

トーストすると表面はカリッと中はモチッとした食感



2個入

自然解凍
1個 165kcal 糖質0.7g
11月 4日 凍 トースター
138 1000000
袋:約26.5cm×約12cm

メルティ塩バターパン
2個(賞)13カ月(乳・麦)スタイルブレッド
[主原料:小麦粉(国内製造)]
国産有塩バターをたっぷり巻き込んでロール状にし、表面に岩塩をつけて焼き上げました。

本体 **478円**
(税込 516円)

解凍するだけで本格的なシナモンロール!



2個入

1個(78g)
292kcal 糖質0.4g 脂質:約10cm
11月 4日 凍
139 1000000

焼成シナモンロール
2個(賞)10カ月(乳・卵・麦)サンフレッセ
[主原料:小麦粉(国内製造)]
シナモンペーストフィリングにアーモンドパウダーを練りこみました。

本体 **428円**
(税込 462円)

組合員さんのVOICE
ハムときゅうりを挟んで食べたらカフェ気分でした。今度は2袋買いたい。
福井県民生協 ゆうこさん

よそでは買えない! 限定品 コープだけ!



5個入

※調理例
172kcal 糖質0.7g
11月 4日 凍 トースター
140 1000000

カスクートミニ
5個(賞)4カ月(乳・麦)タカキベーカリー
[主原料:小麦粉(国内製造)]
スライスして具材を挟んだり、ジャムやクリームを塗る等幅広くアレンジができるパンです。

本体 **368円**
(税込 397円)

TAKAKI BAKERY
タカキベーカリーの冷凍パンは生協専用商品です



2個入

203kcal 糖質1.2g
11月 4日 凍 トースター
141 1000000

石窯明太子フランス
2個(賞)6カ月(乳・卵・麦)タカキベーカリー
[主原料:パン(国内製造)]
長さ:約19.5cm

本体 **448円**
(税込 484円)



4個入

賞:約7.5cm
11月 4日 凍 トースター
142 1000000
272kcal 糖質0.9g

石窯レーズン&クランベリーロール
230g(4個)(賞)6カ月(麦)タカキベーカリー
[主原料:小麦粉(国内製造)]

本体 **518円**
(税込 559円)



3個入

賞:約7.5cm
116kcal 糖質0.5g
11月 4日 凍 トースター
143 1000000

はちみつ全粒粉
3個(賞)13カ月(麦)スタイルブレッド
[主原料:小麦粉(国内製造)]

本体 **398円**
(税込 430円)



4個入

11月 1日 毎週 109kcal 糖質0.3g
1010000

もっちりバターロール
4個(賞)お届け日を含め3日(乳・麦)オーカパン
[主原料:小麦粉(国内製造)]

本体 **188円**
(税込 203円)



4個入

118kcal 糖質0.4g
11月 4日 凍 トースター
145 1000000

牛乳ロール4個
(賞)お届け日を含め3日(乳・卵・麦)数島製パン [主原料:小麦(国産)]

本体 **168円**
(税込 181円)



5枚入

高さ:約11cm
11月 4日 凍 トースター
146 1000000

石窯米粉と国産小麦のミニ食パン5枚
(賞)6カ月(麦)タカキベーカリー
[主原料:米粉(国内製造)]

本体 **418円**
(税込 451円)

ベーシックなパン

発酵種「ルヴァン」使用
11月 4日
147 5枚 203kcal 糖質0.9g
1000000
148 6枚 169kcal 糖質0.8g
1000000

(賞)お届け日を含め4日(乳・麦)
山崎製パン [主原料:小麦粉(国内製造)]
小麦本来の味と香りをいかして焼き上げた、バター風味とコクのあるしっとりとした食感です。



5枚入 6枚入

11月 4日 凍 トースター
147 1000000
148 1000000

ロイヤルブレッド

本体 **218円**
(税込各 235円)



4個入

149 1000000
163kcal 糖質0.4g

ロイヤルバタークロワッサン
4個(賞)お届け日を含め4日(乳・卵・麦)山崎製パン [主原料:小麦粉(国内製造)]

本体 **178円**
(税込 192円)



6個入

344kcal 糖質0.58g
11月 4日 凍 トースター
150 1000000

デニッシュバター
6個(賞)60日(乳・卵・麦)コモ [主原料:小麦粉(国内製造)]

1個 税込206円
本体 **1,143円**
(税込 1,234円)



6個入

151 1000000
334kcal 糖質0.40g

いちご小町
6個(賞)60日(乳・卵・麦)コモ [主原料:いちごジャム(国内製造)]

1個 税込206円
本体 **1,143円**
(税込 1,234円)



6個入

152 11月 4日 325kcal 糖質0.5g
1000000

リッチデニッシュ(キャラメル)6個
(賞)4カ月(乳・卵・麦)KOUBO [主原料:小麦粉(国内製造)]

1個 税込134円
本体 **992円**
(税込 1,071円)



10個入

153 11月 4日 173kcal 糖質0.3g
1000000

米粉入りクロワッサン(国内麦)
10個(賞)55日(乳・卵・麦)KOUBO [主原料:小麦(国産)]

1個 税込97円
本体 **897円**
(税込 969円)



8個入

154 11月 4日 217kcal 糖質0.23g
1000000

クロワッサン
8個(賞)60日(乳・卵・麦)コモ [主原料:小麦粉(国内製造)]

1個 税込168円
本体 **1,240円**
(税込 1,339円)

もっちりパンにゴーダチーズが合う!



1個入

236kcal 糖質1.0g
11月 2日
155 1000000

ちーずもっちー
1個(賞)お届け日を含め2日(乳・卵・麦)オリエンタルベーカリー
[主原料:乳等を主要原料とする食品(国内製造)]
コクのあるゴーダチーズペーストをごま入りのもっちりパンで包みました。

本体 **178円**
(税込 192円)

2品 1品 168円
以上95 1個 168円
(税込 181円)

組合員さんのVOICE
これはすっごく重宝して美味しかったです!朝食にぴったりでした!中を開いてサラダとハムをいれてピタサンドにするとおいしいです。
コープいしかわ 愛蔵ママさん



5枚入

賞:約13.5cm
1個(60g)
182kcal 糖質0.5g 自然解凍
11月 4日 凍 レンジ トースター
156 1000000

ピタパン5枚
(賞)12カ月(乳・麦)デルソーレ [主原料:小麦粉(国内製造)]
中東でポピュラーなパンです。中が空洞でいろいろな具材を挟んだり包んだりしてどうぞ。

本体 **458円**
(税込 495円)

1個当たり糖質7.9g、食物繊維7.7g



8個入

(1個43g)
192kcal 糖質0.3g
11月 4日
157 1000000

低糖質クロワッサン
8個(賞)60日(乳・卵・麦)コモ [主原料:ミックス粉(国内製造)]
パネトーネ種を使用した小麦ブラン入りのクロワッサンです。

1個 税込169円
本体 **1,248円**
(税込 1,348円)

買い置きに便利です



8個入

1個38g
160kcal 糖質0.2g
毎週お届け 定期注文 372412
11月 1日
158 1000000

モーニングクロワッサン8個
(賞)60日(乳・卵・麦)コモ [主原料:小麦粉(国内製造)]
ふんわりした食感の、ほんのり甘いプレーンなタイプのクロワッサンです。

1個 税込68円
本体 **498円**
(税込 538円)

おいしいをプラス! スプレッドコーナー

爽やかな味わい



159 11月 4日 1食20g 31kcal 糖質0.006g
オレンジ&マンゴージャム
 145g 10カ月 くらいフーズ
 主原料: オレンジ(ブラジル、チリ)
 オレンジの甘酸っぱさとマンゴーのまろやかな甘みと香りがマッチしたジャムです。(税込 387円)

いつでも**おトク!**
358円
 (税込 387円)

大粒ダークチェリーの果肉感



160 12月 4日 1食20g 34kcal 糖質0.01g
大きな果肉のチェリージャム
 265g 12カ月 スピード
 主原料: さくらんぼ(チリ)
 大粒ダークチェリーの風味と果実の食感が味わえる、さわやかな甘さのジャムです。(税込 462円)

年間**最安値!**
428円
 (税込 462円)

貴重な国産百花蜜です



161 11月 3日 1食20g 66kcal 糖質0g
国産純粋はちみつ《百花蜜》
 150g 18カ月 日新蜂蜜 主原料: はちみつ(国産)
 花のような香りとコクのある濃厚な甘さが特長の国産百花蜜です。
880円
 (税込 950円)

年間**最安値!**
880円
 (税込 950円)



162 11月 4日 1食20g 135kcal 糖質0.05g
ピスタチオクリーム
 130g 9カ月 丸和油脂
 主原料: 加工油脂(国内製造)
398円
 (税込 430円)



163 11月 4日 1食10g 66kcal 糖質0.04g
コメダ珈琲店監修ピーナッツクリーム
 160g 9カ月 丸和油脂
 主原料: 食用油脂(国内製造)
398円
 (税込 430円)



164 12月 4日 1食20g 37kcal 糖質0.01g
季節のジャム あんず
 145g 18カ月 全国農協食品
 主原料: あんず(長野県産)
478円
 (税込 516円)



165 12月 4日 1食20g 28kcal 糖質0.005g
まるごとフルーツブルーベリー
 155g 9カ月 スピード
 主原料: ブルーベリー(カナダ、アメリカ)
458円
 (税込 495円)

カンタンなのに、しっかりおいしい

166 11月 4日 1食16.8g 23kcal 糖質1.4g
減塩からだに嬉しいしじみ汁
 16.8g×12食 6カ月 ハナマルキ
 主原料: 米みそ(国内製造)
318円
 (税込 343円)

167 11月 4日 1食7.4g 34kcal 糖質0.8g
揚げなすがおいしい減塩おみそ汁
 7.4g×10食 12カ月 マルハニチロ
 主原料: 揚げなす(ベトナム製造)
880円
 (税込 950円)

168 11月 4日 1食15.5g 65kcal 糖質1.2g
ポタージュスープカップ
 124g(8袋) 12カ月 乳
 主原料: ばら(北見)よでん粉(国内製造)
268円
 (税込 289円)

169 11月 4日 1食7.7g 32kcal 糖質1.2g
揚げなすと生姜のスープ
 7.7g×5食 18カ月 乳(安) 甲府東洋
 主原料: 揚げなす(ベトナム製造)
398円
 (税込 430円)

今週の見逃せない値!



170 11月 4日 1食 税込32円
即席みそ汁 米・麦あわせみそ使用
 30食(5種) 6カ月 大分みそ協業組合 主原料: 【調味みそ】米麦あわせみそ(国内製造)
 米と麦、大豆の旨味が調和したマイルドなあわせみそと具材5種を詰め合わせました。
880円
 (税込 950円)



171 12月 1日 1食5.6g 19kcal 糖質1.3g
ねばねばモロヘイヤとオクラのおみそ汁 5.6g×4食
 12カ月 安 アスザックフーズ 主原料: 米みそ(国内製造)
 彩りのよいモロヘイヤ、オクラに沖縄県産もずくを加えたフリーズドライのおみそ汁です。(税込 397円)
368円
 (税込 397円)



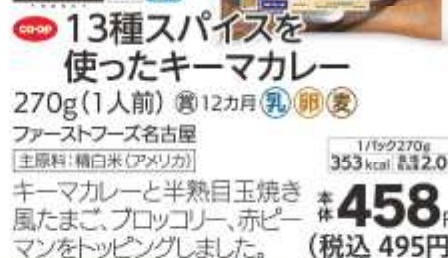
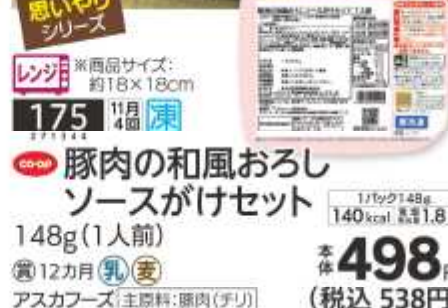
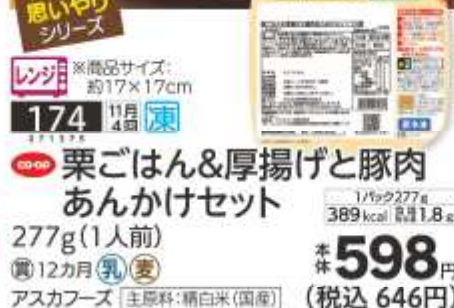
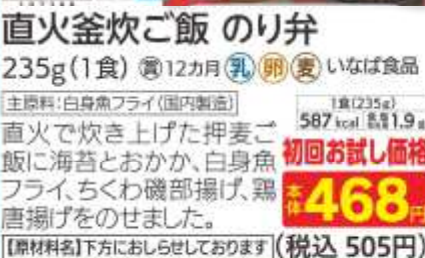
172 11月 4日 1食 税込106円
アマノフーズ おみそ汁 5種セット
 5種×2食 18カ月 安 アサヒグループ食品 主原料: 【なす】揚げなす(外国製造)
 具のうまさを引き出す味噌とだしを合わせた、フリーズドライのおみそ汁です。(税込 1,058円)
980円
 (税込 1,058円)

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

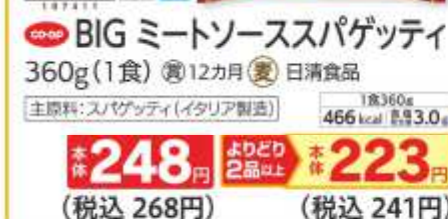
新企画



新企圖



181~188 **よりどり** 税込 **10%Off!**
 ・同じ商品でも 2品以上で 税込



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

野菜(はくさい、にんじん、いんげん、たまねぎ、葉大根、キャベツ)、精白米(国産)、ハンバーグ(乳成分・小麦・牛肉・鶏肉を含む)、揚げなす、さばほぐし身、大豆水煮、ひたけ水菜、油揚げ、だいこんおろし、みりん、しょうゆ、植物油(菜、砂糖、酒)、にんにくペースト、かつおぶし、かつお風味調味料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でんぷん)、リン酸塩(Na)

白身魚フライ(国内製造)、米(国産)、小麦、植物油、鶏唐腐、竹筍、野菜(ごぼう、人参)、天ぷら粉、半固体状デンプン、しょうゆ、かつお節りし、砂糖、海苔、粉末水飴、あおさ粉、食塩、風味調味料、唐辛子/加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、炭酸Ca、グリシン、ポリリン酸Na、酸分解剤、乳化剤、Ca、香料、着色料(ビタミンB2)。(一歳以下小児、アレルギー成分:大豆、鶏肉、小麦、卵を含む)

らくらくランチ & 軽食に! お弁当にも使える!

新企画

タレ入りだから味付け不要! 野菜と一緒に炒めるだけ



野菜と麺を一緒に炒めれば「イカの塩焼きそば」に!

189 11月 3日 凍 100g 86kcal 塩分2.3g

フライパンでつくるイカ旨塩焼き

150g (食) 12カ月 (麦) 東北トクスイ (主原料: アメリカオアアカイカ(ペルー産))
カットしたアメリカオアアカイカに塩タレを合わせました。
【原材料名】34頁下方にお知らせしております

皿の直径: 約15cm 固形量100g、タレ50g

初回お試し価格
本体 348円
(税込 376円)

食べやすいひとくちサイズ



190 11月 4日 凍 100g 117kcal 塩分4.9g

無着色ひとくち辛子明太子(切り)

100g (食) 12カ月 マルキュー食品 (主原料: すけとうらの明太子(アメリカ))
切り(皮がやぶれているもの)を使用し、着色料や発色剤を使用せずじっくり漬け込みました。

いつでもオトク!
本体 398円
(税込 430円)

チキンベースのふんわりたまごスープ



191 11月 3日 凍 1食7g 30kcal 塩分1.3g

たまごスープ

7g×5食 (食) 18カ月 (麦) 八戸東洋 (主原料: 鶏卵(国産))
国産たまごを使用したフリーズドライスープです。

1食 税込71円
いつでもオトク!
本体 328円
(税込 354円)

スープで手軽にたんぱく質補給!



192 11月 2日 凍 1食(29.2g) 130kcal 塩分1.0g

たんぱく質がしっかり摂れるスープ コーンクリーム

29.2g×15袋 (食) 19カ月 (乳) 味の素 (主原料: 乳たん白(ニュージーランド産)、ドイツ産コーンクリーム)
カラダづくりに重要なたんぱく質やカルシウムなどを手軽に摂れるスープです。

1袋 税込130円
いつでもオトク!
本体 1,800円
(税込 1,944円)

彩り豊かな野菜にかつおだしをきかせた味わい



193 11月 3日 凍 1食6g 21kcal 塩分0.9g

野菜がおいしい減塩おみそ汁

6g×10食 (食) 12カ月 MCエフティーズ (主原料: キタバツ(国産))
たっぷりの野菜とわかめを具材に、米みそと麦みそで風味豊かに仕上げたフリーズドライのおみそ汁です。

1食 税込83円
年間最安値!
本体 768円
(税込 829円)

鶏の風味豊かな上品な醤油味



194 11月 3日 凍 レンジ 1食(205g) 277kcal 塩分6.3g

佐野ラーメン

410g(2食) (食) 12カ月 (乳) (麦) ニッキーフーズ (主原料: 小麦粉(国内製造))
太めの平打ちウェーブ麺に具材をのせ、スープをセットしました。

1食 税込258円
年間最安値!
本体 478円
(税込 516円)

関西風あんがとろ〜り!



195 11月 3日 凍 ボイル レンジ 1食(250g) 243kcal 塩分2.4g

大阪王将 天津飯の具

250g×2食 (食) 12カ月 (麦) (乳) イートアンドフーズ (主原料: 玉子焼き(国内製造))
かこと4種の野菜が入った玉子焼きの天津飯の具です。

1食 税込296円
年間最安値!
本体 548円
(税込 592円)

人気 グロっと大粒! ボリューム満点!



196 11月 2日 凍 ボイル レンジ 1食(125g) 281kcal 塩分1.3g

おおきな肉だんご

125g×2袋 (食) 60日 (乳) (麦) 日本ハム (主原料: 鶏肉(国産))
鶏・牛・豚を配合して仕上げた、まろやかな甘酢あんをからめた肉だんごです。

1袋 税込231円
いつでもオトク!
本体 428円
(税込 462円)

ゆずの香りとさわやかな風味



197 11月 4日 凍 100g 189kcal 塩分5.8g

ゆず昆布

75g (食) 40日 (麦) ヒロツク (主原料: しょうゆ(国内製造))
北海道産昆布に四国産ゆずを加えた、さわやかな酸味が特長の佃煮です。

年間最安値!
本体 268円
(税込 289円)

ふっくらやわらか、食べ応えある大きさ!



198 11月 2日 凍 1食(133g) 280kcal 塩分1.1g

丹波黒黒豆

133g (食) 3カ月 (麦) フジッコ (主原料: 黒大豆(国産))
大粒の国産丹波黒大豆を黒砂糖でコクのある味わいに仕上げました。

いつでもオトク!
本体 348円
(税込 376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

月1回・隔週の定期注文の登録は...
注文用紙に定期登録コードと数量をご記入ください。提出後翌週以降のお届け日から月1回または隔週の定期でお届けします。

3週にお届け 定期注文 000000
※月1回定期注文の登録番号です。

BD週にお届け 定期注文 000000
※隔週定期注文の登録番号です。

定期日週 2026年 9月5日 7月2日 10月4日 8月1日 11月4日 9月1日 12月4日

便利な定期登録商品 新規登録お申込み受付中! eフレンズからも登録できます

楽しいお弁当 楽チン お惣菜作りを応援します



ミニ春巻
132g(6個) 賞12カ月(卵・麦)
ニチレイフーズ【主原料:たけのこ(中国)】
6種具材で仕上げた中華あんを春巻の皮で包みました。(税込 205円)

いつでも**オトク!**
本体 **190円**
(税込 205円)



国産野菜のチャプチェ
80g(4個) 賞12カ月(麦) Umios
【主原料:はるさめ(国内製造)】
春雨と国産のほうれん草・人参・きくらげをコチュジャン等で甘辛く炒めました。

いつでも**オトク!**
本体 **198円**
(税込 214円)



かにしゅうまい 156g(12個)
賞12カ月(卵・麦) ニッスイ
【主原料:たまねぎ(輸入又は国産(5%未満))】
かに肉を使用した、かにの風味豊かなしゅうまいです。

いつでも**オトク!**
本体 **200円**
(税込 216円)



3種の国産野菜のナムル
80g(4カップ) 賞12カ月
寿冷凍食品【主原料:ほうれん草(国産)】
国産野菜(ほうれん草、もやし、人参)をごま油やコチュジャン等で味付けしたナムルです。(税込 214円)

いつでも**オトク!**
本体 **198円**
(税込 214円)



具だくさん玉子焼き
108g(4個) 賞12カ月(卵・麦)
マルイ食品【主原料:鶏卵(鹿児島県産)】
鹿児島県産卵の液卵で、国産野菜と国産鶏ムネ肉を使用した具材を包んだ玉子焼きです。(税込 225円)

いつでも**オトク!**
本体 **208円**
(税込 225円)



肉じゃがコロッケ
108g(6個) 賞12カ月(乳・卵・麦)
トロナジャパン【主原料:じゃがいも(北海道産)】
北海道産野菜と牛肉を使用した、だしの旨みがきいたコロッケです。

いつでも**オトク!**
本体 **208円**
(税込 225円)



ささみで巻いたチーズ
90g(5個) 賞12カ月(乳・卵・麦)
日本ハム【主原料:鶏肉(タイ又は日本)】
鶏肉でチーズソースを包み、揚げました。

いつでも**オトク!**
本体 **220円**
(税込 238円)



カップ入りたらこスパゲッティ
144g(4カップ)
賞12カ月(乳・卵・麦) 畑中食品
粒感のあるたらこソースを使用したスパゲッティに、国産のりをトッピングしました。(税込 225円)

いつでも**最安値!**
本体 **208円**
(税込 225円)



ソースとんかつ
138g(6個) 賞12カ月(卵・麦)
西国日清食品【主原料:パン粉(国内製造)】
お弁当にぴったりサイズのとんかつを、甘みの効いたソースにくぐらせました。

いつでも**オトク!**
本体 **228円**
(税込 246円)



小さなかぼちゃグラタン
180g(6個) 賞18カ月(乳・麦)
Umios【主原料:生乳(国産)】
ホワイトソースにマカロニとカットしたかぼちゃを加え、チーズをトッピングしました。(税込 302円)

いつでも**オトク!**
本体 **280円**
(税込 302円)



ごぼうとこんにやく煮
70g(賞5カ月) イチビキ【主原料:ごぼう(中国)】
ごぼうとこんにやくをかつお節の旨みをいかし、うす味に炊き上げました。

本体 **128円**
(税込 138円)



ちょっとこまめな黒豆
80g(賞3カ月) 麦
カワハツ食品【主原料:黒大豆(中国)】
黒大豆を沖縄産黒糖等で、ふくら炊き上げました。(税込 138円)

本体 **128円**
(税込 138円)



ふっくらジューシーミニ生ハンバーグ
280g(8個) 賞6カ月(乳・卵・麦)
IHミートソリューション【主原料:牛骨(オーストラリア)】
牛豚の合挽き肉を使用した、未加熱タイプのミニハンバーグです。(税込 624円)

いつでも**オトク!**
本体 **578円**
(税込 624円)



アスパラとポテトの肉巻きセット
136g(2種×4個)
賞6カ月 ダイショク
【主原料:【ポテトの肉巻き】バッシュドポテト(米国製造)】
豚バラ肉でアスパラガスとバッシュドポテトをそれぞれ巻きました。(税込 430円)

いつでも**オトク!**
本体 **398円**
(税込 430円)



野菜の旨煮
65g(賞5カ月) イチビキ【主原料:たけのこ(中国)】
竹の子、人参、しいたけ、れんこん、こんにやく、ごぼうを風味良く仕上げました。(税込 138円)

本体 **128円**
(税込 138円)



れんこんのきんぴら
75g(賞5カ月) イチビキ【主原料:れんこん(中国)】
れんこんを、ごま油の風味良く辛味を抑えたきんぴらに仕上げました。(税込 138円)

本体 **128円**
(税込 138円)

今週の見逃せない値!



衣サクサクひとくちとんかつ
250g(10個) 賞12カ月(卵・麦) 食研
豚もも肉に下味をつけ、サクサクに揚がるパン粉をつけました。

年間**最安値!**
本体 **458円**
(税込 495円)

梅肉と大葉であっさり!



レンジでささみカツ(紀州産梅の梅肉と大葉入り)
200g 賞12カ月(麦)
マルイ食品【主原料:パン粉(国内製造)】
国産ささみに紀州産梅の梅肉と国産大葉のをせ、衣をつけて揚げました。

年間**最安値!**
本体 **420円**
(税込 454円)

新企画 お子さまのお弁当、おやつにどうぞ



国産野菜を使った星ポテト(にんじん)
117g(賞12カ月(乳・卵・麦))
Umios【主原料:にんじん(国産)】
国産にんじんのペースト、国産じゃがいも、ペーコンを入れたオレンジ色の星型ポテトです。
【原材料名】22頁下方にお知らせしております

初回お試し価格
本体 **298円**
(税込 322円)

デンマーク産のナチュラルチーズを使い
栗を贅沢に乗せました



大きさ:約20cm×約8cm×約5cm

219 次回 100g 301kcal 糖質0.1g

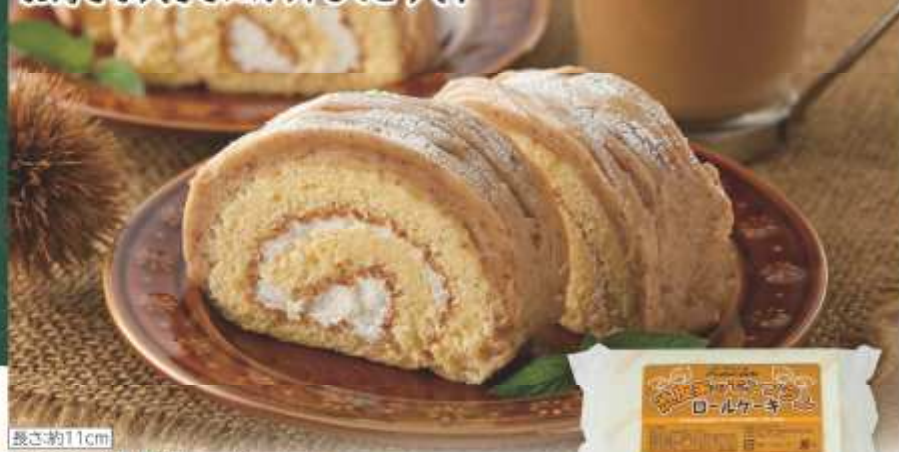
とろける生チーズケーキ(マロン) 1個

賞30日 乳卵麦 押川春月堂本店 主原料:生クリーム(国内製造)

ふわふわトロトロの新食感チーズケーキに、大粒の栗をゴロゴロと贅沢に乗せました。

お好きな大きさにカットしてどうぞ!

お好きな大きさにカットしてどうぞ!



長さ:約11cm 100g 298kcal 糖質0.1g

渋皮栗のモンブランロールケーキ 190g

賞12カ月 乳卵麦 丸さんまんじゅう 主原料:乳等を主要原料とする食品(国内製造)

国産小麦粉の生地でクリームを巻き、渋皮栗入りのモンブランクリームをトッピングしました。

本体 2,112円 (税込 2,281円)

本体 748円 (税込 808円)

お茶の香りが際立つ

匠、宇治 彩葉



221 次回 1枚(7g) 46kcal 糖質0.02g

匠宇治彩葉 濃茶ラングドシャ利休 15個

賞60日 乳卵麦 匠宇治彩葉

主原料:摩巧克力(国内製造)

茶匠下岡久五郎抹茶をチョコレートとラングドシャの生地練り込みました。

本体 1,046円 (税込 1,130円)

ほんのり甘い味わいのある餅菓子



222 12月 4個 100g 201kcal 糖質0.01g

西尾の抹茶小豆ういろう 230g

賞30日 桃太郎製菓 主原料:砂糖(国内製造)

ういろうに西尾の抹茶を加えて小豆をちりばめ、もっちりとした食感に蒸しあげました。

本体 428円 (税込 462円)

食べる珈琲



223 次回 100g 322kcal 糖質0.03g

炭焼珈琲寒天 170g

賞6カ月 小林製菓 主原料:水飴(国内製造)

炭焼珈琲の味と香りを寒天にブレンドしました。

本体 398円 (税込 430円)

九州名物人気のアイスです!



224 12月 4個 112kcal 糖質0.07g

ブラックモンブラン 50ml×7本

乳卵麦 竹下製菓

主原料:チョコレートコーティング(国内製造)

パニライスにチョコレートとザクザク食感のクランチをコーティングしました。

年間最安値! 本体 498円 (税込 538円)

乳飲料「関東・栃木レモン」入り!



225 次回 1個(140ml) 168kcal 糖質0.1g

レモン牛乳アイス 140ml

乳卵 ฟูタバ食品 主原料:砂糖(国内製造)

心地よい甘味とレモンの香りで、どこかなつかしさを覚える美味しさ。乳飲料「関東・栃木レモン」10%使用。

年間最安値! 本体 158円 (税込 171円)

素材がえんどうとグラニュー糖と栗だけのシンプルで優しいお味。お茶受けに最適です。コープいしかわ yoneさん



226 11月 4個 39kcal 糖質0.0g

栗らくがん 16枚

賞6カ月 小布施製菓製造 主原料:えんどう(カナダ)

炒ったえんどうと栗とが醒し出す、風味豊かな和菓子です。

本体 300円 (税込 324円)

大阪四天王寺名物の
蕎丸本舗 蕎丸のどらやき



227 次回 1個(8cm) 262kcal 糖質0.7g

五色・大栗どらやき 詰合せ

賞25日 卵麦 蕎丸本舗

主原料:【五色どらやき】砂糖(国内製造)

五種類の豆を使った餡が入った五色どらやき3個と大栗どらやき2個の詰合せです。

今回より価格改定 本体 845円 (税込 913円)

しっとり柔らかい食感



228 次回 100g 262kcal 糖質0.7g

ハケ岳ブレッド 焼き栗パン 1本

賞お届け日を含め6日 乳卵麦 六耀舎 コーナーポケット

主原料:小麦粉(国内製造)

焼き栗あんを栗をふんだんに生地に練りこみ焼き上げました。

本体 1,480円 (税込 1,598円)

とても美味しいです。罪悪感なく食べられます。コープいしかわ ぽこさん



229 11月 4個 67kcal 糖質0.1g

我慢しなくていい あんドーナツ 7個

賞61日 乳卵麦 北川製菓

主原料:粒あん(国内製造)

優しい甘さの低糖質あんを使用しています。

年間最安値! 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

新企画 香料や洋酒を使わず、栗の風味を生かしました

カップ内径:約6.5cm

230 次回未定 凍 136kcal 糖質0.01g

マルジモンブラン 3個

賞60日 乳 四万十ドラマ 主原料:栗(国産)

無糖の生クリームと国産の栗ペーストを使用したモンブランクリームだけで作りました。

本体 **1,200円** (税込 1,296円)

香ばしい苦味と濃厚な味わい

味の特徴
Aroma: ●●●●●
Bitter: ●●●●●
Acidity: ●●●●●
Body: ●●●●●
香り: ●●●●●
苦味: ●●●●●
酸味: ●●●●●
コク: ●●●●●
(国産原料)

京都 小川珈琲店

ドリップ 18袋

231 次回未定

有機珈琲 グアテマラブレンドドリップコーヒー 10g×18袋

賞12カ月 小川珈琲 主原料:有機コーヒー豆(グアテマラ、ホンジュラス、エチオピア)

有機グアテマラ・ホンジュラス・エチオピアをそれぞれ焙煎した後にブレンドしました。

1袋 税込107円

本体 **1,780円** (税込 1,922円)

北海道産生クリーム、国産小麦を使用

直径:約8cm 自然糖型

232 次回未定 凍 210kcal 糖質0.3g

プレミアム 北海道メロンリング 8個

賞12カ月 乳 卵 北川製菓 主原料:小麦(国産)

北海道産メロンと生クリームの濃厚な味わいとケーキの様なしっとり食感のドーナツです。

年間最安値! 本体 **1,180円** (税込 1,274円)

濃厚でコクのある甘さ

直径:約7.5cm

233 今季最終 221kcal 糖質0.2g

マネケン キャラメルワッフル 6個

賞61日 乳 卵 麦 ローゼン 主原料:小麦粉(国内製造)

北海道産キャラメルソースとフランス産キャラメルフレークを合わせ焼き上げました。

1個 税込184円

本体 **1,020円** (税込 1,102円)

新企画 もちもちしっとり

直径:約4cm

234 次回未定 凍 107kcal 糖質0.06g

生もみじ 6個(3種)

賞14日 卵 にしき堂 主原料:【生もみじ(こし餡)】小豆(北海道)

広島県産の米粉や北海道産小豆などを使用した、生菓子風もみじ饅頭です。

本体 **982円** (税込 1,061円)

数量限定 北陸3県で1,200点

直径:約5cm

235 次回未定 包装なし 107kcal 糖質0.06g

バターステイツクッキー THEバターリッチ 7個

賞100日 乳 麦 グレーブストーン バターステイツ 主原料:小麦粉(国内製造)

バター含有率34%を誇る究極のバターリッチクッキーです。

本体 **850円** (税込 918円)

先行予約企画 一口サイズで食べやすい

長さ:約11.5cm

236 凍 480kcal 糖質0.39g

幸ふくだんご 4本

賞30日 幸ふく 主原料:うるち米(米国産、国産)

桜餅・きなこ・二色・よもぎのアソトです。個包装で1本ずつ解凍してお召し上がりいただけます。

本体 **832円** (税込 899円)

新企画 なめらかな口あたり

直径:約5cm

237 110kcal 糖質0.01g

熊本焼すいとぽてと 4個

賞60日 乳 卵 熊本菓房 主原料:さつまいも(熊本県産)

香ばしく焼き上げた「焼き芋」を食べているような風味豊かなおいしさです。

本体 **648円** (税込 700円)

今週のお鍋

博多郷土料理 本場の「もつ鍋」

組合員さんの VOICE

昨年からおいしく利用させていただいています。今年も本場の味が楽しみです。コープいしかわ 組合員さん



ラッパ初

238

12月18日 凍 冷蔵

博多華味鳥 もつ鍋セット(醤油) 756g

賞8カ月(乳) トリゼンフーズ 主原料:【鶏用スープ】たん白加水分解物(国内製造) 国産牛小腸、華味鳥つくね、もつ鍋醤油スープ、ちゃんぽん麺をセットにしました。

年間最安値! 1,880円 (税込 2,030円)

もともとイカが好きで買いました。揚げたてはカリカリ感があり、厚みがあるイカです。食べごたえがあるので、今でも買って楽しんでいます。コープいしかわ Hさん

組合員さんの VOICE

秋のグ

お惣菜で人気のイカフライ



次回より価格改定 値上げになります

239

12月2日 凍 冷蔵

柔らかジャンボイカフライ 280g(4枚)

賞12カ月(乳) 竹下水産 主原料:イカ(ペルー産) 柔らかいアカイカにパン粉を付けました。

年間最安値! 548円 (税込 592円)

ミニ北海道

貴重な北海道産の ししゃもをお届けします

新企画



240

12月18日 凍 冷蔵

北海道産子持ちししゃも 35g(5尾)

賞6カ月 北海道ぎょれん 卵を持った本ししゃものメスを丸干しにしました。長さ約10cmの小サイズ。【原材料名】ししゃも(北海道産)、食塩

甘めて食べやすい仙台みそ煮



242

11月4日 凍 冷蔵

骨まで食べられる 国産さば仙台みそ煮(減塩)

260g(固形量180g)(2切×2袋) 賞12カ月(麦) 阿部長商店 主原料:さば(国産) 国産のさばを甘めの仙台味噌を使用し、骨まで柔らかく煮付けました。

限定品

薄衣仕立て



243

11月4日 凍 冷蔵

薄衣の海老天ぷら 135g(6尾)

賞12カ月(乳) 丸千水産/ベトナム製造 主原料:えび(ベトナム産) 海老本来の旨みと食感が味わえるよう、生から薄衣で仕上げた産地一回凍結の天ぷらです。パナメスイビ使用。

限定品

新企画

すっきりとした美味しさ 千歳ラム工房



241

12月18日 凍 冷蔵

千歳ラム工房 味付特上ラムジンギスカン(肩ロース) 300g

賞12カ月(麦) 肉の山本 ※1歳未満の乳児には与えないでください 主原料:ラム肉(オーストラリア産またはニュージーランド産) ラムの肩ロース肉をはちみつ入りの特製たれで食べやすく味付けしました。【原材料名】19頁下方にお知らせしております

レンジでさっぱりジューシー!



244

11月4日 凍 冷蔵

半田屋 牛メンチカツ 300g(4個)

賞12カ月(乳) 味のちめや 主原料:たまねぎ(国産) 牛肉と国産玉ねぎを使用した、ご飯がすすむ王道メンチカツです。

半田屋

外はカリッと、中はふわとろ



245

11月4日 凍 冷蔵

ぼてぢゅう監修 たこ焼 400g(20個)

賞18カ月(乳) 昭和冷凍食品 主原料:小麦粉(国内製造) おだしの美味しさにこだわったたこ焼です。

ぼてぢゅう

浅草ヨシカミのデミソースがおいしい



246

12月18日 凍 冷蔵

シェフのハンバーグ(ヨシカミのデミソース仕立て)

220g(固形量160g(2個)) 賞12カ月(乳) 日東ベスト 主原料:牛肉(日本) 浅草「ヨシカミ」のデミソースを使用したこだわりのハンバーグです。

お手軽洋食



247

11月4日 凍 冷蔵

こんがり焼いたえびグラタン 400g(2個)

賞18カ月(乳) Umios 主原料:マカロニ(国内製造) ホワイトソースにパンネと玉ねぎを加え、えびとチーズをトッピングし香ばしく焼き上げました。

お手軽洋食

贅沢な黒毛和牛コロッケ



248

12月2日 凍 冷蔵

プレミアム レンジでコロちゃん 北海道産黒毛和牛コロッケ

240g(4個) 賞12カ月(乳) ニッキーフーズ 主原料:じゃがいも(北海道産) 粗挽きの北海道産じゃがいもに北海道産黒毛和牛が入ったコロッケです。【原材料名】19頁下方にお知らせしております

新企画

ルメ便

組合員さんの VOICE

魚貝類が好きなんで見かけてすぐに購入しました。想像していた通りあさりの出汁がご飯全体に染み渡っていて味の香りもしっかりありとても美味しかったです。
福井県民生協 くまさん

東京の郷土料理「深川めし」

2袋 100g 164kcal 塩分1.0g

249 11月 4日 凍レゾ 100g 164kcal 塩分1.0g

深川風あさりめし 230g×2袋

賞18カ月 麦 Umios 主原料:米(日本)

あさりだしとかつおだしで風味良く炊き上げました。

たまごを落として煮込んでおいしいです
コープいしかわ 組合員さん

組合員さんの VOICE

ゆとりぎ+

大きなえび天にたっぷり具材!

2食入

6種の具材

- えび天・油揚げ・ねぎ・椎茸・人参・ワカメ

250 11月 4日 凍 1食(253g) 432kcal 塩分5.1g

大きめえび天の鍋焼うどん 586g(2食)

賞12カ月 麦 ニッキーフーズ 主原料:小麦(国産)

1食 税込377円 本体698円

期間限定値下げ

国産小麦で作ったうどんに6種の具材をのせ、関西風つゆをセットしました。(税込 754円)

ゆずの香りと風味がさわやか

限定品

次回より価格改定
値上げになります

1食(211g) 341kcal 塩分6.8g

251 11月 4日 凍 1食(211g) 341kcal 塩分6.8g

ゆず塩ラーメン 442g(2食)

賞12カ月 乳 麦 麦

四国日清食品 主原料:小麦粉(国内製造)

香り豊かな国産のゆずを練り込んだ麺に具材をのせ、さっぱりした塩味スープをセットしました。

1食 税込296円 本体548円

(税込 592円)

小さくても旨味たっぷり

252 12月 3日 凍 100g 149kcal 塩分2.8g

北海道噴火湾産
ホタテしぐれ煮 50g

賞3カ月 麦 タカハシ食品

主原料:ほたて(北海道産)

北海道噴火湾産のベビーほたてを昔ながらの甘辛いしぐれ煮に仕上げました。

本体498円

(税込 538円)

もちりおいしい京の名物「生麩」

253 12月 1日 凍 1食(108g) 108kcal 塩分1.5g

京生麩よもぎ
(田楽みそ付)

よもぎ麩108g(1本)、田楽みそ15g

賞45日 麦 いとふ

主原料:【生麩】小麦たんぱく(国内製造)

もちりした弾力の生麩と田楽みそをセットにしました。お好みの厚さにカットしてどうぞ。

本体398円

(税込 430円)

焼きたての香りと風味をお楽しみください

焼き上げ日
10月20日以降の
ものをお届け

254 11月 4日 凍 1食(20枚) 9kcal 塩分0.04g

有明海産 焼きたて海苔
板のり20枚 賞9カ月

ヤマジョウ 主原料:乾のり(有明海産)

旬の時期(11~12月)のやわらかで風味豊かな乾し海苔を使用しました。

本体1,580円

(税込 1,706円)

長崎・佐世保の老舗レストラン
「蜂の家」のビーフカレー

HACHINOYA
SINCE 1911 JUNG
SAZEBO
蜂の家

255 12月 5日 凍 1食(100g) 145kcal 塩分1.7g

蜂の家 ビーフカレー 200g

賞30日 乳 麦 麦

主原料:たまねぎ(国産)

野菜・フルーツをとろけるまでたっぷり煮込んだ深いコクと旨みのビーフカレーです。

本体398円

(税込 430円)

料理やお菓子作りにも

愛知県産
茶葉使用

256 11月 3日 凍 100g 324kcal 塩分0g

石臼で挽いた
西尾の抹茶 30g

賞12カ月 香蘭園 主原料:緑茶(愛知県西尾市)

愛知県西尾市の茶葉を石臼で挽きあげた芳醇な香りと深いコクの抹茶です。

本体800円

(税込 864円)

しそと塩だけで漬けた昔ながらの梅干し

原材料は
すべて国産

塩分17.6%

257 12月 3日 凍 100g 38kcal 塩分17.6g

梅ぼし 詰め替え用 460g

賞6カ月 勝栄 主原料:梅(国産)

奈良・和歌山・三重の契約農家が梅の生産から加工まで一貫して行っています。

本体2,180円

(税込 2,354円)

!!かぼちゃスープ!!

HOKKAI YAMATO

258 11月 2日 凍 1食(16.5g) 65kcal 塩分1.2g

ソイズデリ 北海道
かぼちゃスープ 16.5g×13袋

賞12カ月 北海道大和

主原料:豆乳(北海道産)

北海道産かぼちゃを程よい甘みのまろやかな豆乳仕立てのポタージュスープにしました。

本体1,250円

(税込 1,350円)

!!コーンスープ!!

259 11月 4日 凍 1食(16.5g) 66kcal 塩分0.8g

ソイズデリ 北海道
コーンスープ 16.5g×13袋

賞12カ月 北海道大和

主原料:粟粉(北海道産)

甘みの強い北海道産スイートコーンをまろやかな豆乳仕立てのポタージュスープにしました。

本体1,250円

(税込 1,350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

241 千歳ラム工房 味付特上ラム ジンギスカン(肩ロース)

248 プレミアム レンズでコロちゃん 北海道産黒毛和牛コロシ

野菜(じゃがいも(北海道産)、たまねぎ、牛肉(北海道産)、パン粉、砂糖、牛脂、食塩、香辛料、衣(小麦粉、小麦粉、でん粉、コーンフラワー、植物油、糖類(砂糖、ぶどう糖)、ライ麦粉、コーンシロップ、植物性たんぱく、加工米粉、脱脂大豆粉末、揚げ油(パーム油)/増粘多糖類、乳化剤、カゼインNa、加工でん粉、香料、カラチノイド色素、(一部に乳成分・小麦・牛肉・大豆を含む))

冷めてもやわらかな 氷見名産のみりん干し



組合員
さんの
VOICE

フライパンで炒って朝食に
いただいています。
とやま生協 組合員さん



100g
333kcal 糖質3.0g
260 11月 4日 凍 レンジ トースター 揚げ

氷見産まいわしのみりん干し 80g
(賞) 12カ月 中村海産 (主原料:まいわし(富山県氷見産))

氷見の定置網で獲れたまいわしを開き、みりん干しに加工しました。

年間最安値!
本体 398円
(税込 430円)

よりどり
2品以上
本体 378円
(税込 408円)

夕食のおかずや酒の肴に

ゆとろぎ+

260~279 よりどり
2品以上で

261 11月 2日 凍 100g
225kcal 糖質0.4g

銀だらのみりん漬 160g(2切)

(賞) 12カ月 (賞) 川喜 (主原料:銀だら(アメリカまたはカナダ))
風味豊かなみりん調味液にじっくり漬け込み、大きめの切身に
カットしました。

いつでも
本体 598円
(税込 646円)

よりどり
2品以上
本体 568円
(税込 613円)

おにぎりやお茶漬に



262 11月 4日 凍 100g
238kcal 糖質9.4g

焼たらこちりめん 50g
(賞) 30日 澤田食品 (主原料:焼たらこ(国内製造))

焼たらこにちりめん、野沢菜、オキ
アミ、ゴマを混ぜ合わせた生タイ
プのふりかけです。

本体 348円
(税込 376円)
よりどり
2品以上
本体 331円
(税込 357円)

紅生姜の辛みと風味がおつまみにぴったり!



263 11月 4日 凍 レンジ トースター 揚げ

紅生姜と枝豆のサクサク揚げ 120g
(賞) 12カ月 (乳) (賞) ナカシン冷蔵

主原料:枝豆(中国)
枝豆をたっぷり使用した紅生姜の
風味が楽しめる天ぷらです。

本体 298円
(税込 322円)
よりどり
2品以上
本体 282円
(税込 305円)

魚、肉、野菜、ひじきが一緒に摂れる



264 11月 4日 凍 100g
75kcal 糖質0.5g

いわしとひじきのハンバーグ 250g(5個)
(賞) 12カ月 (乳) (賞) ナカシン冷蔵

主原料:いわし(国内製造)
国産いわしのすり身と国産のひじ
き、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、鶏肉を
入れました。

本体 448円
(税込 484円)
よりどり
2品以上
本体 425円
(税込 459円)

和風だしの味付けが人気



265 11月 4日 凍 レンジ トースター 揚げ

和風だし とり天 250g
(賞) 12カ月 (卵) (賞) アクシーズ (主原料:鶏肉(鹿児島県産))

「薩摩ハーブ悠然どり」のささみを
使用し、和風だしをきかせて仕上
げました。

本体 478円
(税込 516円)
よりどり
2品以上
本体 454円
(税込 490円)

香港の料理人直伝の中華点心



266 11月 4日 凍 レンジ トースター 揚げ

香港ニラまんじゅう(エビ入り) 240g(8個)
(賞) 12カ月 (賞) ヨコモノ (主原料:えび(輸入))

ニラとキャベツ等の野菜に豚肉と
エビの旨みを加え、もちもち食感
の皮で包みました。

本体 480円
(税込 518円)
よりどり
2品以上
本体 456円
(税込 492円)

とろける食感



267 11月 4日 凍 100g
99kcal 糖質0.5g

湯葉たっぷり湯葉とうふ(だし付) 150g、だし8g
(賞) 15日 (賞) 聖食品 (主原料:大豆(国産))

できたての柔らかい湯葉をたっぷり
使い、かつお節だしでほんのり
味付けしました。

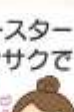
本体 208円
(税込 225円)
よりどり
2品以上
本体 197円
(税込 213円)

油不要!揚げずにおいしい 天然えびフライ



組合員
さんの
VOICE

揚げずにオーブントースター
で調理するのに、サクサクで
す。簡単&美味しい◎
コープいしかわ
組合員さん



268 11月 2日 凍 レンジ トースター 揚げ

トースターでサクサク!!
レンジで簡単!えびフライ(特大) 150g(6尾)

(賞) 18カ月 (卵) (賞) (乳) (賞) インド又はベトナム産他/ノースイ/ベトナム製造
特大サイズの天然えびに薄く衣を付けて揚げました。

年間最安値!
本体 648円
(税込 700円)

よりどり
2品以上
本体 616円
(税込 665円)

ごまとっぷりの衣に 甘めのタレが香ばしい



組合員
さんの
VOICE

お弁当のおかずにも
いいです。
コープいしかわ
ママさん



269 11月 2日 凍 レンジ 100g
228kcal 糖質1.2g

みつせ鶏ささみ南蛮 170g
(賞) 12カ月 (卵) (賞) ヨコモノ (主原料:鶏肉(九州産))

みつせ鶏のささみを一口大にカットし、ごまとっぷりの衣を
付けて揚げ、甘めの南蛮たれで味付けしました。

年間最安値!
本体 380円
(税込 410円)

よりどり
2品以上
本体 360円
(税込 389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

生協のネット注文
「eフレンズ」
だけのサービス

eフレンズ
限定企画

離乳食や介護食、アレルギー対応食品、
低糖質・減塩商品などを週替わりでご案内

先着順企画

毎週月曜 朝7時スタート
訳あり商品などをお買得価格でご案内

eフレンズへの
新規登録は
こちらから→

