

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

クルコ **KurūCo**

2019年	1月2週	1月お届け商品ご利用代金 口座引落日 2/6(水)			
月曜コース	火曜コース	水曜コース	木曜コース	金曜コース	
注文用紙 提出日	12/29(土)	30(日)	31(月)	1/4(金)	5(土)
注文用紙の提出曜日が異なります。ご注意ください。					
定番品 お届け日	1/7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)

※「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。

NEW
おでんセット
味遊膳



すり身もスープも、ひと味違う!

こだわり素材の
新・おでんセット

クルコに新しいおでんが登場! 具材の原料である、魚肉すり身にはリン酸塩を使わず、さらに「調味料(アミノ酸)」不使用のスープを付けたこだわりおでん「味遊膳」です。作っているのは食べたときの安心感と満足感を大切に「伏見蒲鉾」。原料の無リンすり身は、主に北海道やアラスカ産の鮮度のいいものだけを選り抜いています。すり身選びの真剣さは、確かな品質かどうか現地視察に行くほど。これにより一般的に水産練り製品で食感をよくする目的などで使用するリン酸塩に頼らなくても、煮汁を吸いやすくふんわり食感の具材を完成させました。スープにしみ出したおでんだねのうまみまで、安心して召し上がりください。

もくじ

- 特集 2~7ページ
- ヘルシーコープ レシピ 8ページ
- なみレピ・クローズアップ 9ページ
- 産地からこんにちは・掲載マークの見方 10ページ
- 青果 11~13ページ
- 青果・お米 14ページ
- お魚 15~19ページ
- お肉 20~23ページ
- 冷凍食品 24~28ページ
- 惣菜 29~32ページ
- 調味料・加工品・乾物 33~37ページ
- たまご・牛乳・乳製品 38ページ
- 乳製品 39~40ページ
- パン 41ページ
- パン・飲料 42ページ
- 飲料 43ページ
- お菓子 44~47ページ
- お酒 48ページ
- ビール 49ページ
- クルコママ 50ページ
- クルコママ・日用品 51ページ
- 日用雑貨 化粧品 日用品 美容雑貨 日用品 化粧品 栄養補助食品等 入浴剤 52~62ページ
- コープデリ ミールキット 63ページ
- 赤ちゃん誕生 ルイボス茶プレゼント 64ページ



32ページ

新登場 原材料は32ページをご覧ください。

430円(税込) 次回予定 2月1週 蔵

おでんセット 味遊膳 9種16個スープ付 498円(税込) 537円

セット内容

もち巾着	2個	揚ボール	2個
焼ちくわ	1個	ふつくらがんも	2個
ごぼう巻	1個	えび入つみれ	2個
じゃがいも天	2個	いわしつみれ	2個
さつま揚げ	2個	スープ付	2個

1月2週は、注文書の提出日にご注意ください。

・「くらしと生協」など各種別チラシの特別企画商品のお届けについては、各チラシをご覧ください。
・配送曜日の変更や、商品のお取り置きなどはお受けできませんので、あらかじめご了承ください。
・1月1日(火)~3日(木)は全事業所が休業日となります。

	月曜コース	火曜コース	水曜コース	木曜コース	金曜コース
週刊クルコ 1月2週注文書 提出日	年内 12/29(土)に ご提出ください。	年内 12/30(日)に ご提出ください。	年内 12/31(月)に ご提出ください。	来年 1/4(金)に ご提出ください。	来年 1/5(土)に ご提出ください。

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 コープクルコ 食卓を笑顔に、地域を豊かに。

コーポクルコ1周年祭

1st Anniversary

太陽をたくさん浴びた
無袋りんご。



糖度13度(±0.5度)設定で選別

2 産直 次週予定 翌週
無袋ふじ

1kg(3-4個) **550円**(税込**594円**)

信州産直組合(長野県)

写真はイメージです。

独特のコクと強い甘み。



糖度13度(±0.5度)設定で選別

8 産直 次週予定 未定
紀南のみかん(サイズ込)

1.4kg(S-L込) **580円**(税込**626円**)

JA紀南(和歌山県)

写真はイメージです。

朝におすすめ。
短時間でエネルギーチャージ。



糖度14度(±0.5度)設定で選別

23 次週予定 翌週
バラゴンバナナ

300g **238円**(税込**257円**)

フィリピン

写真はイメージです。

生産者の思いが詰まった
クルコのエコ米。



糖度14度(±0.5度)設定で選別

79 産直 次週予定 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**)

2018年産 品種:コシヒカリまたはコシヒカリBL

調理例

まぐろのおいしさが
たっぷり楽しめる一品。



糖度14度(±0.5度)設定で選別

89 次週予定 2月1週 凍
まぐろ(ねぎとろ用)

80gx5 **890円**(税込**961円**)

国産

調理例

冷凍庫にあるととっても便利。



糖度14度(±0.5度)設定で選別

106 次週予定 2月1週 凍
冷凍しじみ(大粒)

160g **268円**(税込**289円**)

青森県産

調理例

ピリッとした辛さが
食欲をそそります。



糖度14度(±0.5度)設定で選別

101 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 GMB

約13cm

調理例

お酒のおつまみにおすすめ!



糖度14度(±0.5度)設定で選別

125 次週予定 未定 凍
するめいか仙台味噌漬

8-14枚200g **378円**(税込**408円**)

北海道、青森県沖太平洋産 GMB

調理例

使いやすいよう
一切れずつの真空パック。



糖度14度(±0.5度)設定で選別

145 CO-OP 次週予定 2月1週 凍
骨取りさばの味噌煮(1切増量)

4切240g **498円**(税込**537円**)

ノルウェー産 GMB

調理例

身離れがよく食べやすく、
煮付けや焼き物でおすすめ。



糖度14度(±0.5度)設定で選別

143 次週予定 2月1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

調理例

魚
刺し身



糖度14度(±0.5度)設定で選別

145 CO-OP 次週予定 2月1週 凍
骨取りさばの味噌煮(1切増量)

4切240g **498円**(税込**537円**)

ノルウェー産 GMB

調理例

麦



糖度14度(±0.5度)設定で選別

143 次週予定 2月1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

調理例

お徳用からすかいい切身



糖度14度(±0.5度)設定で選別

143 次週予定 2月1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

調理例

脂身が気になる方におすすめ。



調理例

予約登録番号
毎週262741
隔週262758

176円税別/100g

198 産直 翌週 凍

生協ポークモモスライスカット

170g **298円(税込321円)**

圖120日 いそべ

分包タイプは汁物のコク出しにも便利です。



写真はイメージです。156円税別/100g

調理例

予約登録番号
毎週262741
隔週262758

156円税別/100g

199 産直 翌々週 凍

生協ポークこまぎれ(分包)

3個300g **468円(税込505円)**

圖120日 いそべ

唐揚げや照り焼きにおすすめ。



調理例

150円税別/100g

227 産直 翌々週 凍

生協鶏もも唐揚げ用(バラ凍結)

300g **448円(税込483円)**

圖120日 コープミート干菜

チャックシール付き包装材料入り

すりりんごに漬けてやわらかくした豚肩ロースです。



調理例

次回予定
2月1週 凍

200

まきばのやわらかトンテキ

240g(豚肩肉2枚・タレ付) **438円(税込473円)**

圖90日

まきば(新潟県) 原料肉は新潟産

みそだれと梨果汁で仕上げました。



調理例

次回予定
2月1週 凍

201

梨果汁でやわらか新潟県産豚みそステーキ

180g **360円(税込388円)**

圖180日 栄デリカ(新潟県)

使いたい分だけ使用できる便利なひき肉。



調理例

125円税別/100g

239 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)**

圖120日 いそべ



359 次回予定 未定 蔵

肉豆腐の具

180g **298円(税込321円)**

圖30日 ジョイフーズ(静岡県)

豆腐1丁と水を加えて煮込むだけの簡単調理!



調理例

おつまみやごはんのにのせてどんぶりに。



調理例



416 次回予定 2月1週 蔵

バラなんこつとろとろ煮込み

200g **288円(税込311円)**

圖21日 肉の片山(新潟県)

大豆の甘さ、コク、香りが際立つ。



調理例

co-opdell & KoroCo

にいがた100

361 翌週 蔵

にいがたそだち きぬ

300g **118円(税込127円)**

圖お届け日含め5日 こなかわ(新潟県)

co-opdell & KoroCo

にいがた100

360 翌週 蔵

にいがたそだち もめん

300g **118円(税込127円)**

圖お届け日含め5日 こなかわ(新潟県)

おいしい納豆を毎日の食卓へ。



調理例

予約登録番号
毎週262386
隔週262394

盛りつけ例

379 次回予定 翌週 蔵

国産こつぶ納豆

42g×3(たれ付) **150円(税込162円)**

圖10日 大力納豆(新潟県)

洗わずにそのまま味わってください。



盛りつけ例



380 次回予定 1月5週 蔵

野沢菜漬

250g **318円(税込343円)**

圖お届け日含め5日 岡本商店(長野県)

おやつ、おつまみ、お弁当におすすめ。



盛りつけ例



425 次回予定 翌々週 蔵

かまろん(チーズ入り)

6個 **218円(税込235円)**

圖お届け日含め6日 鈴廣かまぼこ(神奈川県)

温めるだけで吉野家の味。



調理例

316 次回予定 2月1週 凍

吉野家 牛すき焼きの具

120g×2 **748円(税込807円)**

麦 ミート・コンパニオン(新潟県) GMO

鍋やラーメン、スープの具にも。



調理例

298 次回予定 未定 凍

大阪王将 ぶるもち水餃子

20個300g **448円(税込483円)**

麦 イートアンド(群馬県) GMO

3種類の緑黄色野菜とおからのハンバーグ。



調理例

280 CO-OP 次回予定 未定 凍

緑黄色野菜とおからのハンバーグ

4枚320g **358円(税込386円)**

乳麦 サンミート(香川県) GMO

こんがり焼き目が付き 見た目にも食欲をそそります。



調理例

296 次回予定 2月1週 凍

こんがり焼いたラザニア

2個400g **368円(税込397円)**

乳麦 マルハニチコ(群馬県) GMO

中華の鉄人「陳建一」監修の かにチャーハンをご家庭で。



調理例

299 次回予定 2月1週 凍 化 レンジ

陳建一 レタス入り蟹炒飯

200g×2 **348円(税込375円)**

卵麦 眞秀コールド・フーズ(奈良県) 333kcal/製品200g

いもジェンヌの甘みを そのままに。



調理例

278 次回予定 2月1週 凍

いもジェンヌナチュラルスイートコロケ

4個180g **280円(税込302円)**

麦 圓180日 まきば(新潟県)

天然醸造仕込み醤油の 万能だしの素。

写真はイメージです。

432 次回予定 翌々週

金笛春夏秋冬のだしの素

1L **908円(税込980円)**

麦 圓12ヵ月 笛木醤油(埼玉県)

素材本来の味を生かした、 まろやかな味わい。

使用例

449 CO-OP 次回予定 未定

ゆずのほん酢

300ml **358円(税込386円)**

麦 圓12ヵ月 マルカン酢(兵庫県) GMO

お買い得のチャンスです。

調理例

433 次回予定 2月1週 蔵

いつもの越後みそ 無添加

750g **558円(税込602円)**

麦 圓180日 柳醸造(新潟県)

431 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)

低温でじっくり乾燥。 香りと食感にこだわりました。

調理例

472 産直 次回予定 未定

中山さんの乾燥しいたけ(スライス)

30g **258円(税込278円)**

圓12ヵ月 中山食茸(新潟県) 菌床

サラダや煮物におすすめです。

写真はイメージです。

471 次回予定 2月1週

切り干し大根

30g **228円(税込246円)**

圓12ヵ月 たべたがり(新潟県)

便利なパウチ容器の 味付けのり。

使用例

473 CO-OP 次回予定 未定 化

味付けのり(卓上タイプパウチ)

10個90枚(個のり9枚) **358円(税込386円)**

麦 圓9ヵ月 玉喜(佐賀県)

made in にいがた



491 クルコ 未定 78円税別/1袋
ふれあいうどん(ケース)
250g×12 **925円(税込999円)**
麦 12ヵ月 丸栄製粉(新潟県)

国産小麦粉100%使用で
コシのある麺です。



調理例

パンはもちろん、
しゅうまいや餃子の皮作りに。



調理例

490 クルコ 未定 翌々週
強力粉ゴールドクラウン
1kg **198円(税込213円)**
麦 180日 丸栄製粉(新潟県)



559 翌々週 蔵
良寛コーヒー乳飲料
1000ml **188円(税込203円)**
乳 12ヵ月 園お届け日含め7日 良寛(新潟県) GMO



ドリップ抽出
コーヒー使用だから、
ひと味ちがいます。



ヨーグルトから作った
フロマージュ(チーズ)。



盛りつけ例

100 にいがた
573 翌々週 蔵 未定
ヤスタ フロマージュヨーグルト
150g **348円(税込375円)**
乳 35日 ヤスタヨーグルト(新潟県)



631 CO-OP 未定
コーヒーバッグ キリマンジャロブレンド
350g(7g×50杯分) **918円(税込991円)**
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)



甘い香り、すっきりした酸味、
コクのある味が特徴。



使用例

濃い豆乳(福岡県産
フクユタカ種大豆)使用。



638 CO-OP 2月1週 未定
福岡県産フクユタカの濃い豆乳(無調整)
125ml×12 **798円(税込861円)**
120日 ふくれん(福岡県)



バニラアイスクリームを、
チョコレートで包みました。

クラッシュ
アーモンド入り



盛りつけ例

655 翌々週 凍 未定
PARMアーモンド&チョコレート
58ml×6本 **358円(税込386円)**
卵乳 富士乳業(静岡県) アイスクリーム



チーズケーキの濃厚さとしっとり感。



盛りつけ例

657 翌々週 凍 未定
バイクドチーズケーキ
240g(6個入) **610円(税込658円)**
卵乳麦 五洋食品産業(福岡県) GMO



ノンフライで焼き上げた
ミックスナッツ。



盛りつけ例

704 2月1週 未定
食塩無添加ミックスナッツ(ケース)
13g×25P **1,250円(税込1,350円)**
180日 東洋ナッツ食品(兵庫県)



600 翌々週
バターロール
6個入 **130円(税込140円)**
卵乳麦 17日 園お届け日含め2日 マルシャン(新潟県)



ハムやサラダをはさんで
朝食やランチにどうぞ。



調理例

香ばしいソフトフランスパンに
5種類のチーズをトッピング!



調理例

615 翌々週 蔵 未定
5種のチーズフランス
224g(4本入り) **298円(税込321円)**
卵乳麦 17日 日本ハム食品(兵庫県) GMO



クルコのマル得市

6~7ページに掲載の商品
よりどり
2点以上で
同一商品
2点でもOK。
8%OFF

食卓の彩りにひと役買います。

調理例

65 産直 次週予定 翌週

にんじん(洗い)

よりどり2点以上で8%OFF

400g(サイズ込) **168円(税込181円)**

和郷園(千葉県)

盛りつけ例

28 産直 次週予定 翌週

ミニトマト

よりどり2点以上で8%OFF

120g(サイズ込) **198円(税込213円)**

和郷園(千葉県)、野菜くらぶ(静岡県)

お鍋の季節の必需品!

調理例

69 産直 次週予定 翌週

鍋用きのこセット

よりどり2点以上で8%OFF

1パック(4種) **350円(税込378円)**

きのこ生産者の会 中山さん、きのこ生産者の会 五十嵐さん(新潟県)、和郷園(千葉県)、山北産(新潟県)

調理例

74 産直 次週予定 翌週

五十嵐さんのぶなしめじ

よりどり2点以上で8%OFF

170g **138円(税込149円)**

きのこ生産者の会 五十嵐さん(新潟県)

りんご酢を使ったまるやかな酸味。

夕食の一品やお酒のおつまみに。

調理例

87 次週予定 2月1週 凍

しめさば

よりどり2点以上で8%OFF

2枚140g **288円(税込311円)**

麦 国産 180日

寒風干しでうまみを凝縮。

調理例

117 次週予定 2月1週 凍

秋鮭寒風干

よりどり2点以上で8%OFF

3切180g **440円(税込475円)**

made in いた

北海道産

短時間でふっくら炊き上げました。

調理例

140 co-op 次週予定 翌週 凍

ふっくらしらす干し

よりどり2点以上で8%OFF

25g×3 **310円(税込334円)**

国産 180日

お米由来の植物性乳酸菌を使用。

しっとりとした焼き上がり。

調理例

126 次週予定 2月1週 凍

からすかれない乳酸菌入り味噌漬

よりどり2点以上で8%OFF

2切120g **328円(税込354円)**

カナダ産 90日

調理例

127 次週予定 2月1週 凍

からすかれない乳酸菌入り味噌漬

よりどり2点以上で8%OFF

3切180g **468円(税込505円)**

カナダ産 90日

ジューシーな粗びきタイプ。

さめてもおいしいのでお弁当にも。

調理例

257 次週予定 翌週 蔵

無塩せき焼いておいしいソーセージ

よりどり2点以上で8%OFF

180g **290円(税込313円)**

国産 20日

信州ハム(長野県)

ゆずの風味でさっぱり爽やか。

調理例

236 次週予定 2月1週 凍化

国産若鶏の和風生つくね

よりどり2点以上で8%OFF

400g(10枚) **388円(税込419円)**

卵乳麦 国産 180日

石川県プロイラー生産組合(石川県)

わさびがツーンと香ります。

調理例

381 次週予定 未定 蔵

長いもわさび風味

よりどり2点以上で8%OFF

120g **248円(税込267円)**

国産 120日

野島食品(新潟県)

食べ飽きしないコクとうまみ。

ポイルするだけで楽しめます。

調理例

427 次週予定 未定 蔵

天然だしのこだわりおでん

よりどり2点以上で8%OFF

470g(固形量290g) **368円(税込397円)**

卵麦 国産 90日

かじかわ農場食品(新潟県)



とろけるチーズを加えた
クリーミーな味わい。

調理例

259 次期予定 2月1週 凍
フライパンで海老チーズカツ
よりどり2点以上で8%OFF
6枚240g **380円(税込410円)**
乳麦え ナカシン冷食(鹿児島県) GMD



6種の具材をぜいたくに
トッピング。

夜食にもぴったり♪

調理例

317 次期予定 未定 凍
大きめえび天の鍋焼うどん
よりどり2点以上で8%OFF
2食586g・つゆ付 **458円(税込494円)**
卵麦え ニッキーフーズ(大阪府) 432kcal/1食(293g) GMD



使いたいとき、使いたい分だけ。

調理例

339 次期予定 翌々週 凍
冷凍 さあやのほうれんそう
よりどり2点以上で8%OFF
250g **260円(税込280円)**
千葉県産



チャックシール付き包装入り



果肉感が楽しめる
大粒サイズを使用。

盛りつけ例



575 次期予定 翌々週 蔵
フルーツサラダヨーグルト
よりどり2点以上で8%OFF
130g×4 **498円(税込537円)**
産19日北海道乳業(北海道) GMD



食パンの端までしっかり
チーズを味わえます。

調理例



592 次期予定 翌々週 蔵
大きいとろけるスライス
よりどり2点以上で8%OFF
7枚126g **198円(税込213円)**
産7ヵ月 六甲バター(長野県) GMD



小腹満たしにぴったり。

調理例



493 CO-OP 次期予定 2月1週 化
ミニヌードルミニ しょうゆ味
よりどり2点以上で8%OFF
97g(めん20g×4) **195円(税込210円)**
卵乳麦 産8ヵ月 日清食品(静岡県) GMD



のど越し
なめらかな
沖縄県産
もずく使用。

調理例



519 CO-OP 次期予定 未定 化
沖縄県産もずくのおみそ汁
よりどり2点以上で8%OFF
5食入 **365円(税込394円)**
麦 産12ヵ月 八戸東洋(青森県) GMD



野菜がたくさん
食べられる!

使用例



サラダだけでなく、
お肉やお魚料理にも。

300ml
467 CO-OP 次期予定 翌々週
野菜たっぷり和風ドレッシング
よりどり2点以上で8%OFF
300ml **280円(税込302円)**
麦 産8ヵ月 フンドーキン醤油(大分県) GMD



外はパリッと、中はもちり。

焼きたてを
ご家庭で。

調理例



618 CO-OP 次期予定 2月1週 凍
テーブルロール
よりどり2点以上で8%OFF
8個入(400g) **390円(税込421円)**
麦 サンバーグ(茨城県) GMD



風味豊かなミルクシートを
折り込みました。

盛りつけ例



617 次期予定 未定
賞味期限を
1/2以上残して
お届けしています。
93円税別/1個
北海道ミルクデニッシュ6個入
よりどり2点以上で8%OFF
6個入 **555円(税込599円)**
卵乳麦 産60日 酵母工業(長野県・山口県) GMD



すっきり味でお食事の
お供にも◎

調理例

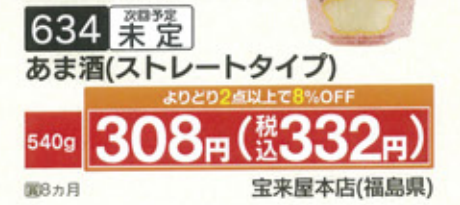


654 CO-OP 次期予定 2月1週
ハト麦入りさわやかブレンド茶ノンカフェイン
よりどり2点以上で8%OFF
2L×6 **798円(税込861円)**
産12ヵ月 日生協(日本) GMD



ころじが醸す自然な甘さ。

調理例



634 次期予定 未定
あま酒(ストレートタイプ)
よりどり2点以上で8%OFF
540g **308円(税込332円)**
産3ヵ月 宝来屋本店(福島県) GMD



新鮮な高原牛乳と卵で
しっとり焼き上げました。

盛りつけ例



668 次期予定 2月1週
牧場のドーナツ
よりどり2点以上で8%OFF
10個 **305円(税込329円)**
卵乳麦 産61日 北川製菓(長野県) GMD



ちゅるんとおいしい3つの味。

調理例



669 CO-OP 次期予定 2月1週
るるんスティックゼリー(お徳用)
よりどり2点以上で8%OFF
32本入 **365円(税込394円)**
日幸製菓(岐阜県) GMD



しょうゆと砂糖で甘辛く
仕上げました。

盛りつけ例



705 CO-OP 次期予定 未定
ほりほり小魚
よりどり2点以上で8%OFF
5g×15袋 **275円(税込297円)**
麦 産120日 セトクィーン(愛媛県) GMD

ほりほりっと
おいしく
カルシウム補給♪