸味と甘さのバランスがいい。お酒のおつまみにも。



調理例

**356** 次回予定 翌々週 凍  
国産若鶏甘酢唐揚げ  
230g **358円(税込386円)**  
麦 マルイ食品(鹿児島県) GMD

たれカツやカレーのトッピングなど冷凍庫にあると便利。



調理例

**293** 次回予定 10月2週 凍  
レンジDEチキンカツボリュームパック  
20個560g **758円(税込818円)**  
卵乳麦 食研(千葉県) GMD

# 簡単 ランチ&おやつ

生地にしっかりと  
味が付いています。  
お得な30個入り。



調理例  
352 次回予定 10月3週 凍化  
まーるいたこ焼き  
30個600g **298円(税込321円)**  
卵麦 ニッキーフーズ(大阪府) GMD



えび、5種類の野菜、  
マッシュルームと  
具材もたっぷり。



調理例

調理例  
351 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  
テニールマーク(香川県) 342kcal/1食225g(1/2袋) GMD



350 次回予定 10月2週 凍  
五目野菜タンメン  
2食524g **370円(税込399円)**  
卵麦 ニッキーフーズ(大阪府) 335kcal/1食(262g) GMD



346 次回予定 10月3週 凍  
徳用ミニアメリカンドッグ  
10本300g **370円(税込399円)**  
卵乳麦 フルタフーズ(富山県) GMD



347 次回予定 10月2週 凍  
ミニピザ サラミ&ベーコン  
10枚330g **468円(税込505円)**  
乳麦 トレビ(埼玉県) GMD



349 次回予定 10月2週 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 GMD



355 次回予定 翌々週 凍化  
国産具材のビーフカレー 甘口  
200g×4 **438円(税込473円)**  
乳麦 園24ヵ月 ヤマモリ(三重県) GMD

356 次回予定 翌々週 凍化  
国産具材のビーフカレー 中辛  
200g×4 **438円(税込473円)**  
乳麦 園24ヵ月 ヤマモリ(三重県) GMD



354 次回予定 未定 化  
天ぷらそば(ケース)  
102g(めん72g)×12 **1,200円(税込1,296円)**  
卵乳麦そえ 園180日 東洋水産(千葉県) GMD

355 次回予定 未定 化  
きつねうどん 関西風(ケース)  
95g(めん70g)×12 **1,200円(税込1,296円)**  
卵乳麦 園180日 東洋水産(千葉県) GMD

666 次回予定 未定 凍  
ボンデケーキ  
10個 **890円(税込961円)**  
卵乳 セントラルキッチン(岐阜県) GMD



665 次回予定 翌々週 蔵  
5種のチーズフランス  
224g(4本入り) **338円(税込365円)**  
乳麦 園17日 日本ハム食品(兵庫県) GMD



# 便利 つがお買得

不足しがちな1日分の鉄分を  
おいしく補給。

605 次回予定 蔵 73円税別/1本  
翌々週  
プルーンFe・1日分の鉄分のむヨーグルト  
190g×6 **438円(税込473円)**  
賞18日 雪印メグミルク(神奈川県)



おやつ、おつまみに。  
飽きのこないまるやかな味わい。

623 次回予定 蔵 380円(税込410円)  
翌々週  
ヘビーチーズ  
16個240g 賞9ヵ月 六甲バター(長野県)



580 次回予定 蔵 218円(税込235円)  
翌々週  
ゆであずき(北海道産小豆使用)  
430g 賞36ヵ月 ナニワ(愛知県)



353 次回予定 凍 275円(税込297円)  
未定  
冷凍 白玉もち  
220g 賞1ヵ月 ファーストフーズ(福島県)



## お月見



調理例

### おやつのお供にどうぞ。



686 次回予定 未定 65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×6 **388円(税込419円)**  
賞120日 ふくれん(福岡県)



687 次回予定 蔵 568円(税込613円)  
翌々週  
彩果菜園(果実野菜と食物繊維)  
125ml×12 賞180日 ゴールドバック(長野県)



688 次回予定 未定 668円(税込721円)  
国産大豆の調製豆乳  
200ml×12 賞120日 マルサンアイ(日本)



757 次回予定 未定 358円(税込386円)  
新登場  
シュガーレイ キャラメルポップコーン  
1個 賞90日 シュガーレイ(千葉県)



甘すぎず、かすかな  
ほろ苦さもある  
絶妙な味。

### 今季最終



660 114円税別/1個  
デニッシュ(レモンヨーグルト)  
6個入 **680円(税込734円)**  
賞60日 コモ(愛知県)

ヨーグルトとレモンの  
爽やかな組み合わせ♪



盛りつけ例

岩塚製菓の人気おせんべいを  
生協オリジナルアソートに。



764 次回予定 未定 化 290円(税込313円)  
岩塚の国産米100%米菓詰合せ  
4種17個装 賞150日 岩塚製菓(新潟県)



もちもちのおだんごに、  
甘じょっぱいたれがたっぷり。



725 次回予定 凍 328円(税込354円)  
10月3週  
みたらし団子  
350g(5本入) 賞180日 徳穂社(新潟県)



今回 秋の香り漂う、  
上品な味わい。



723 次回予定 蔵 750円(税込810円)  
今日のみ  
マネケン マロンワッフル  
6個入 賞46日 ローゼン(大阪府)

