

1 特集 10 パン 12 ランチ・軽食・弁当 16 21 ゆとりぎ+ 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

秋のくらし応援!

組合員さんの VOICE
主人と2人の食事となり、麺類にのせたり、天丼にしたりと、多くの揚げ物がいらぬ時、いつも助かっています。とやま生協 村井さん

おそば・うどんのトッピングにも

国産野菜のミニかき揚げ

1袋 100g 173kcal 脂質0.05g 直径:約6cm

270 11月 4週 凍レシジ トースター 揚げ 173kcal 脂質0.05g

年間最安値! 本体 368円 (税込 397円)

よりどり 2品以上 本体 349円 (税込 377円)

国産野菜のおつまみかき揚げ 120g (6枚)
賞 12カ月 (乳) 麦ファーストフーズ (主原料:玉ねぎ(国産))
国産のたまねぎ、にんじん、春菊を使用した小さな野菜かき揚げです。

有機トマトピューレと国産豚肉を使用

組合員さんの VOICE
シンプルな味付けでさっぱり。トマトソースは甘みがあるので、子どもからお年寄りまで食べられそう。コープいしかわ 組合員さん

271 12月 2週 凍レシジ 1食:268.1g 439kcal 脂質2.9g

有機トマトピューレを使ったミートソースパスタ (国産豚肉使用) (268.1g) × 2 1袋 税込253円 (税込 505円)

賞 12カ月 (麦) ニッキーフーズ (主原料:スパゲティ(イタリア製造))
有機トマトピューレの酸味と国産豚挽肉、ワインなどでコクを加えたミートスパゲティです。

年間最安値! 本体 468円 (税込 505円)

よりどり 2品以上 本体 444円 (税込 479円)

バラエティ豊かな7種のおでん

たまご・大根・こんにゃく・陽布・ちくわ・ごぼう巻・揚げかま

1袋 430g 100kcal 脂質4.3g

272 11月 2週 国産 ボイル

たまご入りおでん (2袋) (430g(固形量172g、7種7品)) × 2袋 本体 798円 (税込 862円)

賞 6カ月 (卵) 高浜 (主原料:ゆで卵(国内製造))
7種のおでん種をじっくり煮込みました。

いつでもオトク! 本体 757円 (税込 818円)

味がしっかり染みでいます

味付茹卵 6個

賞 14日 (卵) 丸味食品 (主原料:鶏卵(国産))
黄身がやわらかく、甘めの醤油味がしっかり染み込んだ半熟味付茹卵です。

273 12月 1週 国産 100g 164kcal 脂質1.3g

本体 480円 (税込 518円)

よりどり 2品以上 本体 456円 (税込 492円)

シコシコ平打ちらちれ麺

喜多方ラーメン しょうゆ味

528g(めん110g×4、醤油スープ22g×4)

賞 30日 (麦) オノギ食品 (主原料:小麦粉(国内製造))

274 12月 3週 ゆで時間3~4分

喜多方独特のコシのある平打ちらちれ麺が醤油スープによく絡みます。

本体 398円 (税込 430円)

よりどり 2品以上 本体 378円 (税込 408円)

北海道産スーパースイートコーン使用

北海道つぶつぶコーンバター 125g

賞 12カ月 (乳) ベル食品 (主原料:とうもろこし(北海道産))

275 12月 1週 100g 336kcal 脂質1.1g

コーンのつぶつぶとした食感と、コーンの甘味を引き立てる塩バター風味のコーンバターです。

本体 500円 (税込 540円)

よりどり 2品以上 本体 475円 (税込 513円)

とろ〜りやわらか半熟くんせい卵!

山形発! やみつきになる味!

スモッチ 4個

賞 21日 (卵) 半澤鶏卵 (主原料:鶏卵(国産))
半熟状態に茹で上げたたまごを塩で味付けし燻製しました。

276 11月 4週 国産 100g 139kcal 脂質1.1g

本体 680円 (税込 734円)

よりどり 2品以上 本体 645円 (税込 697円)

お茶屋さんのまかない茶

たっぷり100杯分

お徳用深蒸し掛川茶ティーバッグ

250g(2.5g×100個)

賞 12カ月 山葵 (主原料:緑茶(静岡県掛川市産))
急須でいれたような濃厚なうまみと美しい緑色が特長です。

277 11月 2週

水出し・お湯出し兼用 大容量お徳用規格

本体 1,180円 (税込 1,274円)

よりどり 2品以上 本体 1,120円 (税込 1,210円)

4種類のお餅が楽しめます

便利な2枚ずつ個包装

杵つき お好みもち 490g

賞 8カ月 (初) たいまつ食品 (主原料:【あおさのりもち】水稲もち米(国内産))
あおさのりもち、えびもち、豆もち、ごまもちが楽しめるお徳用パックです。ほんのり塩味付き。

278 11月 4週 トースター

●あおさのりもち(4枚) ●えびもち(4枚) ●豆もち(4枚) ●ごまもち(2枚)

本体 1,178円 (税込 1,272円)

よりどり 2品以上 本体 1,119円 (税込 1,208円)

創業1900年 老舗の味

あつあつごはんをよく合います

鎌倉煮(豚角煮)醤油味 120g

賞 6カ月 (麦) 鎌倉ハム富岡商會 (主原料:豚ばら肉(輸入))
豚ばら肉を醤油ベ スの特製だれで味付けし、やわらかく煮込みました。

279 11月 4週 凍レシジ 100g 305kcal 脂質1.2g

本体 448円 (税込 484円)

よりどり 2品以上 本体 425円 (税込 459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

賞味期間について 紙面に記載されている賞味期間は商品の賞味期間を示しています。一部の商品(※)を除き、賞味期間の半分以上を残りお届けします。例えば「賞 12カ月」の場合は、最低でも6カ月の賞味期間を残してお届けします。 ※賞味期間が短い商品や製造時期が限られている商品(シーズンパック品)は対象外です。

冷凍食品

新企画 爽やかな香りのつみれ!



281 次回 1月 凍 レンジ 100g
ゆずつみれ 150g
12月 12月 凍 レンジ 150g 150g 150g
国産の玉ねぎ・れんこん・人参・ごぼう入り
4種の国産野菜と国産ゆずの皮を入れた鶏つみれです。
【原材料名】下方にお知らせしております

初回お試し価格
本体 **278**円
(税込 300円)

新企画

たまねぎの旨みと甘みがいきています!



282 次回 1月 凍 レンジ 180g
淡路島産たまねぎのふんわり天 180g
12月 12月 凍 レンジ 180g 180g 180g
12月 12月 凍 レンジ 180g 180g 180g
淡路島産たまねぎ45%使用
【原材料名】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)

新企画

温めてそのままスープに、パスタソースにも使えます



283 次回 1月 凍 レンジ 230g
愛知県産れんこんのトマト煮 230g
12月 12月 凍 レンジ 230g 230g 230g
12月 12月 凍 レンジ 230g 230g 230g
岐阜県産トマトを使用したトマトピューレを使ったトマトソース
【原材料名】23頁下方にお知らせしております

初回お試し価格
本体 **448**円
(税込 484円)

毎日の食卓に、上質な惣菜をお得に!

もちもち食感!



284 11月 2回 凍 レンジ 220g (11個)
もちもちミニチヂミ 220g (11個)
12月 12月 凍 レンジ 220g 220g 220g
12月 12月 凍 レンジ 220g 220g 220g
国産の人参・玉ねぎ使用
【原材料名】下方にお知らせしております

年間最安値!
本体 **298**円
(税込 322円)

具だくさんにこだわりました



285 11月 4回 凍 レンジ 198g (6個)
緑黄野菜のひろうす 198g (6個)
12月 12月 凍 レンジ 198g 198g 198g
12月 12月 凍 レンジ 198g 198g 198g
【原材料名】下方にお知らせしております

年間最安値!
本体 **278**円
(税込 300円)

冷凍で届く お料理セツト



286 11月 4回 凍 レンジ 230g
卵をぱらす 鶏もも肉とブロッコリーのうま塩炒め (帆立風味だれ) 230g
12月 12月 凍 レンジ 230g 230g 230g
12月 12月 凍 レンジ 230g 230g 230g
【セット内容】焼いた鶏もも肉、ブロッコリー、塩だれ【ご家庭で用意するもの】卵2個
【原材料名】鶏肉加工品(タイ製造)

287 11月 4回 凍 レンジ 160g
玉ねぎを加えて! 豚肉とトマトの生姜焼き 160g
12月 12月 凍 レンジ 160g 160g 160g
12月 12月 凍 レンジ 160g 160g 160g
【セット内容】豚肉、トマト、いんげん、生姜焼きのたれ【ご家庭で用意するもの】玉ねぎ約1/2個
【原材料名】豚肉(スペイン又はブラジル又はその他)

288 11月 4回 凍 220g
やりいかと里芋の煮物 220g
12月 12月 凍 220g 220g 220g
12月 12月 凍 220g 220g 220g
【セット内容】さといも、やりいか、いんげん、煮物用たれ
【原材料名】さといも(中国産)



289 12月 3回 凍 100g
あさりたっぷり海鮮クラムチャウダー 100g
12月 12月 凍 100g 100g 100g
12月 12月 凍 100g 100g 100g
【セット内容】ポイルあさり、ばいしよ、とうもろこし、スープの素【ご家庭で用意するもの】牛乳200g
【原材料名】ポイルあさり(中国製造)

290 11月 4回 凍 レンジ 180g
いかとエリンギ・アスパラの中華炒め 180g
12月 12月 凍 レンジ 180g 180g 180g
12月 12月 凍 レンジ 180g 180g 180g
【セット内容】エリンギ、アスパラガス、アメリカオアカイカ、中華たれ
【原材料名】エリンギ(新潟県産)

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

今週の見逃せない値!

ぷるぷるの口あたり!

4袋入

茶わん蒸し

茶碗蒸しに合う5種類の具材を厳選

- 海老
- 椎茸
- 鰾
- 蒲鉾
- 生麩

ご家庭で蒸して手軽に完成

292 11月 4週 凍 レンジ 1袋 120g 60kcal 糖質1.1g

0000 茶わん蒸し 北陸の味

480g(4袋) 12カ月 卵(要) 福田食品工業 [主原料:液卵(国内製造)]

こだわりの北陸の味!石川県の生麩、福井県の蒲鉾、富山県小矢部川流域の地下水を使用しました。

1袋 税込156円

年間最安値! 本体 578円 (税込 624円)

国産さといもならではのねっとりとした食感

レンジで楽々!国産さといものから揚げ

140g(8) 12カ月 乳(要) 四国日清食品 [主原料:さといも(国産)]

国産さといもを乱切りにし醤油風味の衣をつけて揚げました。

291 11月 4週 凍 レンジ 1袋 140g 227kcal 糖質0.9g

年間最安値! 本体 448円 (税込 484円)

レンジで楽々!国産さといものから揚げ

140g(8) 12カ月 乳(要) 四国日清食品 [主原料:さといも(国産)]

国産さといもを乱切りにし醤油風味の衣をつけて揚げました。

291 11月 4週 凍 レンジ 1袋 140g 227kcal 糖質0.9g

年間最安値! 本体 448円 (税込 484円)

揚げたてパリッ!

見直しました

10本入

春巻

260g(10本) 12カ月 卵(要) 米久デリカフーズ [主原料:小麦粉(国内製造)]

6種の具材をオイスターソースとXO醤を効かせた味付けで仕上げた春巻です。

293 11月 4週 凍 レンジ 1袋 260g 243kcal 糖質1.3g

年間最安値! 本体 298円 (税込 322円)

たけのこの食感といったけの旨みを楽しめます

約25個入

肉焼売

300g 12カ月 卵(要) Umios [主原料:たまねぎ(国産)]

たけのこ、しいたけ、玉ねぎと鶏肉、豚肉を使用した肉焼売です。

294 11月 4週 凍 レンジ 1袋 300g 23kcal 糖質0.1g

年間最安値! 本体 368円 (税込 397円)

ゆずの香り&もちもちした皮がおいしい!

23~25個入

国産ゆず香る水ぎょうざ

240g 12カ月 卵(要) ニッキーフーズ [主原料:小麦粉(国産)]

国産ゆず皮を鶏肉と野菜の具材に混ぜ込み、国産小麦粉を使った皮で包んだ小さな水餃子です。

295 11月 4週 凍 レンジ 1袋 240g 234kcal 糖質1.3g

年間最安値! 本体 378円 (税込 408円)

新企画

コクのある味わい

2食入

コク旨ボロネーゼ

500g(2食) 12カ月 乳(要) ニッキーフーズ [主原料:スパゲティ(イタリア製造)]

豚肉、牛肉等の具材を名古屋の八丁味噌と有機トマトピューレーを使用したソースで仕上げました。

296 11月 4週 凍 レンジ 1袋 500g 400kcal 糖質2.2g

初回お試し価格 本体 458円 (税込 495円)

ポテトとベーコンの人気の組み合わせ

1人前

ポテト&ベーコングラタン

200g 12カ月 乳(要) ヤヨイサンフーズ [主原料:ばれいしょ(国産)]

ベシヤメルソースとじゃがいもを合わせ、ベーコンとチーズをトッピングし焼き上げました。

297 11月 4週 凍 レンジ 1袋 200g 196kcal 糖質1.7g

年間最安値! 本体 298円 (税込 322円)

かぼちゃのやさしい甘さ!おやつ、お弁当に

約16個入

それいけ!アンパンマン パンキン

200g 12カ月 味の素冷凍食品 [主原料:かぼちゃペースト(ベトナム製造)]

かぼちゃの味を活かした、やさしい甘さのカルシウム入りスナックです。

298 11月 4週 凍 レンジ 1袋 200g 291kcal 糖質0.01g

年間最安値! 本体 328円 (税込 354円)

サクッとジューシー

レンジで楽々!

たっぷり700g

若鶏和風竜田揚げ

700g 18カ月 卵(要) Umios/タイ製造

若鶏のもも肉に生姜とにんにく等で下味を付けて、竜田揚げにしました。

299 11月 4週 凍 レンジ 揚げ 1袋 700g 265kcal 糖質1.2g

いつでもオトク! 本体 998円 (税込 1,078円)

レンジで簡単!骨離れが良く食べやすい

人気

表に金ごま使用

よそでは買えない! 限定品

300 11月 3週 凍 レンジ トースター 揚げ 1袋 315g 286kcal 糖質1.4g

チキチキボーン 甘辛ごま風味

315g 12カ月 乳(要) 日本ハム [主原料:鶏肉(ブラジル産)]

鶏手羽中肉を甘辛く味付けし、衣に金ごまをまぶして風味豊かに仕上げました。

いつでもオトク! 本体 898円 (税込 970円)

便利・時短・美味しい

おすすめ

冷凍食品

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

283 原材料名表示 愛知県産れんこんの トマト煮	296 コク旨 ボロネーゼ	めん(スパゲティ(デュラム小麦のセモリナ)(イタリア製造))、有機トマトピューレー、たまねぎ、トマトペースト、食肉(豚肉、牛肉)、ラード、乳等を主要原料とする食品、砂糖、ファットスプレッド、ビーフエキス調味料、植物油、牛脂、クリーム、みそ、野菜エキス、食塩、オニオンペースト、たん白加水分解物、にんにくペースト、チキンエキス調味料、香辛料/増粘剤(加工でん粉)、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸味料、香料、(一部に乳成分・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
---------------------------	---------------	---

1 特集 10 パン 12 ランチ・軽食・弁当 16 ゆでたまご 22 30 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 63 菓子・アイス 68 飲料 71 酒 72 アンコール 73 食品特別企画

人気のお魚

解凍するだけ!3種の「サーモン」をブレンド



301 11月2日 凍 1食50g 80kcal 脂質1.3g
サーモンたたき身丼の具
 40g×2袋、たれ10g×2袋 18ヵ月 (寒) 山梨水産
 主原料:アトランティックサーモン(チリ)
 3種のサーモン(養殖)をまろやかな食感に仕上げ、甘めのたれを付けました。
 1袋 税込215円
いつでもオトク!
 本体 **398円** (税込430円)

数量限定 人気 やわらかな「むらさきいか」



302 次週未定 凍 揚げ 100g 137kcal 脂質1.5g
柔らかいかリング唐揚げ
 400g 18ヵ月 (寒) 中国産他/Uminos(マルハニチロ)/中国製造
 むらさきいかの胴・耳を使用し、衣を付けました。
 1袋 税込215円
いつでもオトク!
 本体 **398円** (税込430円)
 わけあり価格
 本体 **898円** (税込970円)

食欲の秋に食べたいお肉



303 11月4日 凍 100g 145kcal 脂質1.5g
やわらか牛すじ煮込み
 220g 12ヵ月 (寒) ミト丸興
 主原料:牛すじ肉(オーストラリア産)
 牛すじ肉をやわらかく煮込み、特製のタレで味付けしました。
 年間最安値!
 本体 **398円** (税込430円)



304 11月4日 凍 120g 503kcal 脂質6.4g
山彦ヒレ肉 やわらか豚豚セット
 270g 12ヵ月 (乳) (寒) 山彦
 主原料:豚肉(アメリカ)
 やわらかなヒレ肉を使った豚唐揚げに、豚豚たれをセットしました。
いつでもオトク!
 本体 **458円** (税込495円)



305 11月2日 凍 100g 186kcal 脂質3.2g
長崎風ちゃんぽん 鍋セット(麺付)
 790g 12ヵ月 (卵) (寒) (乳) 信越明星
 主原料:小麦粉(国内製造)
 豚バラ肉、ちゃんぽん麺、とんこつスープをセットしました。
 年間最安値!
 本体 **1,180円** (税込1,274円)

今週の見逃せない値! おうちでやきとり! 306~308 よりどり 税込 20円引!



306 11月2日 凍 レンジ 1本27g 44kcal 脂質0.4g
炭火やきとりもも串 (しょうゆだれ)
 162g(6本) 18ヵ月 (寒) ニチレイフーズ/タイ製造 (税込516円)
見逃せない値!
 本体 **478円** よりどり2品以上 本体 **459円** (税込496円)



307 11月2日 凍 レンジ 1本27g 49kcal 脂質0.4g
炭火やきとりもも串 (振り塩)
 162g(6本) 18ヵ月 ニチレイフーズ/タイ製造 (税込516円)
見逃せない値!
 本体 **478円** よりどり2品以上 本体 **459円** (税込496円)



308 11月4日 凍 レンジ 1本27g 40kcal 脂質0.3g
炭火やきとりねぎま串 (振り塩)
 162g(6本) 18ヵ月 ニチレイフーズ/タイ製造 (税込538円)
見逃せない値!
 本体 **498円** よりどり2品以上 本体 **480円** (税込518円)

1 特集 10 パン 12 ランチ・軽食・弁当 16 ゆでたまご 22 30 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

さわやかな
甘みと酸味

組合員
さんの
VOICE

アイス代わりに食べています。冷凍で少しずつ食べられるのでとても便利です。
コープいしかわ Yさん

309 12月5日 凍

ブルーベリー
140g (賞)12カ月 畑中物産

主原料:ブルーベリー(カナダまたはアメリカ)
ブルーベリーを収穫後、急速凍結しました。

年間最安値!
本体 **298**円
(税込 322円)

3種の味わいと彩りが楽しめる!

白ぶどう スルッとした口どけ、水みずしいさっぱりした味わい

黒ぶどう プラン・ロマンティック(4重(1-2ミル))皮のバリッと感が楽しめる少し酸み味の味

赤ぶどう クリカマン種(ナリ産)しっとりしたバランスのとれた味

310 次回凍 凍

3種のぶどうミックス
150g (賞)12カ月 シンク・フーズ 主原料:赤ぶどう(ナリ)

皮ごと食べられる種なし品種の赤・白・黒ぶどうをミックスしました。

本体 **258**円
(税込 279円)

サラダ、丼もの、スムージーに♪

311 次回凍 凍

アボカド・チャンク 500g
(賞)24カ月 コロンビア産/アスク/コロンビア製造

食べごろのアボカド約9.5玉分を食べやすいサイズに手でカットし、急速凍結しました。

本体 **880**円
(税込 950円)

いろいろな使える
むき枝豆

250g (賞)18カ月 台湾産/Umios/台湾製造

自然解凍

本体 **320**円
(税込 346円)

ブロッコリー

180g (賞)12カ月 エクアドル産/ニチレイフーズ/エクアドル製造

本体 **258**円
(税込 279円)

九州のカット小松菜

300g (賞)12カ月 イシハラフーズ 主原料:小松菜(九州)

本体 **378**円
(税込 408円)

北海道産
すじなしいんげん

300g (賞)18カ月 ホクレン 主原料:いんげん(北海道)

本体 **458**円
(税込 495円)

国産さざみゆず皮

20g (賞)8カ月 金印物産 主原料:ゆず皮(高知県又は愛媛県又は宮崎県又は鹿児島県)

本体 **398**円
(税込 430円)

冷凍九条ねぎ

90g (賞)18カ月 こと京野菜 主原料:ねぎ(京都府)

本体 **328**円
(税込 354円)

ムダなく使った
国産粗むきさといも

250g (賞)18カ月 都城くみあい食品 主原料:さといも(国産)

本体 **438**円
(税込 473円)

国産ささがきごぼう

200g (賞)18カ月 Umios 主原料:ごぼう(国産)

本体 **348**円
(税込 376円)

北海道産塩味えだまめ

300g (賞)18カ月 ホクレン 主原料:えだまめ(北海道)

本体 **368**円
(税込 397円)

北海道のひとくちサイズ
栗かぼちゃ

360g (賞)24カ月 マルマス 主原料:かぼちゃ(北海道)

本体 **428**円
(税込 462円)

宮崎ほうれん草

200g (賞)18カ月 ノースイ 主原料:ほうれん草(宮崎県)

本体 **258**円
(税込 279円)

国産野菜の
和風煮物ミックス

250g (賞)18カ月 Umios 主原料:さといも(国産)

本体 **398**円
(税込 430円)

つけ合わせやスープの具材などに!

4種の北海道産野菜/

たまねぎ 約30% 人参 約35% ぶき枝豆 約10% コーン 約20%

北海道産ミックスベジタブル(枝豆入り)

300g (賞)18カ月 北海道産/ホクレン 主原料:にんじん(北海道)

北海道産の人参・たまねぎ・コーン・ぶき枝豆を彩りよくミックスしました。

年間最安値!
本体 **298**円
(税込 322円)

すぐに使えて便利!

5種の国産野菜/

大根 約25% 人参 約20% さといも 約35% ごぼう 約15% しいたけ 約10%

国産野菜の和風煮物ミックス

250g (賞)18カ月 Umios 主原料:さといも(国産)

下処理済みの里芋、大根、人参、ごぼう、しいたけをミックスしました。

年間最安値!
本体 **398**円
(税込 430円)

079 原材料名表示

豚肉、梅ペースト、乳たん白、でん粉、粉末水あめ、粉末卵白(卵を含む)、食塩、砂糖、植物油、還元水あめ、衣(パン粉、でん粉(大豆を含む)、植物油、小麦粉、米粉)、揚げ油(なたね油、パーム油)/加工でん粉、pH調整剤、調味料(アミノ酸)

1 特集 10 パン 12 ランチ・軽食・弁当 16 ゆめと暮らし 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

人気 独自の直火製法だから食感が違います!



大阪王将
OSAKA KING



325 11月 2回 凍 レンジ 100g 199kcal 8.13g

大阪王将 炒めチャーハン

200g (賞) 12カ月 (卵・麦) イートアンドフーズ [主原料: 米(国産)]
お米を卵で包み込むように炒め、焼き豚、ねぎ、玉ねぎ等を加えたパラパラ食感の炒飯です。

本体 328円 (税込 354円) 2品以上 1品 298円 (税込 322円)

二度焼きてふっくら香ばしい!



326 11月 4回 凍 レンジ 1個75g 130kcal 8.08g

大きな焼おにぎり 450g(6個)

(賞) 12カ月 (麦) ニッスイ [主原料: 精白米(国産)]
国産あきたこまちを使用し、表面は香ばしい醤油味に、中は炊き込みご飯風に味付けしました。

期間限定 値下げ くらし応援 本体 498円 (税込 538円)



327 11月 4回 凍 レンジ 1個(180g) 264kcal 1.6g

銀座カリードリア 360g(2個)

(賞) 16カ月 (乳・麦) 1個 税込 312円
明治 [主原料: 精白米(国産)]
ピラフに銀座カレーをかけ、チーズをトッピングしました。(税込 624円)



328 11月 3回 凍 レンジ 1袋250g 403kcal 8.37g

本格やみつきたれのプルコギキンパ

250g(10切) (賞) 12カ月 (乳・卵・麦) CJ FOODS JAPAN [主原料: 米(国産)]
プルコギ味の挽肉とナムル風に味付けした野菜を使用したキンパです。



329 11月 4回 凍 レンジ 200g×2枚、たれ2袋

ねぎ焼

(賞) 12カ月 (卵・麦) 四国日清食品 [主原料: キヤベツ(国産)]
国産ねぎとキャベツ、牛すじ、こんにゃく入りのねぎ焼に和風しょうゆタレを付けました。(税込 516円)



330 11月 3回 凍 レンジ 205g×2枚、ソース・削り粉・あおさ付

お好み焼(えび・いか)

(賞) 12カ月 (卵・麦・卵) 四国日清食品 [主原料: キヤベツ(国産)]
かつお風味が効いた生地にえび・いかを加え、香ばしく焼いたお好み焼です。(税込 592円)



331 11月 4回 凍 レンジ 100g 159kcal 8.08g

野沢菜しらすごはん

200g×2 (賞) 12カ月 (卵・麦) JAフーズさが [主原料: 米(国産)]
野沢菜としらすの美味しさ広がる和風ご飯に、国産ゆず皮を入れました。



332 11月 4回 凍 レンジ 230g×2 (賞) 12カ月 (麦) JAフーズさが

高菜ピラフ

[主原料: 精白米(国産)] 九州産高菜を炒め、ごま油とごまを加えて更に香よく仕上げました。



333 11月 4回 凍 レンジ 100g 140kcal 8.09g 大袋入り

えびいっぱいピラフ

200g×2 (賞) 12カ月 (乳・卵) JAフーズさが [主原料: 米(国産)]
たつぷりのえびと野菜を入れたパター風味のピラフです。(税込 538円)



334 11月 4回 凍 レンジ 1個(115g) 182kcal 8.12g

ライスバーガー(ポーク生姜焼)

230g(2個) (賞) 12カ月 (麦) ニッキーフーズ [主原料: 米(国産)]
国産の豚肉、玉ねぎを使用した生姜焼をライスプレートでサンドしました。(税込 538円)

今週の 見逃せない 値!

まろやかなタレの味は門外不出の吉野家秘伝!

吉野家
YOSHINOYA

人気

135gは生協だけのオリジナル

2袋



吉野家 牛丼の具 凍 ボイル レンジ 1袋(135g) 279kcal 8.24g

(賞) 12カ月 (麦) 吉野家 [主原料: 牛肉(米国又はカナダ又はオーストラリア産)]

やわらかな牛肉の旨みと玉ねぎの甘みが絶妙なハーモニーを奏でます。

だからうまい!
①牛肉(米国産他)は柔らかくて旨味のあるバラ肉を使用
②玉ねぎは糖度が高い肉厚な品種を使用
③たれは生姜や白ワインがベースの発酵調味料が隠し味の秘伝のレシピ



335 11月 3回 見逃せない 値! 135g×2袋 1袋 税込 474円 本体 878円 (税込 948円)

336 11月 4回 見逃せない 値! 135g×10袋 1袋 税込 431円 本体 3,990円 (税込 4,309円)

次回より価格改定 値上げになります



国産若鶏 肩小肉使用

337 11月 4回 凍 ボイル レンジ 100g 205kcal 8.21g

ぷりぷりやきとり丼の具

200g(2袋) (賞) 12カ月 (麦) マルイ食品 [主原料: 鶏肉(国産)]
国産若鶏の肩小肉を使用した、甘めのしょう油味のやきとり丼の具です。

年間 最安値! 本体 458円 (税込 495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

「くらし応援全国キャンペーン」開催

くらし応援

このマークが目印

組合員さんのくらしにお役立ち ぐらしに身近で人気の商品(約130品)値下げします。

うどん お手軽鍋であつたまろ!

1人前

●豚肉 ●鶏つくね ●油揚げ ●もやし ●白菜 ●白ねぎ ●玉ねぎ ●キャベツ ●にら

338 11月 4日 1食(14g) 377kcal 塩分5.5g

お鍋であたためるだけ 豚肉入りチゲ鍋 うどん入り

514g(1人前) 賞12カ月(寒) 主原料:小麦(国産)

コクのあるチゲスープにうどんと豚肉、鶏つくね、油揚げ、6種の野菜をのせました。

年間最安値!
本体 **458円**
(税込 495円)

食べたい時にサッとできます!

伝えたいのはココ

●キャベツ・人参・豚肉を入れ、ほんのり甘みのあるソースで仕上げた焼そばです。直火炒めで香ばしく仕上げており、電子レンジで簡単に本格的な焼そばをお楽しみいただけます。

Umico 森田さん

5食入

339 11月 4日 1食(175g) 280kcal 塩分3.1g

お好みソース焼そば

875g(5食) 賞18カ月(寒) Umico(マルハニチロ) 主原料:小麦粉(国内製造)

1食 税込184円

年間最安値!
本体 **848円**
(税込 916円)

2食入

1食(230g) 402kcal 塩分5.3g

340 業務用

えび天肉そば 460g(2食)

賞12カ月(寒) さめき丸一製麺

主原料:小麦粉(国内製造)

1食 税込323円

3割そばにえび天ぷら、味付けした牛肉、ねぎをのせ、つゆをセットしました。

本体 **598円**
(税込 646円)

2食入

1食(262.7g) 334kcal 塩分5.2g

341 業務用

かつおだし香る きしめん 525.4g(2食)

賞12カ月(寒) 高松日清食品

主原料:小麦(国産)

1食 税込231円

平打ち麺に味付けあげ、ねぎ、わかめ、かまぼこをのせ、だし効いたつゆをセットしました。

本体 **428円**
(税込 462円)

2食入

1食(186.5g) 259kcal 塩分4.7g

342 業務用

讃岐つる糸うどん (5種具材) 373g(2食)

賞12カ月(寒) 四国日清食品

主原料:小麦(香川県産)

1食 税込269円

超極細麺に5種具材をのせ、つゆをセットしました。

本体 **498円**
(税込 538円)

2食入

1食(306g) 459kcal 塩分7.0g

343 業務用

国産野菜の五目あんかけラーメン 612g(2食)

賞12カ月(寒) キンレイ

主原料:小麦粉(国内製造)

1食 税込307円

細麺に鉄鍋で香ばしく炒めた7種の国産野菜をのせ、とろみスープをセットしました。

本体 **568円**
(税込 613円)

4食入

1食(247g) 406kcal 塩分6.7g

344 業務用

業務用ワンタンメン 988g(4食)

賞12カ月(寒) 日清食品冷凍

主原料:小麦粉(国内製造)

1食 税込319円

中細麺にワンタン3個、ほうれん草、ナルトをのせて醤油味のスープをセットしました。

本体 **1,180円**
(税込 1,274円)

4食入

1食(242g) 412kcal 塩分6.5g

345 業務用

業務用チャーシューメン 968g(4食)

賞12カ月(寒) 日清食品冷凍

主原料:小麦粉(国内製造)

1食 税込319円

中細麺にチャーシュー2枚、ほうれん草、ナルトをのせて醤油味のスープをセットしました。

本体 **1,180円**
(税込 1,274円)

2食入

1食(219g) 363kcal 塩分6.9g

346 業務用

らーめん信玄監修 味噌ラーメン 438g(2食)

賞12カ月(寒) ニッキーフーズ

主原料:小麦粉(国内製造)

1食 税込302円

太麺にチャーシュー、味付メンマ、ねぎをのせ、味噌スープをセットしました。

本体 **558円**
(税込 603円)

2食入

1食(231g) 342kcal 塩分5.6g

347 業務用

喜多方ラーメン坂内監修 コクうま醤油 462g(2食)

賞12カ月(寒) キンレイ

主原料:小麦粉(国内製造)

1食 税込269円

平打ち熟成多加水麺に煮豚チャーシュー、白ねぎをのせて、醤油スープをセットしました。

本体 **498円**
(税込 538円)

ごま油香る コク深い味わい!

ここがこだわり
精進料理の「けんちん汁」本来の作り方に、ごぼうとにんじんをごま油で炒めて作りました。このひと工程を入れることで、コク深い味わいに。

2食入

1食(244g) 316kcal 塩分5.4g

348 業務用

3種根菜のけんちんうどん 488g(2食)

賞12カ月(寒) キンレイ

主原料:小麦(国産)

1食 税込204円

うどんにごま油で炒めた人参・ごぼうと大根、あげ、白ねぎをのせ醤油味のつゆをセットしました。

年間最安値!
本体 **378円**
(税込 408円)

今週の見逃せない値!

新企画

伝えたいのはココ

●香川県さぬき市でつくったコシのある包丁切りの麺に、きざみ揚げ、わかめ、ねぎを盛り付け、かつお風味の効いた関西風のつゆをセットしました。たっぷり4食入のお徳用パックです。

エース食品(株) 木内さん

4食入

1食(229g) 295kcal 塩分4.9g

349 業務用

讃岐包丁切り かけうどん 916g(4食)

賞12カ月(寒) アイマックフーズ

主原料:小麦粉(国内製造)

1食 税込162円

初回お試し価格
本体 **598円**
(税込 646円)

[原材料名] 下方にお知らせしております

1 特集 10 パン 12 ランチ・軽食・弁当 16 ゆめやさん 22 30 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

千賀屋

しっとり、やわらかな味!

伝えたいのはココ

●千賀屋自慢のこだわりの十色ひりゅうずです。魚のすり身に十種類の具材を混ぜ込み、彩りよく仕上げました。山芋入りのしっとりとした食感が特長です。

炊き合わせはもちろん、フライパンで焼いて生姜醤油をつけても美味しい!

100g 103kcal 脂質0.7g

350 11月4日 凍 レンジ 万倍

千賀屋謹製 十色ひりゅうず

200g(8個) 12月 卵 麦 千賀屋 主原料:豆腐(国内製造)

年間最安値! 本体 348円 (税込 376円)

人気 冷凍庫の常備品

カット済みで油抜き不要!

限定品

80週にお届け 定期注文 376167

351 11月2日 凍 万倍

冷凍さざみうす揚げ

150g 12月 卵 ニッキーフーズ 主原料:大豆(アメリカ産又はカナダ産)

油抜きしたうす揚げをきざんでバラ凍結しました。汁物の具、炊き込みご飯等に凍ったまま使えます。

いつでもおトク! 本体 208円 (税込 225円)

3個

1パック(40g) 23kcal 脂質0.4g

352 12月1日 凍

オクラとアカモクの山芋和え

40g×3 12月 麦

1個 税込133円

本体 368円 (税込 397円)

次回より価格改定 値上げになります

8個入

1個(22g) 35kcal 脂質0.3g

353 12月4日 凍 レンジ

海老と三つ葉のとろろ蒸し

176g(8個) 12月 麦 和

ナカシン冷蔵 主原料:えび(輸入)

山芋入りの魚肉すり身に、海老、三つ葉、しいたけ、たけのこ等を加えました。

本体 478円 (税込 516円)

5個入

1個(28g) 56kcal 脂質0.1g

354 11月4日 凍

七菜きんちゃく

140g(5個) 12月 卵 ナフーズ 主原料:油揚げ(国内製造)

8種の具材を油揚げに詰めてかんぴょうで結んだ、彩り豊かなきんちゃくです。

本体 450円 (税込 486円)

約13~15個入

1個(12g) 30kcal 脂質0.11g

355 11月4日 凍

プチがんも枝豆入り

168g 12月 麦 不二神戸フーズ 主原料:植物油(国内製造)

枝豆、人参、キャベツ、くらげ入りの小ぶりなサイズのがんもです。

期間限定 本体 288円 (税込 311円)

次回より価格改定 値上げになります

6個入

1個(19g) 37kcal 脂質0.2g

356 11月4日 凍 レンジ トースター

だし香る国産舞茸と根菜の山芋寄せ

114g(6個) 12月 乳 卵 麦 ナカシン冷蔵 主原料:魚肉すり身(外国製造、国内製造)

魚肉すり身と山芋のふんわり生地に、根菜と国産舞茸等を入れた磯辺天です。

本体 328円 (税込 354円)

4個入

1個(35g) 73kcal 脂質0.4g

357 12月4日 凍 レンジ 万倍

とろけるチーズ入りかぼちゃもち

140g(4個) 12月 乳 卵 麦 フジサニーフーズ 主原料:かぼちゃ(輸入、国産)

かぼちゃ、玉ねぎ、人参が入ったもちり生地チーズを包みました。

本体 348円 (税込 376円)

4枚入

1枚(80g) 183kcal 脂質0.9g

358 11月4日 凍 レンジ 万倍

緑黄色野菜とおからのハンバーグ

320g(4枚) 12月 乳 麦 サンミート 主原料:鶏肉(国産)

8種類の野菜とおから、鶏肉が入ったハンバーグです。

本体 448円 (税込 484円)

10個入

1個(25g) 56kcal 脂質0.1g

359 11月4日 凍 揚げ 万倍

北海道いもち

250g(10個) 12月 乳 麦 サンマルコ食品 主原料:ばいりしよ(北海道)

北海道産男爵いもを使用した、北海道郷土料理の「いもち」です。

本体 368円 (税込 397円)

今週の見逃せない値!

季節の野菜と一緒に!おでんの具にも!

伝えたいのはココ

●国産豚肉と国産鶏肉、人参、玉ねぎを味付けて油揚げに詰めました。凍ったままお好みのだし汁で煮込んでください。

羽二重豆腐(株) 元平さん

5個入

100g 239kcal 脂質1.1g

360 12月4日 凍

肉詰いなり

250g(5個) 12月 麦 羽二重豆腐 主原料:油揚げ(国内製造)

年間最安値! 本体 398円 (税込 430円)

おやつにもお弁当にもぴったり!

次回より価格改定 値上げになります

限定品

361 11月4日 凍 万倍

ミニカリ!大学いも(九州産さつまいも使用)

170g 12月 卵 ニチレイフーズ 主原料:さつまいも(九州)

中はホクホクと外はカリッとした食感が楽しめるミニサイズの大学いもです。

年間最安値! 本体 328円 (税込 354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

1 特集 10 パン 12 ランチ・軽食・弁当 16 ゆめみず 22 30 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

ホクレン 食べたい時にレンジですぐに **ホフホフポテト**

北海道産じゃがいも

袋のままレンジOK!

おやつにピッタリの食べきりサイズ

362 11月 4日 凍 レンジ 157kcal 脂質1.1g

レンジでいつでもフライドポテトのり塩味 80g

18カ月 ホクレン 主原料:馬鈴薯(北海道産)

北海道産じゃがいもを使用した、のり塩味付きのフライドポテトです。

いつでも **最安値!** 本体 **98円** (税込 106円)

じゃがいもの他に玉ねぎと人参も入っているのが好きです。レンジで温めるだけなので朝食にもお弁当にも良いです。コープいしかわ Yさん

組合員さんの VOICE

6枚入

北海道産じゃがいも
北海道産玉ねぎ
北海道産にんじん

363 11月 4日 凍 レンジ トースター 74kcal 脂質0.37g

レンジでいつでもハッシュドポテト

276g(6枚) 24カ月 凍 ホクレン 主原料:馬鈴薯(北海道産)

北海道産のじゃがいも・玉ねぎ・人参を使用したハッシュドポテトです。

年間 **最安値!** 本体 **288円** (税込 311円)

次回より価格改定 値上げになります

5個入

364 12月 12日 凍 揚げ 58kcal 脂質0.5g 長さ:約6.5cm

いわしとチーズのぱくぱく彩りバーグ 200g(5個)

12カ月 凍 揚げ ナカシン冷蔵

主原料:南肉すり身(国内製造)

1個 税込 **93円**

魚肉すり身に彩りの良い野菜と鶏肉、プロセスチーズ等をいれました。

本体 **428円** (税込 462円)

365 12月 12日 凍 レンジ 約6~7個入

生姜香るいかと野菜のミニかき揚げ 120g

12カ月 凍 揚げ 東京コールドチェーン

主原料:玉ねぎ(国産)

100g 199kcal 脂質0.2g

国産のいかと、玉ねぎ、人参、生姜を使用した、香り豊かな小さなかき揚げです。

本体 **398円** (税込 430円)

12個入

366 11月 4日 凍 レンジ トースター 揚げ 自然解凍 約3.5cm

北海道産ゴーダチーズ入ちくわの磯辺揚げ 12個

12カ月 凍 揚げ かね貞

主原料:魚肉(外国産又は国産(5%未満))

1個 53kcal 脂質0.2g

北海道産ゴーダチーズ等4種類のチーズを入れたちくわの磯辺揚げです。

本体 **448円** (税込 484円)

8個入

367 11月 4日 凍 レンジ トースター 揚げ とうもろこし

とうもろこしの磯辺揚げ 136g(8個)

12カ月 凍 揚げ フジサニーフーズ

主原料:とうもろこし(タイ産又はアメリカ産)

1個(17g) 35kcal 脂質0.2g

魚肉すり身の生地にとうもろこしを約50%配合し、あおさ入りの衣を付けて揚げました。

本体 **298円** (税込 322円)

6個入

368 11月 4日 凍 レンジ 揚げ

レンジでコーンだらけフライ 210g(6個)

12カ月 凍 揚げ サンマルコ食品

主原料:とうもろこし(ニュージーランド又はアメリカ)

1個(35g) 98kcal 脂質0.2g

ベシヤメルソースにとうもろこしを加えてフライにしました。

本体 **498円** (税込 538円)

限定品

5個入

369 11月 4日 凍 レンジ 揚げ

レンジでコロちゃんコロケ 325g(5個)

12カ月 凍 揚げ ニッキーフーズ

主原料:じゃがいも(国産)

1個(65g) 171kcal 脂質0.5g

国産じゃがいもと玉ねぎを使用し、昔ながらの味に仕上げました。

本体 **398円** (税込 430円)

370 11月 3日 凍 レンジ トースター 揚げ

国産まいたけの塩天ぷら 140g

12カ月 凍 揚げ Umios

主原料:まいたけ(国産)

1個(140g) 204kcal 脂質0.8g

ホクトのまいたけに薄塩を入れた衣をつけ、揚げました。

本体 **398円** (税込 430円)

371 11月 4日 凍 レンジ トースター 揚げ

国産ながいもの塩天ぷら 170g

12カ月 凍 揚げ Umios

主原料:ながいも(国産)

1個(170g) 287kcal 脂質1.2g

ながいものに塩味の衣をつけ、揚げました。

本体 **398円** (税込 430円)

天井・天むす、お弁当にどうぞ!

種々のトッピングにも

ミニえび天ぷら和風味

372 12月 4日 凍 レンジ トースター 揚げ 100g 206kcal 脂質1.4g

ミニえび天ぷら和風味 120g

12カ月 凍 揚げ ファーストフーズ

主原料:えび(インドネシア、ベトナム、その他)

尾のないミニサイズのえびを、南極オキアミ入りの和風味の衣をつけて揚げました。

年間 **最安値!** 本体 **398円** (税込 430円)

今週の見逃せない値!

レンジでホクホクコロケ!

伝えたいのはココ

●北海道産じゃがいも使用。牛肉を約8%以上配合し、濃いめのしっとりとした味付けに仕上げ、そのままでも美味しく食べられるコロケに仕上げました。是非ご賞味ください!!

サンマルコ食品 吉田さん

5個入

373 11月 4日 凍 レンジ 揚げ 142kcal 脂質0.5g

ソースいらずの!レンジ牛肉コロケ 250g(5個)

12カ月 凍 揚げ サンマルコ食品

主原料:ばれいしょ(北海道産)

年間 **最安値!** 本体 **438円** (税込 473円)

メインのおかずにはぴったりなボリューム!

王道の味! 15倍大きいギョーザ 18個入

水なし 油なし

生薬好きも 満足! 15倍大きいしょうがギョーザ 18個入

限定品 コープだけ!

374 11月 2日 凍 揚げ 15倍大きいギョーザ 621g(18個) 賞18カ月(乳・卵・麦) 味の素冷凍食品 [主原料:小麦粉(国内製造)] 国産の肉・野菜を使用した、油も水もなしで焼ける羽根つきギョーザです。 1個(34.5g) 58kcal 炭水化物0.39g 年間最安値! 本体 638円 (税込 689円)

375 11月 2日 凍 揚げ 15倍大きいしょうがギョーザ 621g(18個) 賞18カ月(乳・卵・麦) 味の素冷凍食品 [主原料:小麦粉(国内製造)] 国産の肉・野菜を使用した、油も水もなしで焼ける羽根つきしょうがギョーザです。 1個(34.5g) 58kcal 炭水化物0.32g 年間最安値! 本体 638円 (税込 689円)

豚肉の旨みとニラの香りが楽しめる!

焼目のパリッ とけ:食感 8個入

国産素材使用 小豚ニキャ麦 肉肉ラベツ

376 11月 2日 凍 揚げ ニラ饅頭 200g(8個) 賞12カ月(麦) ニッキーフーズ [主原料:野菜(国産)] 具材に国産の豚肉・ニラ・キャベツ・玉ねぎを使用し、もちもちの薄皮で包みました。 1個(25g) 55kcal 炭水化物0.3g 年間最安値! 本体 358円 (税込 387円)

377 11月 4日 凍 揚げ ハチバンのこだわり餃子 450g(30個) 賞6カ月(乳・麦) ハチバン [主原料:小麦粉(国内製造)] 国産豚肉とキャベツ、玉ねぎ、にら等の国産野菜、鶏肉で作った具を、国産小麦の皮で包みました。 1個(15g) 35kcal 炭水化物0.2g 本体 798円 (税込 862円)

378 11月 4日 凍 揚げ 北海道もちもちじゃが餃子 餃子風もちもち300g(10個)、スープ2袋 賞12カ月(卵・麦) サンマルコ食品 [主原料:豚肉(北海道)] もちもちの「いももち」で肉汁あふれる餃子風の餡を包みました。 10個入 本体 658円 (税込 711円)

379 11月 4日 凍 揚げ お徳用八宝菜春巻 420g(14個) 賞12カ月(麦) ニッキーフーズ [主原料:小麦粉(国内製造)] 野菜、豚肉、春雨、椎茸等の10種の具材をとり、みのきいた八宝菜風に味付けし、春巻にしました。 1個(30g) 38kcal 炭水化物0.4g 本体 648円 (税込 700円)

380 11月 4日 凍 レンジ 国産鶏のもちっとまる餃子 200g(8個) 賞9カ月(麦) 印南食品 [主原料:鶏肉(国産)] 鶏肉と国産野菜を使用した餃子餡をいももちで包みました。 100g 232kcal 炭水化物1.0g 本体 298円 (税込 322円)

381 11月 4日 凍 レンジ 繁盛厨房 プリッとえび焼売 160g(8個) 賞18カ月(卵・麦・和) ニッキーフーズ/ベトナム製造 プリットとした食感のえびいかとシャキッとした食感のクワイ等を入れた焼売です。 1個(20g) 32kcal 炭水化物0.2g 本体 428円 (税込 462円)

382 12月 2日 凍 揚げ パリパリ米粉皮の海鮮春巻 300g(10個) 賞12カ月(麦・和) ニッキーフーズ [主原料:米(国産)] えび、いか、野菜等の具材をほたてエキス、チキンスープ、えび醤油等で味付けし米粉皮で包みました。 1個(30g) 44kcal 炭水化物0.3g 本体 578円 (税込 624円)

383 11月 4日 凍 レンジ 赤坂四川飯店監修 大海老チリソース 200g 賞12カ月(乳・卵・麦・和) KK企画 [主原料:えび(インドネシア産又はベトナム産)] 揚げた海老に、ねぎ、生姜、にんにく等を加えて特製中華スープで仕上げたチリソースを絡めました。 1個(200g) 341kcal 炭水化物2.9g 本体 678円 (税込 732円)

今週の見逃せない値! 夕食の“あと一品”に便利です!

ふわふわたまご と プリプリえび

伝えたいのはココ

エビと玉子の彩りが鮮やかな焼ビーフンです。野菜や具材のおいしさを生かしたあっさりとした塩味に仕上げました。ケンミン食品(株) 遠山さん

384 11月 4日 凍 レンジ エビ玉ビーフン 180g×2袋 賞12カ月(卵・麦・和) ケンミン食品 [主原料:ビーフン(タイ製造)] エビとスクランブルエッグ、キャベツ等が入った彩りが鮮やかな焼ビーフンです。(税込 527円) 1袋 税込 264円 年間最安値! 本体 488円

ふっくらジューシー セイロで 蒸したような ふっくら仕上げ

限定品 コープだけ!

385 11月 4日 凍 レンジ 四川飯店監修 国産豚の大きな肉焼売 192g(6個) 賞12カ月(卵・麦) 日本ハム [主原料:豚肉(国産)] 国産豚肉を使用した大きな肉焼売です。 1個(32g) 72kcal 炭水化物0.5g 本体 298円 (税込 322円) 2品以上 本体 278円 (税込 300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

賞味期間について 紙面に記載されている賞味期間は、その商品の賞味期間を示しています。一部の商品(※)を除き、賞味期間の半分以上を 残してお届けします。例えば「賞12カ月」の場合は、最低でも6カ月の賞味期間を残してお届けします。 ※賞味期間が短い商品や製造時期が限られている商品(シーズンパック品)は対象外です。