

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

KurucO

食べて応援!
日本の田んぼと米作り。

2019年	1月3週	1月お届け商品ご利用代金 口座引落日 2/6(水)				
	月	火	水	木	金	
注文用紙 提出日	1/7	8	9	10	11	
定番品 お届け日	1/14	15	16	17	18	

※「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。



日本の米づくりをささえる、お米育ちの産直豚。

食料自給率を支えるのは、 国産飼料米で育つ豚。

クルコに登場して以来、好評が続く「お米育ち豚」。この1年間で約15万パックを超える利用があり、新潟県内5カ所で組合員向けの学習会なども開催しながら、そのよさを広めてきました。

コープで10周年を迎える「お米育ち豚」は、休耕田で飼料米を作り、その米で育てた産直豚を消費者に提供するプロジェクト。年々減っている日本の米の消費量ですが、その流れのまま米作りを休んでしまうと、再開するのが大変で担い手が不足してしまいかねません。そこで「日本の食の基盤となる、田んぼと米作りを守りたい」と立ち上がったのが、当プロジェクトなのです。

「お米育ち豚」は、全肥育期間約6カ月のうち出荷前の約2カ月間、エサの中に国産米を約15%配合して育てています。当初米を与えても味は変わらないと考えられていましたが、結果的に肉質やわらかで甘みを感じる豚肉に! まだ試していない方は、この機会に肉のおいしさを体感しつつ、日本の米作りを応援してみませんか?



小川で一す 県内5カ所で学習会も開催。 お米育ち豚のよさを広げていきます。



コープデリの小川さん。

お米育ち豚の取り組みに感動しました。

お米育ち豚が、今日もうまい!

くせがなくおいしかったです。

23 ページ		264円税別/100g		227円税別/100g
216 次週予定 翌週 蔵	お米育ち豚ロースうすぎり	220g ... 580円(税込626円)	220 次週予定 翌週 蔵	お米育ち豚バラうすぎり
				220g ... 498円(税込537円)
		190円税別/100g		135円税別/100g
221 次週予定 翌週 蔵	お米育ち豚モモうすぎり	210g ... 398円(税込429円)	223 次週予定 翌週 蔵	お米育ち豚小間切
				260g ... 350円(税込378円)

もくじ | 今週のクルコ

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------|
| ■ 特集 2~10 | ■ 冷凍食品 27~31 | ■ 飲料 46 | ■ 植物成分シリーズ 56~57 |
| ■ クルコ食堂・クローズアップ 11 | ■ 惣菜 32~35 | ■ お菓子 47~50 | ■ 化粧品 58 |
| ■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 12 | ■ 調味料・加工品・乾物 36~40 | ■ お酒 51 | ■ 書籍 59 |
| ■ 青果 13~16 | ■ たまご・牛乳・乳製品 41 | ■ ビール 52 | ■ 衣料品 60~61 |
| ■ 青果・お米 17 | ■ 乳製品 42・43 | ■ クルコママ 53 | ■ 栄養補助食品等 62 |
| ■ お魚 18~22 | ■ パン 44 | ■ クルコママ・日用品 54 | ■ コープデリミールキット 63 |
| ■ お肉 23~26 | ■ パン・飲料 45 | ■ 日用品 55 | ■ 季節の贈り物ギフト 冬 64 |

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

新登場 みんなに食べてほしいから
腹骨・小骨を取りました。



MSC認証
MSC-C-51738

調理例

魚
とり

183 次回予定 2月2週 **凍** レンジ 電子レンジ

炙りさばのしょうゆ煮(骨取り)

(固形量80g)×2枚 **378円(税込408円)**

原材料は21ページをご覧ください。

ノルウェー産ベトナム製造

ご家庭で手軽におでんが楽しめるセットです。



調理例

469 次回予定 未定 **蔵**

あつあつおでんだねセット

11種22個スープ付 **468円(税込505円)**

卵麦え 国お届け日金め4日 伏見蒲鉾(新潟県) GMO

ポイルで温めて
ごはんにかけるだけ!



調理例

200 次回予定 2月2週 **凍** レンジ 電子レンジ

饗楽うなぎめしの具(九州産ごぼう入り)

2袋100g **880円(税込950円)**

九州産 GMO

お弁当にぴったりの
ひと口サイズ。



調理例

297 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 国15日 伊藤ハム(千葉県)

はさんで、巻いて、
料理のレパートリーが広がります。



調理例

予約登録番号
毎週 263103
隔週 263111

639 次回予定 翌週 **蔵**

スライスチーズ

126g(7枚入) **170円(税込183円)**

乳 国12ヵ月 明治(長野県)

ごはんを詰めるだけで、
おいしいなりずし。



調理例

2コ得

551 次回予定 2月1週 **蔵**

ふっくら味付いなりあげ

10枚(5枚分×2) **198円(税込213円)**

2個以上のご利用で1点
178円(税込192円)

麦 国150日 みすずコーポレーション(長野県) GMO

クルコの人気No.1
野菜果実ミックスジュース。



調理例

696 次回予定 翌々週 **蔵** 59円税別/1本

ミックスキャロット

125ml×12 **698円(税込753円)**

国180日 ゴールドバック(長野県)

いろいろなお料理に使える
肉だんごです。



調理例

煮物・スープにどうぞ。

チャックシール付き包装入り

358 次回予定 2月2週 **凍** レンジ 電子レンジ

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) GMO

チーズソースが
とろーりおいしい。



調理例

316 次回予定 2月1週 **凍** レンジ 電子レンジ

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 **348円(税込375円)**

卵乳麦 サンミート(香川県) GMO

ごはんのおかずやお弁当におすすめ!



調理例
161 CO-OP 次回予定 2月2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

ご家庭で使いやすいよう、25gパックにしました。



調理例
199 CO-OP 次回予定 2月2週 凍
ふっくらしらす干し(食塩不使用)
25g×3 320円(税込345円)
国産

MSC認証 MSC-C-51736 ほどよい辛さでごはんがすすみます。



調理例
凍化
136 CO-OP 次回予定 2月2週
ピリッと辛子明太子(切り)
60g ... 248円(税込267円)
アメリカ(アラスカ)産 GMD

MSC認証 MSC-C-51738 使いやすい1切れずつの真空パック。



調理例
魚
182 CO-OP 次回予定 2月2週 凍
骨取りさばの味噌煮
3切180g 368円(税込397円)
ノルウェー産 GMD

煮汁入りでふっくらやわらか。



調理例
447 CO-OP 次回予定 2月2週 蔵
北海道のきんとき豆たべり2個パック
160g(2個) 178円(税込192円)
菊池食品工業(埼玉県) GMD

お皿に盛りつけるだけの便利な一品。



調理例
452 CO-OP 次回予定 2月2週 蔵
味付けうの花
200g(2個) 218円(税込235円)
麦 22日 さとの雪食品(静岡県) GMD

さっぱりとしたゆず果汁を配合した白菜漬けです。



調理例
433 CO-OP 次回予定 2月1週 蔵化
ピリッと旨味ゆず白菜漬
200g 138円(税込149円)
備後漬物(広島県) GMD

サラダやトッピングにおすすめ。



調理例
313 CO-OP 次回予定 2月2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 280円(税込302円)
ウェルファムフーズ(宮崎県)

クリーミーなホワイトソースが味わえる一品。



調理例
333 CO-OP 次回予定 2月2週 凍化 レンジ
えびグラタン(電子レンジ専用)
3個600g 348円(税込375円)
乳麦え 明治(茨城県) GMD

焼いても、煮ても、おいしいがんもどき!



調理例
378 CO-OP 次回予定 2月2週 凍 レンジ
七種のごろごろ具材のがんも
8個240g 318円(税込343円)
卵麦 不二つばフーズ(茨城県) GMD

大きなかぼちゃがおいしい♪



調理例
353 CO-OP 次回予定 2月1週 凍化
かぼちゃのほうとう
2食(298g×2) 468円(税込505円)
麦 キンレイ(大阪府) 414kcal/1食298g

本格的なちゃんぽんがお鍋ひとつで。



調理例
352 CO-OP 次回予定 2月2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

レモン、ライム風味で味付けしたジューシーなあぶり焼き!



調理例
298 CO-OP 未定 凍化 レンジ
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 GMD

戻さずにそのまま煮るだけ。
電子レンジで簡単調理。



調理例
535 CO-OP 次回予定 翌々週
国産大豆使用ひとくちこうや豆腐
86g(密だし3袋つき)×2 **308円(税込332円)**
麦 国180日 GMO
みずすコーポレーション(長野県)



すっきりとしながらも
コクのあるしょうゆ味。



調理例
90円税別/1個
537 CO-OP 次回予定 未定 化
コープヌードルしょうゆ(ケース)
71g(めん62g)×12 **1,080円(税込1,166円)**
卵乳麦え 国180日 GMO
日清食品(日本)



濃厚なごまの風味、
まるやかな担々スープ。



調理例
90円税別/1個
538 CO-OP 次回予定 未定 化
コープヌードル白ごま担々麺(ケース)
77g(めん60g)×12 **1,080円(税込1,166円)**
卵乳麦 国180日 GMO
日清食品(滋賀県)



和風だしにしょうがをきかせた、
ぽかぽかスープ。



調理例

540 CO-OP 次回予定 未定 化
生姜たまごスープ
30g(6g×5袋) **298円(税込321円)**
卵麦 国12ヵ月 八戸東洋(青森県) GMO



開けたらそのままお料理に。



盛りつけ例

74円税別/1P
493 CO-OP 次回予定 翌々週
スイートコーンドライパック(パウチ)
55g×5 **368円(税込397円)**
国12ヵ月 トーアス(愛知県)



カップいっぱい広がる
野菜の充実感!



調理例

541 CO-OP 次回予定 未定 化
野菜の美味しいスープ(ミルクスープ風)
5食入 **338円(税込365円)**
乳麦 国12ヵ月 甲府東洋(山梨県) GMO



たまねぎと牛肉のうまみを
香辛料でスパイシーに仕上げました。



調理例

2コ得
556 CO-OP 次回予定 未定 化
スパイシー黒カレー
1人前180g **98円(税込105円)**
2個以上のご利用で1点
88円(税込95円)
乳麦 国18ヵ月 ハチ食品(長野県) GMO



サラダに使いやすい
ほぐし身タイプ。



調理例

566 CO-OP 次回予定 未定
ほたて貝柱水煮(ほぐし身)
70g(固形量45g) **348円(税込375円)**
国24ヵ月 ハチカン(青森県) GMO



ごはんのおかずや
お酒のおつまみに。



調理例

567 CO-OP 次回予定 未定
気仙沼水揚げおいしい秋刀魚醤油煮
150g(固形量100g) **168円(税込181円)**
麦 国36ヵ月 ミヤカン(宮城県)



焼き鮭タイプの鮭フレーク!



調理例

568 CO-OP 次回予定 2月2週 化
焼鮭ほぐし
53g×2 **408円(税込440円)**
国12ヵ月 双日食料水産(岩手県) GMO



豚しゃぶサラダ、温野菜、
あえ物の調味料などに。



使用例

300ml
512 CO-OP 次回予定 翌々週
深煎り胡麻ドレッシング
300ml **258円(税込278円)**
卵麦 国9ヵ月 フンドーキン醤油(大分県) GMO



ごま油や果実の風味をきかせた
焼肉のたれ。



使用例

472 CO-OP 次回予定 2月2週
焼肉のたれ 中辛
280g **138円(税込149円)**
麦 国12ヵ月 エバラ食品工業(栃木県) GMO



ポトフやロールキャベツなどの
洋風メニューに。



調理例

494 CO-OP 次回予定 翌週
コンソメ
5g×20 **238円(税込257円)**
乳麦 国12ヵ月 ユタカフーズ(鳥取県) GMO



すっきりした味で、
子どもからおとなまで。



606 **CO-OP** 次回予定 翌々週 蔵
野菜・果実ジュース
1000ml **148円** (税込 **159円**)
図40日 東京めいらく(千葉県)



ビフィズス菌を使用した
ほどよい酸味。



予約登録番号
毎週 262261
隔週 262279 盛りつけ例
605 **CO-OP** 次回予定 翌週 蔵
プレーンヨーグルトビフィズス
400g **138円** (税込 **149円**)
乳 図15日 横浜乳業(神奈川県)



卵のおいしさとなめらかな食感の
プリンです。



624 **CO-OP** 次回予定 未定 蔵
なめらか焼プリン
68g×4 **165円** (税込 **178円**)
卵乳 図19日オハヨー乳業(茨城県) GMD



香ばしい香りと味わいの麦茶。



ホット麦茶に
はちみつ、しょうがを入れて
電子レンジで温めるだけ。

698 **CO-OP** 次回予定 2月1週
麦茶(国産六条大麦使用)(デザインボトル)
600ml×24 **1,580円** (税込 **1,706円**)
図12ヵ月 日生協(日本)



697 **CO-OP** 次回予定 翌々週 50円税別/1本
鹿児島黒酢ドリンク
125ml×12 **600円** (税込 **648円**)
図180日 ふくれん(福岡県) GMD



699 **CO-OP** 次回予定 未定 83円税別/1本
ミネラルウォーター あずみ野の水
2L×6 **498円** (税込 **537円**)
図24ヵ月 ゴールドバック(長野県)



661 **CO-OP** 次回予定 翌々週 蔵 レンジ
ふんわりレンジピザ
2個入 **298円** (税込 **321円**)
乳麦 図14日 トレビ(埼玉県) GMD



調理例

ふんわり、やわらかな
食感です。



調理例



662 **CO-OP** 次回予定 2月2週 凍 レンジ
シナモンロール
3個入(144g) **248円** (税込 **267円**)
卵乳麦 図サンジェルマン(神奈川県) GMD

宇治抹茶のほろ苦さを
生乳で仕上げました。



盛りつけ例
700 **CO-OP** 次回予定 未定 凍
抹茶バー(京都府産宇治抹茶使用)
30ml×8本 **185円** (税込 **199円**)
乳 大山乳業(鳥取県) アイスミルク GMD



人気のミミケーキを
生協オリジナルで5種類セレクト。



製造地変更 盛りつけ例
732 未定 冷蔵
ブルボンセレクション5(生協オリジナル)
160g(個包装込み) **285円** (税込 **307円**)
卵乳麦 図180日 ブルボン(山形県) GMD



プルーンから種を抜いて、
一粒ずつ個包装に。



盛りつけ例
716 **CO-OP** 次回予定 2月2週
種抜きプルーン(個包装)
135g **295円** (税込 **318円**)
京まろん(熊本県)



しっかり食べて真冬も元気に!

安心
あんしんていばんとう
定番党
やっぱりこれだね

しっかり食べたい朝食の一品に。

食べやすく
焼きやすいもち切り。



調理例

170 次回予定 2月2週 凍

甘塩秋鮭切身

4切200g **498円(税込537円)**

卵90日

北海道産

made in にいがた



たまごがたっぷり、
食べごたえも◎。



調理例

162 次回予定 2月2週 凍

子持ちからふとししゃも

240g **260円(税込280円)**

卵120日

アイランド産



甘辛い蒲焼きたれが
ごはんと相性抜群!



調理例

203 次回予定 2月2週 凍

北海道さんまの蒲焼き

210g(2-3人前) **398円(税込429円)**

麦 卵180日

北海道産



クルコ人気の味付き肉。
お好みで野菜を加えて。



調理例

252 産直原料 使用 次回予定 翌週 凍

生協ポーク切りおとしごま醤油味

200g **288円(税込311円)**

麦 卵120日

いそべ(新潟県)



made in にいがた

みその風味でごはんがすすみます。



調理例

253 クルコ 次回予定 翌々週 凍

豚肉の生協越後みそステーキ

180g(6枚) **360円(税込388円)**

卵麦 卵180日

北日本ホーム食品(新潟県)



made in にいがた

食欲をそそる
フライドオニオンの香ばしさ。



調理例

254 次回予定 2月2週 凍

国産豚モモロステーキ(オニオンソース)

220g **370円(税込399円)**

麦 卵180日

コープミート千葉(千葉県)



白菜やキャベツを加えるだけの
簡単調理。



調理例

459 次回予定 翌々週 蔵

野菜と炒める八宝菜の具

230g **288円(税込311円)**

卵麦 卵30日

ジョイフーズ(静岡県)

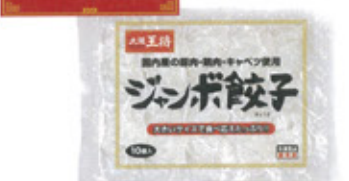


人気店のジャンボ餃子をご家庭で。



調理例

大阪王将



338 次回予定 2月2週 凍

大阪王将 ジャンボ餃子

10個350g **370円(税込399円)**

麦

イトアンド(奈良県)

手間の掛かる
ロールキャベツが手軽に。



調理例

331 次回予定 2月1週 凍

まきばのロールキャベツ

5個300g(パイオン1個付) **480円(税込518円)**

卵乳麦 卵90日

まきば(新潟県)



made in にいがた

カツ丼やカツカレーなどの
アレンジにも。



調理例

317 次回予定 2月2週 凍

レンジとんかつボリュームパック

20個560g **940円(税込1,015円)**

卵乳麦

食研(千葉県)



しょうがをきかせた和風味。



調理例

299 次回予定 2月1週 凍

国産若鶏の竜田揚げ

210g **348円(税込375円)**

麦

マルイ食品(宮崎県)



生乳のまろやかさと
マヌカハニーのコク。



622 次回予定 2月2週 蔵
マヌカハニーヨーグルト
90g×4 **448円** (税込**483円**)
乳 隔22日 北海道乳業(北海道)



丸ごと食べられるよう、ていねいに
種を取り除きました。



盛りつけ例
1歳未満の乳児には「はちみつ」を
与えないでください。
581 次回予定 未定
国産きんかんのはちみつ漬
260g(固形量130g) **698円** (税込**753円**)
隔18ヵ月 藤井養蜂場(長野県)



しょうゆベースの
やさしい味わい。



調理例
582 次回予定 2月2週
しょうがご膳(まぜご飯の素)
160g(3合用) **368円** (税込**397円**)
麦 隔180日 小川の庄(長野県) GMO



からだの芯からしっかり温めて。



しょうが
粉末入りで
ポカポカ。



678 CO-OP 次回予定 未定 19円税別/1袋
しょうが紅茶(ティーバッグ)
2g×20袋 **365円** (税込**394円**)
隔24ヵ月 小谷穀粉(高知県)

ビタミンC1000mg配合!



キリッと爽やかな
レモンの酸味。



682 CO-OP 次回予定 未定 60円税別/1本
50個分のレモンC
190ml×15 **898円** (税込**969円**)
隔12ヵ月 チェリオ中部(愛知県) GMO

おとな好みの
スパイシーな
味付け。



調理例
438 次回予定 未定 蔵化
黒い極太 カレー餡餡
250g×2、カレー調味料×2 **468円** (税込**505円**)
麦 隔90日 堀製麺(三重県) GMO

ハンバーグ×カレーの
最強コンビ。



調理例
332 次回予定 2月1週 凍
カレーソースハンバーグ(濃厚キーマカレー)
150g×2 **370円** (税込**399円**)
卵乳麦 エム・シーシー食品(兵庫県) GMO

お鍋を囲んで家族団らん。



調理例
489 次回予定 未定
キムチ鍋スープ(ストレートタイプ)
600g(3-4人前) **238円** (税込**257円**)
隔18ヵ月 マルサンアイ(愛知県) GMO



調理例
490 次回予定 未定
寄せ鍋スープ(ストレートタイプ)
600g(3-4人前) **238円** (税込**257円**)
麦 隔18ヵ月 マルサンアイ(愛知県) GMO



シンプルな味と
口溶けのよさが人気。



賞味期限を1/2以上残して
お届けしています。
656 次回予定 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 隔35日 コモ(愛知県) GMO

カスタードを加えた
リッチな味わい。



盛りつけ例
ティータイムの
お供に。
702 次回予定 未定 凍
ケーキmania りんごいっぱいアップルパイ
4個入 **835円** (税込**901円**)
卵乳麦 ファミール製菓(神奈川県) GMO

とろける
チョコレートクリームが
たっぷり。



調理例
714 次回予定 未定 凍
ケーキみたいな今川焼(チョコレートクリーム)
315g(5個) **328円** (税込**354円**)
卵乳麦 キューレイ(福岡県) GMO

いちごの
甘酸っぱさが
広がります。



盛りつけ例
718 次回予定 2月1週 蔵
いちご大福
3個入 **338円** (税込**365円**)
乳 隔お届け日を含め2日 さかたや(新潟県) GMO



クルコのマル得市

8% OFF

8~9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。

寒い日にうれしい!
ホットメニューに。

調理例

86 次回予定 翌週 箱企画
たまねぎ(特別栽培)
3kg箱(Mサイズ) 458円(税込494円)
北海道
よりどり2点以上で8%OFF

46 次回予定 翌週
国産ブロッコリー
1個 248円(税込267円)
北海道
よりどり2点以上で8%OFF

たまねぎの茶色の皮部分に黒いスス状のものが付着している場合がありますが、水洗いしていただければ品質に問題ありません。箱から出して風通しのよい場所で保存してください。

佐賀県産物センター(千歳県、茨城県、千葉県、茨城県、群馬県、埼玉県、愛知県)

食後のデザートに。

盛りつけ例

今季初登場
袋破れを防止するため「葉付き」は1玉のみとなります。

1 産直 次回予定 翌週
木熟ポンカン
900g 598円(税込645円)
JA紀南(和歌山県)
よりどり2点以上で8%OFF

25 産直 次回予定 翌週
いちご(あまおう)
270g 798円(税込861円)
JAふくおか八女(福岡県)
よりどり2点以上で8%OFF

あつあつごはんのにのせて。

盛りつけ例

118 次回予定 翌々週 凍
まぐろ(ねぎとろ用)食べきりパック
40gx3 350円(税込378円)
国産 GMS
よりどり2点以上で8%OFF

賞30日

風味豊かなみりん干し。

調理例

152 次回予定 翌々週 凍
脂ののったさばみりん干
4切230g 350円(税込378円)
ノルウェー産
よりどり2点以上で8%OFF

賞120日

身離れのよさと甘めの味付けが人気。

調理例

2切 168 次回予定 2月2週 凍
今夜は焼魚 からすかいかいみりん漬
2切120g 328円(税込354円)
カナダ産
よりどり2点以上で8%OFF

3切 169 次回予定 2月2週 凍
今夜は焼魚 からすかいかいみりん漬
3切180g 458円(税込494円)
カナダ産
よりどり2点以上で8%OFF

賞90日

シンプルな味付けでもおいしい♪

調理例

273 産直 次回予定 翌週 凍
生協鶏もも肉
250g 390円(税込421円)
156円税別/100g
よりどり2点以上で8%OFF

賞120日

いそべ

サクサク衣に甘酢たれがしみうま!

調理例

274 次回予定 2月2週 凍
チキン南蛮(タレ付)
260g(4枚)・タレ45g×2 360円(税込388円)
マルイ食品(熊本県)
よりどり2点以上で8%OFF

賞120日

いそべ

鍋の具材にも◎。

調理例

277 産直 次回予定 翌週 凍
生協鶏挽肉
300g 338円(税込365円)
113円税別/100g
よりどり2点以上で8%OFF

賞120日

いそべ

ごはんもお酒もすすみます。

調理例

455 次回予定 未定 蔵
居酒屋風もつ煮込
300g 378円(税込408円)
まきば(新潟県) GMS
よりどり2点以上で8%OFF

賞30日

米油で揚げた
カラリと軽い食感。

調理例

416 次回予定 翌週 蔵
新潟大豆にがり絹揚げ
2枚入 188円(税込203円)
こなかわ(新潟県)
よりどり2点以上で8%OFF

賞お届け日を含め3日

にいがた 100

調理例

416 次回予定 翌週 蔵
新潟大豆にがり絹揚げ
2枚入 188円(税込203円)
こなかわ(新潟県)
よりどり2点以上で8%OFF

賞お届け日を含め3日

パリッと食感の皮から
具材がとろ〜り。



調理例

337 次期予定 2月2週 **凍**
国産原料にこだわったお徳用春巻
よりどり2点以上で8%OFF
14個420g **418円(税込451円)**
麦 ニッキーフーズ(神奈川県) GMO



サラダの
代わりや
小鉢の一品に。



盛りつけ例

379 次期予定 2月2週 **凍**
オクラと長芋のなめ苺和え
よりどり2点以上で8%OFF
40g×4袋 **280円(税込302円)**
麦 富士物産(静岡県) GMO



電子レンジで手軽に揚げ物。



調理例

318 次期予定 2月2週 **凍化** **レンジ**
レンジでお手軽いか唐揚げ
よりどり2点以上で8%OFF
180g **380円(税込410円)**
卵乳麦 國洋(岩手県) GMO



ブルーベリー味で
回あたりなめらか。



619 次期予定 2月2週 **蔵**
毎日鉄分ヨーグルトブルーベリーFe
よりどり2点以上で8%OFF
75g×6 **248円(税込267円)**
乳 18日 雪印メグミルク(埼玉県) GMO

コクがありマイルドな
味わい。



調理例

638 次期予定 2月2週 **蔵**
モッツァレラとろけるチーズ
よりどり2点以上で8%OFF
130g **325円(税込351円)**
乳 90日 六甲バター(神奈川県)

磯の香りを
お楽しみください。



調理例

517 次期予定 未定
あおさ
よりどり2点以上で8%OFF
25g **495円(税込534円)**
180日 磯笛(三重県)

ごはんにかけて焼くだけ!



調理例

557 次期予定 2月2週 **冷凍** **オーブン**
ミートドリアソース
よりどり2点以上で8%OFF
130g×2P **300円(税込324円)**
卵乳麦 18ヵ月 ハチ食品(長野県) GMO

ほどよい酸味と
やさしい風味。



盛りつけ例

576 次期予定 2月2週 **蔵**
梅おかか
よりどり2点以上で8%OFF
90g **195円(税込210円)**
12ヵ月 アーベストフーズ(栃木県) GMO

フルーティーな口あたり。



使用例

473 次期予定 2月2週 **クルコ**
クルコ中濃ソース
よりどり2点以上で8%OFF
300ml **280円(税込302円)**
麦 36ヵ月 高橋ソース(埼玉県)

鮮やかな抹茶色と
玄米の香ばしさ。



調理例

679 次期予定 2月2週
抹茶入玄米茶
よりどり2点以上で8%OFF
200g **280円(税込302円)**
180日 喜作園(静岡県)

乳酸菌も摂れるココア。



調理例

680 次期予定 2月2週
乳酸菌ココア
よりどり2点以上で8%OFF
200g **278円(税込300円)**
乳 18ヵ月 名糖産業(愛知県)

レーズンのコクと甘み。



盛りつけ例



645 次期予定 2月2週 **蔵**
レーズンバターロール
よりどり2点以上で8%OFF
6個入 **139円(税込150円)**
卵乳麦 1日 園お届け日含め2日 マルジャン(新潟県)

お茶菓子里にぴったり!



盛りつけ例



733 次期予定 未定
サラバンド
よりどり2点以上で8%OFF
12本 **290円(税込313円)**
卵乳麦 小宮山製菓(長野県) GMO

紅茶の風味が広がります。



盛りつけ例



646 次期予定 2月2週
リリッカ デニッシュキューブ(紅茶)
よりどり2点以上で8%OFF
1斤 **438円(税込473円)**
卵乳麦 1日 園お届け日含め5日 ブーランジェリー リリッカ(新潟県)

いろいろ選べる楽しさ♪



盛りつけ例



735 次期予定 2月1週
チロルチョコバラエティパック(3個増量)
よりどり2点以上で8%OFF
30個 **298円(税込321円)**
乳麦 チロルチョコ(福岡県) GMO

お試しセットで生協ポークのおいしさを味わって。



調理例

806 次回予定未定凍
生協ポークお試しセット
ロス100g/バラ100g **370円(税込399円)**
生協ポークロス肉とバラ肉のお試しセットです。ロス肉、バラ肉を各100gに個別包装しました。
■120日 ■いそべ

「ちょっと試してみたい」の声にこたえて。



ため
お試し!
まずは

特集

煮込み料理に便利なトマト缶。



カット済みで料理に使いやすい!

新登場 調理例

807 次回予定未定
イタリア産カットトマト缶
400g **98円(税込105円)**
イタリア産の真っ赤に熟したトマトをカットし、トマトピューレに漬けました。パスタソースや煮込み料理に。
■36ヵ月 ■日本製粉 イタリア製造
原材料/トマト、トマトピューレ/pH調整剤



新登場 短時間でふっくらとした食感に炊き上げました。



盛りつけ例

808 次回予定未定凍
ふっくらしらす干し(お試し用)
25g **138円(税込149円)**
しらすを沸騰させた塩水を対流させる釜で短時間で炊き上げ、ふっくらとした食感に仕上げました。
■180日 ■国産
原材料/いわしの稚魚(国産)、食塩



小骨まで取り除いて、食べやすさに自信あり!



調理例

809 次回予定未定凍
骨取りさばのみぞれ煮
1切60g **138円(税込149円)**
腰骨、小骨をていねいにとり、信州味噌を使った旨味のタレでやわらかく仕上げました。
■21ページに3切180gもあります。
食塩相当量15%低減
■100日 ■リユール
原材料/いわしの稚魚(国産)、食塩



調理例

810 次回予定未定凍
骨取りさばのみぞれ煮
60g(2切×1袋) **138円(税込149円)**
腰骨、小骨をていねいにとり、大根おろしを入れたしょう油ベースのタレで煮付けました。
■1月4週に240g(2切×4袋)(1袋増量)を企画予定。
食塩相当量15%低減
■100日 ■リユール
原材料/いわしの稚魚(国産)、食塩



1杯から楽しめる専門店のコーヒー。



使用例

811 次回予定未定
小川珈琲オリジナルブレンドドリップコーヒー
10g×5袋 **198円(税込213円)**
エチオピアモカの甘い香りを活かした配合で、バランスのとれた味とやわらかいコクが特長です。
■12ヵ月 ■小川珈琲(大阪府)

甘さすっきり辛さ際立つおどなのジンジャエール。



使用例

812 次回予定未定
辛口ジンジャエール
200g **70円(税込75円)**
辛さきわだつジンジャエール。国産生姜汁に黒糖蜜を配合し、甘さ控えめでドライ感とコクのある味わい。
■12ヵ月 ■チェリオ中部(愛知県) GMD



トマトそのままのおいしさをどうぞ。



使用例

813 次回予定未定
信州産ストレートトマトジュース食塩無添加
190g **78円(税込84円)**
旬に収穫した長野県産のトマトを搾って、そのままパックしたストレートジュースです。
■24ヵ月 ■ゴールドバック(長野県)



ほのかな甘さとフルーツの香りでおいしく飲める青汁です。



使用例

814 次回予定未定
九州産大麦若葉のフルーツ青汁 お試しセット
3g×5本 **178円(税込192円)**
九州産大麦若葉と5種の国産フルーツが入った、ほのかな甘さとフルーツの香りでおいしく飲める青汁です。
■24ヵ月 ■東洋新薬(佐賀県)



2月3週に12個入りを企画予定。

新登場
815 次回予定未定化
胡麻油香る ふんわりたまごの中華そば
96g(めん70g) **178円(税込192円)**
生めん食感が特徴のノンフライ麺に大きなフリーズドライ具材が入った中華そばです。かんすい使用。
卵麦カ ■180日 ユタカフーズ(愛知県) GMD

原材料/めん(小麦粉、食塩、食物繊維、卵粉)、添付調味料及びかやく(鶏卵、チキンエキス、しょうゆ、植物油、食塩、たん白加水分解物、ポークエキス、砂糖、香辛料、デキストリン、かに風味かまぼこ、わかめ、ねぎ)/加工でん粉、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、アルコール、かんすい、着色料(カラメル、クチナシ黄色素、ベニコウジ色素)、炭酸Ca、増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に卵・小麦・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む)



CO-OP「たまごスープ」を具材に使用。

CO-OP「野菜の美味しいスープ」を具材に使用。

調理例

調理例

麺...なめらかな口あたりでコシの強さが特徴のノンフライ麺を使用。
スープ...フリーズドライスープとマルちゃんで使用されるだしを合わせたコク深い特製スープ。

2月3週に12個入りを企画予定。

新登場
816 次回予定未定化
黒胡椒香る コク塩野菜タンメン
99g(めん70g) **178円(税込192円)**
奥だくさんの野菜と生めん食感が特徴のノンフライ麺使用のラーメンです。かんすい使用。
卵乳麦 ■180日 ユタカフーズ(愛知県) GMD

原材料/めん(小麦粉、食塩、食物繊維、卵粉)、添付調味料及びかやく(鶏卵、デキストリン、香味油脂、チキンエキス、キャベツ、しょうゆ、食塩、植物油、香辛料、たまねぎ、ごま、ポークエキス、たん白加水分解物、ねぎ、にんじん)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、乳化剤、炭酸Ca、かんすい、アルコール、着色料(カラメル、クチナシ黄色素)、香料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンB)、増粘多糖類、(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む)