

ゴチそう★ えびフライ!

中身がぎっしり!

プリッと食感がたまらない!

コ-プファミリ-

お届けカレンダー 月 火 水 木 金

注文書提出 10/19 20 21 22 23

商品お届け 10/26 27 28 29 30

5尾×2個入

5尾ずつの個包装



001 次回未定 凍 揚げ 30kcal 8.9g 0.23g

プリッとえびフライ(大) 年間最安値!

240g(5尾×2)

18ヵ月(卵) 麦 初 1尾 税込103円

インドネシア又はタイ産/インドネシア又はタイ製造 (税込 1,024円)

温めるだけで手軽に「さばの味噌煮」!



002 12月 3日 2袋入

190g(2袋)

年間最安値!

本体 568円

(税込 613円)

家族やお友達とのシェアに便利な大容量



004 11月 1日 30袋入

18g×30袋 (6ヵ月) 吉田ピーナツ食品

年間最安値!

本体 2,680円

(税込 2,894円)

外はこんがり中はとろ〜り



005 11月 4日 凍

1kg(50個) (12ヵ月) 卵(麦) ピーコック

年間最安値!

本体 798円

(税込 862円)

毎週お届け 定期注文 379883

006 11月 1日 青果

コ-プのフィリピン産バナナ

450g以上(3〜6本)

フィリピンミンダナオ島産

見逃せない!

本体 248円

(税込 268円)

旬 旬 旬

007 11月 1日 青果 ノーワックス

産直 紀ノ川みかん

700g(5〜2Lおまかせ)

紀ノ川農協(和歌山県)

見逃せない!

本体 380円

(税込 410円)

人気

008 11月 3日 無塩

味パック

10.5g×24袋

(6ヵ月) カネソ22

主原料: いわし(国産)

年間最安値!

本体 478円

(税込 516円)

カカオ70%



009 11月 2日 凍

98g

(12ヵ月) 乳 正栄デリシイ

主原料: カカオ豆(輸入)

年間最安値!

本体 528円

(税込 570円)

今週のイチおし

しゃぶしゃぶやお鍋などに!



010 11月 2日 凍

国産豚ロースしゃぶしゃぶ用

300g (6ヵ月) 牛欄 主原料: 豚ロース肉(国産)

年間最安値!

本体 638円

(税込 689円)

カロリー1/2カット!



011 12月 2日 凍

深煎り胡麻ドレッシング

まろやかタイプ徳用

500ml

(8ヵ月) 卵(麦) フンダーキン醤油

主原料: しょうゆ(国内製造)

年間最安値!

本体 338円

(税込 365円)

人気

012 11月 1日 国内製造

オイル無添加 ライトツナ フレーク

70g×3缶

(36ヵ月) ミヤカン

主原料: きはだま(輸入)

年間最安値!

本体 378円

(税込 408円)

毎回好評

013 11月 1日 凍

ロイヤルカリブ

70g(5本)

(15日) 卵(麦) スギヨ

主原料: たら(アメリカ)

見逃せない!

本体 128円

(税込 138円)

みんなで手軽おでん♪

もち巾着
玉ねぎ天
えび入つまみ
さつま揚げ
揚げボール
じゃがいも天
とうふ三角揚げ
ふくらがんとろ

014 11月 4週 国産
あつあつおでんだねセット
8種16個、スープ付
賞お届け日を含め5日(卵・麦・乳)
伏見蒲鉾 主原料:もち巾着(中国製造)

年間最安値!
本体 **448円**
(税込 484円)

家族 ぞく

おでんにかかせない牛すじ

お好みの味付けで
やわらかくなるまで
煮込んでください

か 家族
パーティー

10月31日(土)
は ハロウィン

015 12月 1週 国産
牛すじ串おでん用
140g(7本) 賞6ヵ月 ジョイフーズ
主原料:牛横隔膜筋(オーストラリア産)

1本あたり
本体 **84円!**
(税込 91円)

年間最安値!
本体 **588円**
(税込 635円)

歯ごたえ・味しみが良い

ザルの直径: 約27cm

016 11月 4週 国産
大根
700g以上(1本)
石川県産

見逃せない!
本体 **278円**
(税込 300円)

**生芋たっぷり
こんにやく**

ザルの直径: 約18cm

017 11月 4週 国産
生芋たっぷり
こんにやく
250g×2
賞60日
若草食品
主原料:こんにやく(国産)

年間最安値!
本体 **158円**
(税込 171円)

人気 しなやかな弾力のある食感

有リンすり身使用

018 11月 2週 国産
ちくわ 104g(4本)
賞10日
ニッスイ
主原料:魚肉(輸入又は国産(5%未満))

見逃せない!
本体 **128円**
(税込 138円)

いわしの旨みとごぼうの食感がたまらない!

凍ったまま
入れるだけ!

019 11月 4週 国産
銚子産いわしと
ごぼうつまみれ180g
賞12ヵ月(乳・卵・麦)
フジサニーフーズ 主原料:たまねぎ(国産)

年間最安値!
本体 **298円**
(税込 322円)

砂抜き不要で簡単調理!

冷凍のまま
調理してください

020 11月 1週 国産
北海道厚岸産あさり貝
180g 賞24ヵ月 丸弘水産
主原料:あさり(北海道厚岸産)

年間最安値!
本体 **458円**
(税込 495円)

ほたての旨みでお箸が止まらない!

お米と一緒に
炊くだけ!

021 11月 2週 国産
北海道産
ほたてご飯の素
180g 賞6ヵ月(麦・乳)
北海道よれん
主原料:添付たれ(国内製造)

年間最安値!
本体 **568円**
(税込 613円)

旬の栗をふんだんに!

北海道産
昆布だしを使った
スープ付き

022 12月 2週 国産
国産栗使用
ふぞろい栗ごはんの素
栗70g、スープ50g
賞6ヵ月(麦) 協同物産 主原料:【栗】栗(国産)

年間最安値!
本体 **598円**
(税込 646円)

**レンジで簡単!
甘辛タレしみみカツ**

ふぞろいは
買えない!
限定品
クーポンだけ!

023 11月 2週 国産
甘辛チキン南蛮カツ
お徳用 600g(20個)
賞12ヵ月(乳・麦・卵) 食研 主原料:鶏肉(国産)

年間最安値!
本体 **980円**
(税込 1,058円)

**フライパンで
みんな大好き海老マヨ!**

ぷりぷりな
海老を特製
マヨソースで

024 11月 4週 国産
フライパンで簡単
海老マヨソース
海老フリッター130g、マヨソース30g
賞6ヵ月(乳・卵・麦・卵) 川喜/海老フリッター:タイ他製造、ソース:日本製造
主原料:パナメイエビ(タイ他)

年間最安値!
本体 **368円**
(税込 397円)

**酒粕&みそのあったかみそ鍋で
ぽっかぽか♪**

プルプルで人気の
シマ腸を使用

025 11月 4週 国産
牛もつ鍋セット
(あったかみそ味)
480g 賞6ヵ月(麦) 山彦
主原料:牛大腸(アメリカ産)

年間最安値!
本体 **880円**
(税込 950円)

**コープマーク
見つけた**

抽選で20名様に300ポイント
プレゼント

応募方法

このカタログのどこか1箇所に「見つけた!」と書いている人が限られています。このマークの「応募番号」と注文数「1」を注文書に入力してください。(商品の注文番号ではありません)この商品を購入しなくても応募できますが、この週の商品購入金額が1円以上となる方が対象です。(eフレックス可)当選者は、後日書面にポイント付与をお知らせいたします。

**私を
探してね!**

応募番号 注文数
777777 1

ヒント

四角いコープ(Hコープ)って?
生組合員さんの声を元に、コープ北陸が独自に開発・企画したプライベートブランド商品です。

だんらん 団楽

手包み たまごが ふんわり

国産具材にこだわりました！
国産の米・鶏卵・玉ねぎ・人参・鶏肉使用

人気 026 12月 5週 凍 レンジ 1食200g 303kcal 脂質2.2g

ふっくら卵のオムライス
200g×2食
賞12カ月 乳 卵 麦
日豊食品工業 主原料：精白米(国産)

いつでもおトク！
本体 **548円**
(税込 592円)

レンジで パパッと

袋のまま レンジで ごはんに合うおかず完成

人気 027 次回未定 凍 レンジ 1食(170g) 238kcal 脂質2.8g

韓国風はるさめ炒め(チャプチェ)
170g×2袋 賞12カ月 麦 1袋 税込 264円
ゲンミン食品 主原料：はるさめ(中国製造)

1袋約2〜3人前
年間最安値！
本体 **488円**
(税込 527円)

スープやお料理のベースに

40個入

028 11月 1週 凍 5g 11kcal 脂質2.5g

コンソメ徳用
5g×40個 賞12カ月 乳 麦
ユタカフーズ 主原料：食塩(国内製造)

年間最安値！
本体 **368円**
(税込 397円)

冷めてもふんわりやわらか！

冷めてもふんわりやわらか！
お弁当にも！

12個入

029 11月 4週 凍 レンジ 1食13g 23kcal 脂質0.13g

えびしゅうまい
156g(12個) 賞12カ月 卵 麦 乳
ニッスイ 主原料：たまねぎ(輸入又は国産)

年間最安値！
本体 **198円**
(税込 214円)

国産素材にこだわりました

凍ったまま調理OK!

6個入

031 11月 4週 凍 30g 47kcal 脂質0.2g

ピーマン肉詰め
180g(6個) 賞6カ月 卵 麦
JA全農ミートフーズ 主原料：豚肉(国産)

年間最安値！
本体 **458円**
(税込 495円)

ぐるぐるがおいしい！ こだわりロールキャベツ

だからやわらか

6個

032 11月 4週 凍 1個45g 40kcal 脂質0.3g

うずまきロールキャベツ
270g(6個) 賞18カ月 麦 タイ製造

今年より価格改定
値上げになります

凍ったまま煮込むだけ

年間最安値！
本体 **468円**
(税込 505円)

サラダやサンドイッチに

限定品

切り落とし

033 11月 1週 凍 1パック(50g) 71kcal 脂質1.3g

切り落としローストビーフ
50g 賞34日 乳 卵
日本ハム 主原料：牛肉(オーストラリア)

見逃せない値！
本体 **348円**
(税込 376円)

さわやかですっきりとした 香りと味わい

40杯分

034 11月 4週 凍

コーヒーマグ
8g×40袋
賞12カ月 関西アライド 1袋 税込40円
主原料：コーヒー豆(ベトナム、タンザニア、ブラジル、エチオピア)

年間最安値！
本体 **1,480円**
(税込 1,598円)

お箸でほぐれるやわらかさ♪

関東関西の生協で大人気！

とろとろで濃厚

100g 278kcal 脂質1.6g

035 11月 4週 凍 レンジ

豚肉の味噌煮込み
450g 賞12カ月 乳 麦
米久 主原料：豚ばら肉(輸入)

年間最安値！
本体 **1,380円**
(税込 1,490円)

パンに塗ったり、各種料理にどうぞ

100g 731kcal 脂質1.6g

036 11月 4週 凍

よつ葉北海道バター
150g 賞6カ月 乳
よつ葉乳業 主原料：生乳(北海道十勝産)

見逃せない値！
本体 **428円**
(税込 462円)

毎週 30番がおトク！

一粒一粒バラ凍結！

たっぷり 500g!

030 12月 3週 凍 100g 96kcal 脂質0.1g

十勝のつぶコーン
500g 賞18カ月 日本罐詰
主原料：とうもろこし(北海道十勝)

年間最安値！
本体 **528円**
(税込 570円)

30ポイント

天かす おあげ

たぬきときつねのWのせうどん

一杯でたぬきときつねが両方味わえる、よくばりうどんです。
コープいしかわ 組合員さん

さば、いわし、かつおなどの風味がきいたつゆ

コシのある讃岐うどん

2食入

1食(246g) 332kcal 脂質4.6g

次回より価格改定 値上げになります

1食あたり 184円! (税込 199円)

年間最安値! 本体 368円 (税込 397円)

037 11月 4週 凍

讃岐たぬきときつねのうどん

賞12カ月(麦) 四国日清食品

主原料:小麦粉(国内製造)

うれしい声

組合員さんからの

やわらかくてたれもとても美味しいです。子どもが大好きなのでよく買います。
コープいしかわ 組合員さん

炭火を併用して 焼きにこだわりました

宮崎の活鰻問屋が 自信を持ってお届けします

1食50g 130kcal 脂質1.3g

賞12カ月(麦) 大森淡水 主原料:うなぎ(九州)

038 12月 3週 2袋

1袋 税込512円 100g(2袋)

見逃せない! 本体 948円 (税込 1,024円)

039 12月 3週 3袋

1袋 税込497円 150g(3袋)

年間最安値! 本体 1,380円 (税込 1,490円)

年をとると、ミニ焼とりのほうが食べやすくても丁度よいです。毎回美味しくいただいています。 福井県民生協 chisatoさん

フライパンで焼ける 10cmのミニ串

10本

100g 153kcal 脂質0.1g

040 12月 4週 凍

国産若鶏ミニねぎ間焼とり串

賞6カ月(麦) とり工房

200g(10本)

1本 税込63円

年間最安値! 本体 580円 (税込 626円)

味付けが美味しく、家族に人気です。解凍するだけで手軽に食べられるので、とても便利です。
コープいしかわ Sさん

醤油味で香ばしく 焼き上げました

トレーのままレンジOK! 解凍するだけでもOK!

100g 113kcal 脂質1.47g

041 11月 4週 凍 レンジ

浜焼きほたて

賞6カ月(麦) クオタフーズ

50g

年間最安値! 本体 498円 (税込 538円)

脂がのって、家族皆がうまいと言ってお勧めの一品です。カボスを絞るとより美味しくいただけます。
コープいしかわ サチコさん

中骨取り済で パクッと食べやすい!

パキッと食べられる 真いわし(うす塩味)

100g 215kcal 脂質1.1g

042 11月 4週 凍

賞6カ月 九千水産 主原料:真いわし(国産)

180g

年間最安値! 本体 368円 (税込 397円)

アオサ風味で美味しいです。身はふっくら、衣はサクサクの揚げたてが家で食べられます。 福井県民生協 Esさん

冷凍のままレンジOK!

5~8枚入

100g 157kcal 脂質0.48g

043 次回 凍 レンジ

フライパンでできる あじの磯辺焼き

賞6カ月(麦) カワフーズ

210g(5~8枚)

年間最安値! 本体 378円 (税込 408円)

ちょっと野菜不足だと思う時に重宝します。ご飯を入れて雑炊風や、お餅を入れてお雑煮風にしても美味しいですよ。
とやま生協 組合員さん

玉子入の中巻風 人蔘 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ

1食約75gの野菜入り

えっ!こんなに

8食入

1食3.9g 40kcal 脂質1.1g

044 11月 4週 凍

野菜の美味しいスープ

賞18カ月(乳) 甲府東洋 主原料:液全卵(国内製造)

9.9g×8食

1食 税込95円

くらし応援 年間最安値! 本体 698円 (税込 754円)

高山の古い町並みで食べ歩きした時の味そのもの! 何度もリピートしています。
とやま生協 組合員さん

国産米

3本×2袋入

1本(45g) 61kcal 脂質0.38g

045 次回 凍 レンジ

みたらしだんご(醤油たれ)

賞5カ月(麦) あけぼのや

6本(3本×2袋)

年間最安値! 本体 698円 (税込 754円)

お鍋の季節に重宝します。野菜とお豆腐と一緒に煮れば「ヘルシーお鍋」の出来上がり!温まるし、とてもおいしいです。
とやま生協 ショコラさん

約16個入

100g 163kcal 脂質1.1g

046 11月 2週 凍 レンジ

みつせ鶏肉だんご

賞12カ月(卵) 麦 ヨコオ 主原料:鶏肉(九州産)

240g

年間最安値! 本体 388円 (税込 419円)

お肉が美味しいです!小さめなのでお弁当やおにぎりにも便利です。あるととっても助かるのでリピートしています。
福井県民生協 もちよみさん

とんかつの老舗「銀座梅林」と共同開発

8個入

1個30g 82kcal 脂質0.2g

047 11月 4週 凍 レンジ

銀座梅林のヒレカツ

賞12カ月(卵) 麦 食研

240g(8個)

年間最安値! 本体 548円 (税込 592円)

すっきりとした味わいで、子供も大好きなので家族みんなで飲んでいきます。
コープいしかわ 宮崎さん

毎回好評

静岡県産茶葉使用

熊本県産米使用

24本

100ml 0kcal 脂質0.02g

048 11月 4週 凍

あじわい玄米茶

賞9カ月 主原料:緑茶(静岡県)

525ml×24本

次回より価格改定 値上げになります

1本あたり 70円! (税込 76円)

年間最安値! 本体 1,680円 (税込 1,814円)

人気 サッと使えて後片付けもカンタン♪

5袋

049 11月 4回 1パック60g 110kcal 5.90g

北海道産大豆ドライパック《パウチ》
60g×5袋 賞18カ月
トース 主原料:大豆(北海道)

1袋あたり **88円!**
(税込 95円)

年間最安値!
本体 **438円**
(税込 473円)

栄養 サポート ごはん

人気 具だくさんのとろ〜りあんかけ!

5袋

051 11月 4回 凍 180g 106kcal 5.12.5g

中華丼の具
180g×2食 賞12カ月 凍 2食
味の素冷凍食品 主原料:キャベツ(国産)

1袋あたり **130円!**
(税込 140円)

いつでもオトク!
本体 **388円**
(税込 419円)

産地直結

地産地消の生しいたけ!

ザルの直径:約16cm

052 11月 1回 国産

富山県産生しいたけ(菌床)
80g(不揃い、サイズおまかせ)
森の環(富山県)

不揃い&サイズおまかせでお得!

見逃せない値!
本体 **128円**
(税込 138円)

甘みや歯ごたえをお楽しみください!

053 11月 1回 国産

はくさい
600g以上(1/2玉)
長野県産・他

安心価格

見逃せない値!
本体 **168円**
(税込 181円)

今回お得な50g増量!

054 11月 1回 国産

長いも(理由あり)増量
250g+50g増量(カット)
青森県産・他

保存方法
呼吸作用でガスが溜まるため、お届け後は開封して新聞紙等に包み冷蔵庫で保存してください。

2〜4カットで細い手が入る場合があります。

見逃せない値!
本体 **198円**
(税込 214円)

不揃いですが味は◎!

055 11月 2回 国産

不揃い加賀れんこん
400g
石川県JA金沢市加賀れんこん部会

先端部や節の途中でカットしたものを含む場合があります。

見逃せない値!
本体 **398円**
(税込 430円)

人気 香ばしいみその風味でご飯がすすむ!

056 11月 4回 凍

国産豚みそステーキ
120g(4枚) 賞6カ月 凍 2食
北日本ホーム食品 主原料:豚もも肉(国産)

信州善光寺すや亭本店の門前みそのたれ使用

年間最安値!
本体 **368円**
(税込 397円)

人気 旬の野菜とあえるだけ

057 11月 2回 国産

白あえベース
(180g)×2 賞4カ月
堂本食品 主原料:豆腐(国内製造)

次回より価格改定 値上げになります

1袋あたり **199円!**
(税込 215円)

年間最安値!
本体 **398円**
(税込 430円)

鉄 亜鉛 足りているかな...? そんなあなたに

058 11月 4回 凍

素材そのまま鉄+亜鉛 食塩不使用ナッツ&シード
18g×6袋 賞6カ月
吉田ピーナツ食品 主原料:カシューナッツ(インド)

香ばしさとほのかな甘み

1袋あたり **77円!**
(税込 83円)

年間最安値!
本体 **458円**
(税込 495円)

フルーティでさわやかな香り

059 11月 4回 大さじ1杯

エキストラバージンオリーブオイル(紙パック)
315g 賞14カ月
Jーオイルミルズ 主原料:食用オリーブ油(スペイン製造)

ちよいかけもできる Wキャップ

年間最安値!
本体 **598円**
(税込 646円)

味噌2種・具材5種から選べる 減塩みそ汁

060 12月 1回 国産

減塩即席みそ汁
いろいろ30食(生みそタイプ) 30食 賞6カ月 凍 2食
ひかり味噌 主原料:味噌(国内製造)

塩分25%カット

1食あたり **27円!**
(税込 29円)

年間最安値!
本体 **798円**
(税込 862円)

もっちり麺に人気の具材たっぷり!

061 12月 1回 凍

お徳用ちゃんぽん
1056g(4食) 賞12カ月 凍 2食
ニッキーフーズ 主原料:小麦粉(国内製造)

1食あたり **270円!**
(税込 292円)

年間最安値!
本体 **1,080円**
(税込 1,166円)

ふっくらとして身離れも良く食べやすい
天日塩でまろやかに仕上げました

組合員さんの VOICE
骨取りなので孫達も食べられると思って購入しましたが、とても美味しかったです。とやま生協 Kさん

骨取り あじ (半身干し)
165g (3枚) 賞6カ月 山安

主原料: あじ (アイルランドまたはオランダ)
三枚に卸し骨取りしたあじ (ゼイゴ付) を天日塩使用の塩水に漬け込み、干し上げました。

1枚 税込180円
本体 498円 (税込 538円)

よりどり3品
20% OFF
本体 398円 (税込 430円)

フライパンで焼くだけ!

組合員さんの VOICE
お父さんが大好きです。食べやすく丁度良い大きさと、野菜をたっぷり付け合せて食べられるので喜んでます。とても美味しいです! とやま生協 Wさん

国産牛ミニステーキ
180g、ソース40g 賞9カ月 乳(卵)麦

IHミートソリューション 主原料: 牛肉(国産)
国産牛肉を使用した成型肉をステーキ用にカットしました。(食肉加工品)

お弁当や夕食の一品に!

1食 税込215円
本体 398円 (税込 430円)

よりどり3品
20% OFF
本体 598円 (税込 646円)

骨取りさばのみぞれ煮に揚げなすと厚揚げを加えました。

骨取り さばのみぞれ煮

組合員さんの VOICE
骨取りのさば切身に揚げなすと厚揚げを加え、大根おろし入りの醤油ベースのたれで煮付けました。

270g (3袋)

賞12カ月 麦 糖質食品 主原料: さば(ノルウェー)

1袋 税込230円
本体 638円 (税込 689円)

よりどり3品
20% OFF
本体 510円 (税込 551円)

ゆずの爽やかな香りと鶏だしの旨味

ゆずの爽やかな香りと鶏だしの旨味

ゆず皮入り
お湯にポン

ゆず香る鶏だしうどん
490g (2食)

賞12カ月 卵(麦) キンレイ 主原料: 小麦(国産)
細うどんにゆず皮、鶏つくね、油揚げ、ねぎをのせ、関西風合わせだしのつゆをセットしました。

1食 税込215円
本体 398円 (税込 430円)

よりどり3品
20% OFF
本体 319円 (税込 344円)

カリッと食感がGOOD

カリッと焼きたての食感がGOOD

組合員さんの VOICE
ピザが大好きな我が家の子ども達、オーブントースターで焼くだけでカリッと美味しくでき、夕飯のおかずの一品にもなり、とても美味しくオススメです。とやま生協 NANAさん

カリッと焼きたて マルゲリータ
2枚 賞14日 乳(麦) トレビ 主原料: 小麦粉(国内製造)

うすいクラストにナチュラルチーズとトマト、パジャルをトッピングしました。

1枚 税込220円
本体 448円 (税込 484円)

よりどり3品
20% OFF
本体 358円 (税込 387円)

毎日鉄分 オレンジで美味しい 野菜果実ジュース

毎日鉄分 オレンジで美味しい 野菜果実ジュース 125ml×12本

賞6カ月 ゴールドパック 主原料: りんご(輸入)
5種の野菜と3種の果実に鉄分を加えた、飲みきりサイズの果実野菜ジュースです。

1本 税込72円
本体 798円 (税込 862円)

よりどり3品
20% OFF
本体 638円 (税込 689円)

糖度7度のとろりと濃厚な味わい

濃厚で美味しかったです。少し飲みたい時に丁度よい量です。トマト好きの姉にも喜んでもらえました。コープいしかわ Kさん

濃いトマトジュース

組合員さんの VOICE
濃厚で美味しかったです。少し飲みたい時に丁度よい量です。トマト好きの姉にも喜んでもらえました。コープいしかわ Kさん

125ml×24本

賞6カ月 ゴールドパック 主原料: トマト(輸入)
トマトの甘さを感じられる糖度7度のトマトジュースです。食塩無添加。

1本 税込90円
本体 1,996円 (税込 2,156円)

よりどり3品
20% OFF
本体 1,596円 (税込 1,724円)

鈴鹿山脈でろ過された ナチュラルミネラルウォーター

鈴鹿山脈でろ過された ナチュラルミネラルウォーター

持ち運びしやすいサイズで買い置きにぴったり

鈴鹿山系 天然水

580ml×24本 賞24カ月 チェリオコーポレーション

鈴鹿山脈で時間をかけてろ過された軟水を使用したナチュラルミネラルウォーターです。

1本 税込76円
本体 1,680円 (税込 1,814円)

よりどり3品
20% OFF
本体 1,344円 (税込 1,451円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています。実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります。

アレルギー表示 乳 乳成分を含む 卵 卵を含む 麦 小麦を含む
そば そばを含む 落 落花生を含む えび えびを含む かに かにを含む くるみ くるみを含む

●アレルギー物質の義務表示8品目のみ表示しています。お届け商品の使用原材料が変わる場合もありますので、マーク表示はあくまでも目安です。使用前には必ず商品の原材料名欄をご確認ください。
●食塩相当量とカロリーにつきましても目安としてください。確認は商品のパッケージをお願いします。

1〜9 特集 10 パン 12 ランチ・軽食・弁当 16 ゆで・茹ぎ 22 冷凍食品 31 肉のおかず 34 魚のおかず 36 惣菜 39 漬物 40 果物野菜 46 魚 50 肉 54 牛乳卵 55 豆腐揚げ・納豆 56 乳製品 58 加工食品調味料米 63 菓子・アイス 68 飲料 71 酒 72 アンコール 73 食品特別企画

もっと知りたい! 生協のオリジナルブランドをご紹介 **まずはお試し!**

小盛り一膳分の小分けパック

100% 国産こしひかり

2食×8個

081 11月 1日 1食 120g 170kcal 塩分0.8g

小盛りご飯ケース (富山県産こしひかり)

120g×2食×8個

賞12カ月 ウーケ

富山県産こしひかりを100%使用。120gの小盛りタイプです。

年間最安値! 本体 **1,680円** (税込 1,814円)

バラエティ豊かな5種の味

10食入

082 1月 3日 1食 税込103円

おいしさいっぱいおみそ汁

10食(5種)

賞13カ月(乳・黄) アサヒグループ食品

主原料:【ほうれん草汁】調合みそ(国内製造)

具だくさんの味噌汁5種類を各2食ずつセットにしたフリーズドライのおみそ汁です。(税込 1,024円)

年間最安値! 本体 **948円** (税込 1,024円)

お豆腐屋さんが作りました

器に盛るだけで1品完成

便利な2個パック

しっとり

083 11月 4日 1個 100g 119kcal 塩分1.2g

味付けうの花 200g(2個)

賞34口(黄) 四国化工機 主原料:大豆(国産)

おからに人参、椎茸、油あげ、青ねぎ、こんにゃくを加えて、薄味に仕上げたうの花です。

期間限定 本体 **238円** (税込 257円)

人気 お弁当や朝食に♪

“粗挽き”と“細挽き”のいいとこどり

パリッとジューシー

2個

084 11月 1日 1個 77g 231kcal 塩分1.1g

ポークウイナー

77g×2

賞30日 東北日本ハム 主原料:豚肉(輸入)

ジューシーな粗挽き肉となめらかな細挽き肉をバランスよく配合しました。

いつでも最安値! 本体 **318円** (税込 343円)

朝のサポートアイテム

飲用にも料理にも使える食塩無添加

6本

085 11月 4日 1本 税込249円

トマトジュース 食塩無添加 900g×6本

賞12カ月 デルモンテ 主原料:トマト(アメリカ)

トマトの味わいを活かした、飲みやすい食塩無添加のトマトジュースです。

年間最安値! 本体 **1,380円** (税込 1,490円)

甘い香りとさわやかな酸味のジュース

12本

086 11月 4日 1パック 200ml 102kcal 塩分0g

青森県産りんごのストレートジュース

200ml×12本(賞6カ月)

青森県りんごジュース 主原料:りんご(青森産)

青森県産りんごだけに限定した、爽やかな甘みと香りが楽しめるストレート果汁100%ジュースです。

年間最安値! 本体 **1,180円** (税込 1,274円)

推しコブ

好きだから伝えたい♡とっておきの商品をおすすめ

具たっぷり あふれだす

5個入

087 11月 1日 1個 75g 167kcal 塩分0.6g

具たっぷり豚まん

3/5g(5個) 賞12カ月(黄) メイショク 主原料:小麦粉(国内製造)

国産の豚肉、豚脂、玉ねぎ、キャベツを使用した素材にこだわった豚まんです。

いつでも最安値! 本体 **408円** (税込 441円)

今週の太鼓判

企画担当のおすすめ

オイル不使用なので、調味液も一緒に使ってもヘルシーに仕上がります。旨みのつまった、味付のペースに使用します! 食品担当 河内MD

色々なお料理に

088 11月 4日 1缶 70g 50kcal 塩分0.7g

CO&はごろも オイル不使用シーチキンマイルド

70g×3缶(賞37カ月) 富士市 主原料:かつお(輸入又は国産)

かつおを昆布エキスやにがり塩等で調味した、オイル不使用シーチキンです。

年間最安値! 本体 **458円** (税込 495円)

レンジで簡単!

夕飯のおかず
にピッタリ

海老たっぷり!

外はサクッ、中はぷりぷり!

1個45g

146kcal 脂質0.4g

089

11月4日

冷凍

レンジ

レンジで
紅ずわいがにの
クリームコロッケ

180g(4個) 賞12カ月 乳卵麦

北海道産 主原料: 紅ずわいがに(国内産)

北海道産牛乳を使ったクリームに紅ずわいがにの落とし身等を入れたコロッケです。

年間最安値!

本体 458円

(税込 495円)

レンジで簡単!

夕飯のおかず
にピッタリ

海老たっぷり!

外はサクッ、中はぷりぷり!

1個42g

113kcal 脂質0.6g

090

12月1日

冷凍

レンジ

レンジで
プリプリした海老カツ

252g(6個) 賞12カ月 卵麦

四国日清食品 主原料: スズキ(タイ)

パナメイえびに、すけとうだらのすり身、玉ねぎを加えた海老カツです。

年間最安値!

本体 398円

(税込 430円)

殻むき・加熱済み

人気

解凍するだけで食べられる!

ヘルシーレシピ

むきえびと豆腐のあつあつ和風みぞれあんかけ

2人分

・そのまま食べられる
プリッとむきえび……12〜15尾
・絹豆腐……1丁・大根……5cm分
・おろし生薑(チューブ)……小さじ1
・水……200ml・白だし……大さじ2
・水溶き片栗粉……大さじ1

① えびを解凍する。豆腐を一口大に切り、大根はすりおろして軽く水気を切る。
② 鍋に①の豆腐、水、白だし、生薑を入れ中火にかけ、フツフツとしたら弱火で2分ほど煮る。
③ ①の大根を加え、サツと混ぜて一度火を止める。
④ 水溶き片栗粉を回し入れ、優しく混ぜてとろみをつける。
⑤ 再び強火にかけ、えびを入れて蓋をして2分ほど煮て完成。

100g

78kcal 脂質0.8g

091

11月2日

冷凍

レンジ

そのまま食べられる
プリッとむきえび

120g(約22〜30尾) 賞18カ月 卵

タイ又はベトナム産他産地/タイ又はベトナム他産地

パナメイえび(養殖)を産地で生から加工し、急速凍結した産地一回凍結品です。

いつでもおトク!

本体 548円

(税込 592円)

卵を養鶏場から直接仕入れ、工場で洗浄・割卵して使用

5種の具材
枝豆、鶏肉、かたかた、いんげん、しいたけ

パラッと香ばしい!

焼豚、ねぎ、卵、国産米使用

ほっ。甘味で、幸せお茶時間

北海道産小豆使用の粒あん

1個110g

44kcal 脂質0.9g

092

11月4日

冷凍

レンジ

5種の具材入り茶わんむし

110g×4個 賞25日 卵麦

みやけ食品 主原料: 鶏卵(国産)

卵とかつおだしで風味豊かに仕上げた、5種の具材が入った茶わんむしです。

見逃せない!

本体 358円

(税込 387円)

1袋230g

478kcal 脂質2.4g

093

11月2日

冷凍

レンジ

パラッと炒めた本格炒飯

230g×2 賞12カ月 卵麦

ニチレイフーズ 主原料: 精白米(国産)

ゴロツとした角切り味付チャーシューと卵、ねぎ入りの香ばしい炒飯です。

20%OFF

年間最安値!

本体 398円

(税込 430円)

1個74g

167kcal 脂質0.4g

094

11月2日

冷凍

レンジ

ふんわり今川焼

370g(5個) 賞18カ月 乳卵麦

キュレイ 主原料: あずきあん(国内産)

はちみつを使用したふんわりした皮で、程よい甘さの粒あんを包みました。

自然解凍OK!

5個入

年間最安値!

本体 348円

(税込 376円)

生ハムのうま味とほのかな燻製の香りが広がります

今週の太鼓判

おいしくとろろカルシウム

サラダにも!

たっぷり野菜に生ハムを添え、和風ドレッシングでいただきます。ほどよい塩加減で素材の美味しさもたっぷり感じられました。

福井県民生協のさん

便利な使い切りツインパック

生ハムローズ ツインパック

ちりめんじゃこ(小袋)

10g×4 賞15日 谷口海産 主原料: いわしの稚魚(国産)

国産いわしの稚魚を原料に使用しました。1袋10gのミニパックです。

1パック39g

63kcal 脂質1.9g

095

11月4日

冷凍

生ハムローズ ツインパック

78g 賞60日 燻製ハム 主原料: 豚ロース肉(輸入)

お肉の程よい食感が楽しめる、まろやかな味わいの生ハムです。

年間最安値!

本体 258円

(税込 279円)

1袋10g

20kcal 脂質0.6g

096

11月1日

冷凍

ちりめんじゃこ(小袋)

10g×4 賞15日 谷口海産 主原料: いわしの稚魚(国産)

国産いわしの稚魚を原料に使用しました。1袋10gのミニパックです。

年間最安値!

本体 448円

(税込 484円)

1個
403 kcal 食塩 0.7 g

102 11月2日
1033388

**牛乳仕込みの
ミルクチュロッキー**

※パッケージが変わる場合があります

**牛乳仕込みの
ミルクチュロッキー**

1個 賞 11日(乳・卵・麦) 山崎製パン

主原料：ミックス粉(国内製造)

いつでも**オトク!**
本体 **108**円
(税込 117円)

103 11月 2日 1枚 248 kcal 脂質0.7g
1999.4.2

カフェオレブレッド
2枚 ⑤ お届け日を含め3日
乳 卵 麦 YKベーキングカンパニー
【主原料：小麦粉（国内製造）】

本体 **148** 円
(税込 160 円)

いちごジャム 4個入
賞・開け日を含め3日 **乳 卵 麦**
YKベーキングカンパニー
主原料：小麦粉（国内製造）

ミニクロワッサン カスタード
 4個 (賞)お届け日を含め4日
 11月 1個 116kcal 糖質30.3g
 102978
148円
 (税込 160円)
 乳 卵 麦 YKベーキングカンパニー
 主原料：小麦粉(国内製造)



1個52g
173kcal 糖質0.25g

108 11月
14日



4個入

※パッケージが変わる場合があります

神戸ハイカラメロンパンミニ

4個 賞お届け日を含め3日

乳卵美 YKベーキングカンパニー

本体 **288**円

主原料：白あん(国内製造)

(税込 311円)

1包 109kcal 11月 4日

420kcal 0.54g

109 11月 4日

アンパンマンの ミスナック野菜

7本 (賞) お届け日を含め6日

乳(卵黄) フジパン

主原料:小麦粉(国内製造)

[illegible]

お好みの具材をはさんでどうぞ!

長さ約5cm

切れ込み入りで便利!

134 11月 1本
4回 104 kcal 厚さ0.3g

ホットロール 10本

賞お届け日含め3日 乳 麦

製粉粉【主原料：小麦粉(国内製造)】

やわらかい生地で仕上げた食べやすいサイズのロールパンです。

年間 **最安値!**

本体 **238** 円

(税込 257円)

ほんのり甘い生地がおいしい

大きさ: 約18cm

135 11月 1個
10/1922 770円税別 2.2g

めっちゃ! 鳴門金時ぱん
1個(※)お届け日を含め4日(乳)(麦)

製法粉【主原料:小麦粉(国内製造)】
ダイスカットした鳴門金時の甘露煮を生地にたっぷり練りこみ、さらにトッピングしました。

年間 **最安値!**
本体 **358**円
(税込 387円)

オーブントースタ

8個入

次回より
価格改定
値上げになります

1個32g
102kcal 糖質0.2g

136 11月25日 蔵 トースター

カリフォルニア産
ブルーリーのビューレ使用

ブラウンサーブロールレーズン

8個 賞21日(乳)変

菓製粉【主原料：小麦粉(国内製造)】
ブルーベリーの入った
生地にレーズンを練りこ
んだ、半焼きタイプの
ロールパンです。

いつでも最安値!

本体 298円

(税込 322円)

で焼きたてパン♪



8個入

次回より
価格改定
値上げになりまし

BD週にお届け
定期注文 **376230**

137 11月2日 国産 トースター
1個31g 112kcal 品質0.2g

CO-OP **ブラウンサーブロール**
8個 (賞) 21日 乳 麦 粉

製粉所 主原料:小麦粉 (国内製造)
ローストしたカリフォルニア
産グルミを練りこんだ、半焼
きタイプのロールパンです。

いつでも最安値!
本体 **298** 円
(税込 322円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります