

**新企画** 食べやすい  
スティックタイプの  
焼きカレーパン

よそでは  
買えない!  
**限定品**  
コブだけ!

100g  
221kcal 脂質1.5g 長さ:約12cm  
**141** 12月 1回 凍 レンジ トースター  
105607

みんな好きやねん!  
ビーフカレーパン  
3本 賞 12カ月 乳 卵 麦 ワールド  
主原料:カレーフィリング(国内製造)  
初回お試し価格  
本体 **398**円  
(税込 430円)

クリームチーズや  
ジャムと一緒にどうぞ

8枚入

100g  
317kcal 脂質0.7g  
**142** 11月 4回 凍 トースター  
101073

フルーツ&くるみブレッド  
264g(8枚)  
賞 6カ月 麦 卵 タカキベーカリー  
主原料:小麦粉(国内製造)  
4種のドライフルーツとく  
るみを入れたライ麦粉  
使用のミニブレッドです。  
本体 **618**円  
(税込 667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

味わい深いライ麦の  
香ばしさと食感

よそでは  
買えない!  
**限定品**  
コブだけ!

100g  
234kcal 脂質1.0g 直径:約8cm  
**143** 11月 3回 凍 トースター  
249424

石窯ライ麦ロール  
264g(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)  
香ばしいライ麦粒を混ぜて、石窯  
の遠赤外線でお焼きあげました。  
本体 **410**円  
(税込 443円)

甘酸っぱいレーズンと  
香ばしいくるみ

4個入

1個  
236kcal 脂質0.5g 直径:約9cm  
**144** 11月 3回 凍 トースター  
116611

石窯レーズン&くるみロール  
4個 賞 6カ月 麦 卵  
タカキベーカリー 主原料:小麦粉(国内製造)  
外はパリッと中はもっちり  
生地にレーズンとくるみを  
入れました。  
本体 **528**円  
(税込 570円)

※パッケージが変わる  
場合があります  
大きさ:約9cm

1個  
151kcal 脂質0.8g  
**145** 12月 1回  
103834

ランチパック  
(たまご) 2個  
賞 お届け日を含め2日 乳 卵 麦  
山崎製パン  
主原料:卵フィリング(国内製造)  
本体 **158**円  
(税込 171円)

10個入

直径:約5cm  
1個  
97kcal 脂質0.08g  
**146** 12月 1回  
104467

オールドファッションドーナツ  
10個 賞 31日 乳 卵 麦 山崎製パン  
主原料:砂糖(国内製造)  
一口サイズのちっちゃなオル  
ドファッションドーナツです。  
本体 **208**円  
(税込 225円)

長さ:約22.5cm  
発酵種「ルヴァン」使用

1個  
12月 1回 749kcal 脂質2.8g  
**147** 102543

塩バター  
フランスパン  
7枚  
賞 お届け日を含め3日 乳 卵 麦  
山崎製パン  
主原料:小麦粉(国内製造)  
本体 **208**円  
(税込 225円)

3個入

直径:約8cm  
1個44g  
177kcal 脂質0.3g  
**148** 12月 1回 凍 レンジ  
263753

シナモンロール  
132g(3個)  
賞 12カ月 乳 卵 麦 敷島製パン  
主原料:小麦粉(国内製造)  
本体 **418**円  
(税込 451円)

1個45g  
122kcal 脂質0.7g  
**149** 11月 3回 凍 トースター オート  
102670

CO・OP&MANTINGA  
ミニフレンチロール  
360g  
賞 18カ月 麦 リトアニア製造  
本体 **598**円  
(税込 646円)

4個入

1個  
11月 2回 毎週 109kcal 脂質0.3g  
**150** 101618

もっちり  
バターロール 4個  
賞 お届け日を含め3日 乳 麦  
オーカワパン  
主原料:小麦粉(国内製造)  
本体 **188**円  
(税込 203円)

5枚入

1枚  
12月 1回 毎週 181kcal 脂質0.6g  
**151** 105293

もっちり食パン 5枚  
賞 お届け日を含め3日 乳 麦  
オーカワパン  
主原料:小麦粉(国内製造)  
本体 **298**円  
(税込 322円)

よそでは  
買えない!  
**限定品**  
コブだけ!

大きさ:約18cm×約7cm  
1個  
12月 1回 755kcal 脂質2.5g  
**152** 105757

牛乳たっぷり  
みるくぱん 1個  
賞 お届け日を含め4日 乳 麦  
異製粉 主原料:小麦粉(国内製造)  
本体 **268**円  
(税込 289円)

6個入

長さ:約13cm  
1個  
12月 1回 231kcal 脂質0.3g  
**153** 102561

板チョコクロワッサン  
(スイート・チョコ)  
6個  
賞 75日 乳 卵 麦 KOUBO  
主原料:小麦粉(国内製造)  
食べごたえ  
抜群!  
1個 税込171円  
本体 **949**円  
(税込 1,025円)

6個入

直径:約12cm  
1個  
12月 1回 392kcal 脂質0.40g  
**154** 105623

クリーム小町 6個  
賞 60日 乳 卵 麦 コモ  
主原料:ミルク風味クリーム  
フレーバーペースト(国内製造)  
1個 税込206円  
本体 **1,143**円  
(税込 1,234円)

2種×5個入

1個  
12月 1回  
**155** 107118

毎日&黒糖  
クロワッサン 2種×5個  
賞 60日 乳 卵 麦 コモ  
主原料:【毎日クロワッサン】  
小麦粉(国内製造)  
本体 **1,102**円  
(税込 1,190円)

8個入

1個19g  
91kcal 脂質0.08g  
**156** 246056

モーニング  
ワッフル 8個  
賞 20日 乳 卵 麦 サンラヴィアン  
主原料:小麦粉(国内製造)  
本体 **298**円  
(税込 322円)

**新企画** 中にシチューを入れて  
ポットパンやパングラタンに

199 北海道ミルクの  
濃厚クリームシチュー

2個入

直径:約11cm、高さ:約6cm  
100g  
256kcal 脂質1.4g  
**157** 105889

シチューパン  
2個 賞 12カ月 麦 サンフレッセ 主原料:小麦粉(国内製造)  
丸く焼いたフランスパン生地にスライスし、中をくり抜けるように切り込みを入れました。  
初回お試し価格  
本体 **398**円  
(税込 430円)

カルシウム入り

2枚×10袋入

直径:約7cm  
1袋24g  
77kcal 脂質0.06g  
**158** 103894

朝の応援食  
豆乳とおからのパンケーキ  
2枚×10袋  
賞 3カ月 乳 卵 麦 ローザル製菓  
主原料:小麦粉(国内製造)  
豆乳とおからを練りこんだ  
やさしい味わい、ふんわり食  
感のパンケーキです。  
いつでもオトク!  
本体 **498**円  
(税込 538円)

買い置きに便利です

8個入

毎週お届け  
定期注文 **372412**

1個38g  
160kcal 脂質0.2g  
**159** 254801

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。  
年間最安値!  
本体 **478**円  
(税込 516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)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(シーズナック品)は対象外です。

**St.Cousair**  
なめらかな口当たり



100g  
298 kcal 糖質0.20g  
160 次回未定  
279994

**あんバター**  
200g (賞)12カ月 (乳) サンクゼール  
主原料:小豆(北海道)

北海道産の小豆を使用し、バターを加えて仕上げたあんバタージャムです。

本体 **580円**  
(税込 626円)

**おいしいをプラス! スプレッドコーナー**

**新企画** アイスやヨーグルトのトッピングにも



1食(20g)  
39 kcal 糖質0.016g  
161 12月1回  
195693

**コメダ珈琲店監修 ブルーベリージャム**  
200g (賞)18カ月 スドージャム  
主原料:砂糖(国内製造)

コメダ珈琲店監修のブルーベリージャムです。

初回お試し価格  
本体 **458円**  
(税込 495円)

フルーツ本来のおいしさが味わえます



1食(20g)  
29 kcal 糖質0.005g  
162 12月5回  
192794

**CO-OP まるごとフルーツ ストロベリー**  
155g (賞)9カ月 スドージャム 主原料:いちご(チリ)

たっぷりのいちご果実とフルーツ果汁の甘みだけで作った贅沢なフルーツスプレッドです。

年間最安値!  
本体 **398円**  
(税込 430円)



1食(20g)  
32 kcal 糖質0.005g  
163 12月1回  
191561

**CO-OP シナモン&アップルジャム**  
145g (賞)10カ月 やくらいフーズ  
主原料:りんご(国産)

本体 **328円**  
(税込 354円)

たっぷり700g / 大容量



1食(20g)  
49 kcal 糖質0.02g  
164 次回未定  
270269

**カンピー ブルーベリージャム**  
700g (賞)18カ月 加藤産業  
主原料:水あめ(国内製造)

本体 **638円**  
(税込 689円)



1食(20g)  
53 kcal 糖質0g  
165 12月5回  
126392

**CO-OP 国産の果実をつかった ネーブルオレンジの マーマレード**  
300g (賞)12カ月 アヲハタ  
主原料:ネーブルオレンジ(国産)

本体 **528円**  
(税込 570円)



1食(20g)  
39 kcal 糖質0.004g  
166 12月2回  
142946

**CO-OP 日本のいちじくジャム**  
200g (賞)12カ月 アヲハタ  
主原料:いちじく(広島県尾道市)

本体 **428円**  
(税込 462円)

長ねぎ 揚げなす 野菜 4種×5食入



1食(13g)  
57 kcal 糖質1.8g  
167 12月1回  
191957

**料亭の味 減塩**  
150g (20食)  
(賞)13カ月 マルコメ  
主原料:【野菜】顆粒みそ(国内製造)

本体 **1,100円**  
(税込 1,188円)

豚肉・4種類の野菜・油揚げ入り



1食(13g)  
57 kcal 糖質1.8g  
168 12月5回  
216298

**CO-OP 豚汁 (米麦合わせみそ)**  
13g×10食 (賞)13カ月 (麦) アサヒグループ食品  
主原料:豚肉(スペイン又は国産)

期間限定値下げ  
本体 **1,062円**  
(税込 1,147円)

限定品 ユーブだけ!



1食(10食)  
34 kcal 糖質1.5g  
169 12月2回  
119996

**アマノフーズ おみそ汁10種 バリエティセット**  
10食(10種) (賞)18カ月 (乳) (麦) アサヒグループ食品  
主原料:【なす】揚げなす(外国製造)

本体 **1,148円**  
(税込 1,240円)

あげなす わかめ ねぎ チンゲン菜 まいたけ 30食入



1食(8.2g)  
28 kcal 糖質1.7g  
170 12月3回  
110084

**CO-OP 即席みそ汁 お味噌いろいろ 具材よりどり**  
30食 (賞)6カ月 (麦) ひかり味噌 本体 **1,100円**  
主原料:【加賀・信州合わせみそ】米みそ(国内製造)

本体 **1,100円**  
(税込 1,188円)

**今週の見逃せない値!**

淡路島産たまねぎの豊かな風味と甘み



1食(6.0g)  
24 kcal 糖質1.0g  
171 12月1回  
196756

**CO-OP 淡路島産たまねぎのスープ**  
6g×5食 (賞)12カ月 (乳) (麦) HFDフーズ 主原料:たまねぎ(淡路島)

たまねぎの素材感・具材感が楽しめる濃厚なフリーズドライスープです。

1食 税込78円  
年間最安値!  
本体 **358円**  
(税込 387円)

コチュジャンの辛みと魚介だしのまろやかなうま味



1食(9.3g)  
34 kcal 糖質1.5g  
172 12月1回  
101884

**CO-OP 海鮮だしのキムチスープ**  
9.3g×5食 (賞)12カ月 (乳) (卵) (麦) (油) MCエディフーズ 主原料:鶏卵(国産)

たまごが入った海鮮だしに、コチュジャンの辛さとコクを加えたフリーズドライのキムチスープです。

年間最安値!  
本体 **398円**  
(税込 430円)

**新企画** さわやかな浜の香



1食(8.2g)  
28 kcal 糖質1.7g  
173 12月5回  
195702

**アマノフーズおみそ汁 あおさ 10食**  
18カ月 アサヒグループ食品 主原料:米みそ(国内製造)

甘みひろがる熟成合わせみそと、かつおと昆布だしがあおさの香りを引き立てます。

初回お試し価格  
本体 **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

1 特集 10 パン 12 15 ランチ・軽食・弁当 16 ゆめとうろぎ 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

温めるだけ、パパッとおいしいワンプレート / 後片付けもラクラク

オムライス さつまいもの大学芋風ソース ミートボール ポテト+コーン

レンジ ※商品サイズ: 約23×18cm

174 12月1日 凍

5種の野菜を使った お子さまプレート とろとろオムライスセット

210g(1人前) 1パック210g 288kcal 脂質1.6g

12月 乳 卵 麦

ニッポン

主原料: 精白米(国産)

本体 398円 (税込 430円)

揚げなすのミートソース ブロッコリーのバター醤油 チキン南蛮

レンジ ※商品サイズ: 約18×18cm

175 12月1日 凍

チキン南蛮セット

190g(1人前) 1パック190g 227kcal 脂質1.4g

12月 乳 卵 麦

フードテック

主原料: 鶏唐揚げ(国内製造)

本体 458円 (税込 495円)

茄子のそぼろあん ほうれん草とコーンの洋風和え 照焼ハンバーグ

レンジ ※商品サイズ: 約18×18cm

176 12月1日 凍

照焼ハンバーグセット

215g(1人前) 1パック215g 264kcal 脂質1.9g

12月 乳 卵 麦

フードテック

主原料: ハンバーグ(国内製造)

本体 458円 (税込 495円)

3種野菜の旨辛ビビンバ

レンジ ※商品サイズ: 直径約18cm

177 12月1日 凍

3種野菜の旨辛ビビンバ

250g(1人前) 1人前(250g) 386kcal 脂質2.5g

12月 乳 卵 麦

ニチレイフーズ

主原料: 米(国産)

もやし、ほうれん草、人参と甘辛い味噌をのせたビビンバです。

本体 548円 (税込 592円)

小松菜とキャベツのおかか和え 筑前煮 松茸ごはん

レンジ ※商品サイズ: 約17×17cm

178 12月1日 凍

松茸ごはん&筑前煮セット

270g(1人前) 1パック270g 405kcal 脂質2.2g

12月 乳 麦

アスカフーズ

主原料: 精白米(国産)

本体 598円 (税込 646円)

かぼちゃ煮 ブロッコリー 牛すき煮、玉ねぎ煮 栗おこわ

レンジ ※商品サイズ: 約15×15cm

179 12月1日 凍

栗おこわおかずセット(牛すき煮)

200g(1食) 1食 356kcal 脂質1.2g

8月 麦

ポーラスター

主原料: もち米(国産)

本体 598円 (税込 646円)

小松菜と人参のごま和え 豆腐ハンバーグ さつまいもおこわ

レンジ ※商品サイズ: 約18×18cm

180 12月1日 凍

豆腐ハンバーグとさつまいもおこわ弁当

265g 1食(265g) 404kcal 脂質2.6g

12月 乳 麦

ニッキーフーズ

主原料: もち米(国産)

本体 498円 (税込 538円)

ピーマン餃子和え ひじき煮 鶏竜田揚げ おにぎり(黒ごま、玉子、しそ、白ごま)

レンジ ※商品サイズ: 約18×18cm

181 12月1日 凍

鶏竜田の甘酢あんとおにぎり弁当

243g 1食(243g) 446kcal 脂質2.9g

12月 乳 卵 麦

ニッキーフーズ

主原料: 精白米(国産)

本体 498円 (税込 538円)

温めるだけ、まとめ買いでさらにおトク

182~189 よりどり 税込 10%Off! 2品以上で

かに焼グラタン

レンジ ※商品サイズ: 約11×15cm

182 次回未定 凍

かに焼グラタン

100g 1個(100g) 105kcal 脂質0.8g

12月 乳 麦 卵

越河

主原料: 生乳(国産)

本体 158円 (税込 171円) よりどり 2品以上 本体 142円 (税込 153円)

えび焼グラタン

レンジ ※商品サイズ: 約11×15cm

183 次回未定 凍

えび焼グラタン

100g 1個(100g) 105kcal 脂質0.8g

12月 乳 麦 卵

越河

主原料: 生乳(国産)

本体 158円 (税込 171円) よりどり 2品以上 本体 142円 (税込 153円)

うどん和膳 彩り野菜かき揚げとちくわ天

レンジ ※商品サイズ: 約19×14cm

184 次回未定 凍

うどん和膳 彩り野菜かき揚げとちくわ天

355g(1食) 1食(355g) 537kcal 脂質3.9g

13月 乳 卵 麦

テーブルマーク

主原料: 小麦粉(国内製造)

本体 478円 (税込 516円) よりどり 2品以上 本体 430円 (税込 464円)

うどん和膳 おろし豚しゃぶと揚げ茄子

レンジ ※商品サイズ: 約19×14cm

185 次回未定 凍

うどん和膳 おろし豚しゃぶと揚げ茄子

330g(1食) 1食(330g) 356kcal 脂質3.8g

13月 乳 卵 麦

テーブルマーク

主原料: 小麦粉(国内製造)

本体 478円 (税込 516円) よりどり 2品以上 本体 430円 (税込 464円)

日清Spa王 喫茶店のミートソース 大盛り

レンジ 1食(360g) 566kcal 脂質4.1g

186 12月1日 凍

日清Spa王 喫茶店のミートソース 大盛り

360g(1人前) 12月 乳 卵 麦

日清食品冷凍

主原料: 小麦粉(国内製造)

本体 258円 (税込 279円) よりどり 2品以上 本体 232円 (税込 251円)

日清Spa王 喫茶店のナポリタン 大盛り

レンジ 1食(360g) 558kcal 脂質4.4g

187 12月1日 凍

日清Spa王 喫茶店のナポリタン 大盛り

360g(1人前) 12月 乳 卵 麦

日清食品冷凍

主原料: 小麦粉(国内製造)

本体 258円 (税込 279円) よりどり 2品以上 本体 232円 (税込 251円)

日清Spa王 喫茶店のたらこバター 大盛り

レンジ 1食(360g) 510kcal 脂質4.1g

188 12月1日 凍

日清Spa王 喫茶店のたらこバター 大盛り

360g(1人前) 12月 乳 卵 麦

日清食品冷凍

主原料: 小麦粉(国内製造)

本体 258円 (税込 279円) よりどり 2品以上 本体 232円 (税込 251円)

日清Spa王プレミアム しらすのペペロンチーノ

レンジ 1食(256g) 415kcal 脂質2.7g

189 11月4日 凍

日清Spa王プレミアム しらすのペペロンチーノ

256g(1人前) 12月 麦

日清食品冷凍

主原料: スパゲティ(イタリア製造)

本体 298円 (税込 322円) よりどり 2品以上 本体 268円 (税込 289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

# らくらくランチ & 軽食に! お弁当にも使える!

レンジで簡単! パクッとまるごと食べられます!



190 次回未定 凍 レンジ 100g 276kcal 脂質0.7g

## レンジでパクッとえびフライ

130g (賞) 18カ月 (卵) (麦) (乳) タイ産/Umios/タイ製造

パナメイエビ(養殖)を尾っぽまで丁寧に殻むきし、パン粉を付けて揚げました。(税込 484円)

年間最安値!  
本体 448円

お弁当や朝食におすすめの  
ミニサイズ!



191 次回未定 凍 ポール レンジ 100g 154kcal 脂質1.6g

## ふっくらあじみりん焼き(骨とり)

150g (賞) 18カ月 (麦) タイ産他/ニッスイ/タイ製造

あじの骨をとり、みりん漬けにして焼き上げました。

約6~12枚入

チャックシール付

自然解凍 皿の直径:約20cm

年間最安値!  
本体 398円

(税込 430円)

10種のスパイス香るスパイシーソース!



192 12月 1回 凍 レンジ 1食(104g) 469kcal 脂質5.5g

## 日清ソース焼そば

104g (めん90g)

(賞) 6カ月 (乳) (麦) 日清食品

主原料:小麦粉(国内製造)

スパイシーでコク深い味わいのソースが決め

手の手軽に楽しめるカップ焼そばです。

年間最安値!  
本体 138円

(税込 149円)

あさりと野菜の旨みが溶け込んだ中華しょうゆ味



193 12月 3回 凍 レンジ 1カップ23.7g 85kcal 脂質2.0g

## スープ春雨 ワンタンケース

23.7g (春雨15g) × 6

(賞) 6カ月 (卵) (麦)

主原料:春雨(中国)

食感のよい春雨と、中華しょうゆ味のワン

タンスープを組合せた春雨スープです。

1食 税込119円  
いつでもオトク!  
本体 658円

(税込 711円)

たんぱく質が不足しがちな  
朝食や昼食にプラス!



194 12月 1回 凍 レンジ 1食分(26.1g) 110kcal 脂質1.0g

## たんぱく質がしっかり摂れる スープ ポタージュ

391.5g (15袋) (賞) 19カ月 (乳) (麦)

味の素 主原料:乳たん白(ニュージーランド製造)

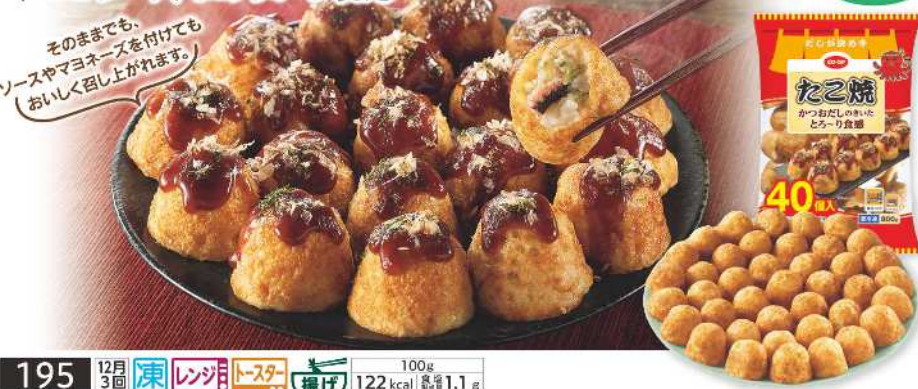
カラダづくりに重要なたんぱく質やカルシ

ウムなどを手軽に摂れるポタージュです。

1袋 税込26円  
年間最安値!  
本体 1,750円

(税込 1,890円)

中はとろ〜り、なめらかな食感



195 12月 3回 凍 レンジ トースター 揚げ 100g 122kcal 脂質1.1g

## たこ焼

800g (40個) (賞) 12カ月 (卵) (麦) ピーコック 主原料:小麦粉(国内製造)

かつおの風味と生姜を効かせ、なめらかな食感に仕上げたたこ焼です。

本体 680円  
(税込 734円)

香ばしく食べやすい味付け!



196 次回未定 凍 レンジ 万倍 1袋(230g) 352kcal 脂質2.0g

## ねぎ塩豚チャーハン

230g × 2 (賞) 18カ月 (麦) Umios 主原料:米(国産)

国産豚ロース肉と国産ねぎ、人参等を具材にガーリックオイルや黒胡椒で

仕上げました。

1袋 税込269円  
年間最安値!  
本体 498円

(税込 538円)

人気 あっさり塩味!



197 11月 3回 凍 レンジ 1食(めん130g、スープ41g、スパイス0.7g) 407kcal 脂質8.4g

## ハチバン

めん130g × 4食、スープ・スパイス付

(賞) 31日 (乳) (麦) ハチバン

主原料:【めん】小麦粉(国内製造)

特長のある太麺に、塩スープと特製スパ

イスをセットしました。

年間最安値!  
本体 498円

(税込 538円)

ほかほかごはんに、お茶漬けに!



198 12月 1回 凍 レンジ 100g 177kcal 脂質7.4g

## わさび昆布

75g

(賞) 40日 (麦) ヒロツク

主原料:しょうゆ(国内製造)

北海道産昆布、国産のわさび茎、広島菜を

合わせた、わさび風味の佃煮です。

年間最安値!  
本体 248円

(税込 268円)

今季初 カップのまま食べられる!



199 次回未定 凍 レンジ 1個(100g) 80kcal 脂質1.0g

## 北海道ミルクの 濃厚クリームシチュー

100g × 2個 (賞) 20日 (乳) (麦) ふじや食品

主原料:鶏肉だんご(国内製造)

北海道産牛乳を使用した、

濃厚なクリームシチューです。

年間最安値!  
本体 258円

(税込 279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回から月1回または隔週の定期でお届けします。

C週にお届け  
定期注文 000000

※月1回定期注文の登録番号です。

AC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C週

10月1回 2027年  
11月1回 1月4回  
12月1回 2月2回  
12月5回 3月4回

定期A週

2026年 2027年  
10月3回 1月2回  
11月3回 2月2回  
12月3回 3月2回

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

**今週はまとめ買いがオトク!!** 200〜209 **よりどり** 税 5%OFF! **楽しい お弁当 楽チン おかず作りを応援します**



**200** 12月 1回 **凍レシ** 1個16.7g 44kcal 脂質0.3g

**ほうたて風味の磯辺揚げ**  
83g(5個) 12月 1回 **凍レシ** Umios九州

いつでも **オトク!** 本体 **198円** (税込 214円) **よりどり** 2品以上 本体 **188円** (税込 203円)



**201** 12月 1回 **凍レシ** 1個20g 39kcal 脂質0.33g

**ミニチキン南蛮**  
120g(6個) 12月 1回 **凍レシ** JAフーズさが

いつでも **オトク!** 本体 **208円** (税込 225円) **よりどり** 2品以上 本体 **197円** (税込 213円)



**202** 12月 1回 **凍レシ** 1個21g 74kcal 脂質0.3g

**お弁当メンチカツ**  
126g(6個) 12月 1回 **凍レシ** 四国日清食品

いつでも **オトク!** 本体 **218円** (税込 235円) **よりどり** 2品以上 本体 **206円** (税込 223円)



**203** 12月 1回 **凍レシ** 1カップ20g 19kcal 脂質0.2g

**九州産ほうれん草のバター炒め**  
80g(4カップ) 12月 1回 **凍レシ** 寿冷凍食品

いつでも **オトク!** 本体 **198円** (税込 214円) **よりどり** 2品以上 本体 **188円** (税込 203円)



**204** 12月 1回 **凍レシ** 1個(21g) 23kcal 脂質0.3g

**ぷりぷり!えびのつけ揚げ**  
126g(6個) 12月 1回 **凍レシ** ニチレイフーズ

いつでも **オトク!** 本体 **398円** (税込 430円) **よりどり** 2品以上 本体 **378円** (税込 408円)



**205** 次回 未定 **凍レシ** 1個16g 44kcal 脂質0.2g

**レンジでお星さまの白身魚のフライ**  
128g(8個) 12月 1回 **凍レシ** ニススイ/タイ製造

いつでも **オトク!** 本体 **358円** (税込 387円) **よりどり** 2品以上 本体 **340円** (税込 367円)



**206** 次回 未定 **凍レシ** 1カップ18g 8kcal 脂質0.2g

**お弁当用もずく(三杯酢)**  
18g×10 12月 1回 **凍レシ** 井ゲタ竹内

いつでも **オトク!** 本体 **348円** (税込 376円) **よりどり** 2品以上 本体 **331円** (税込 357円)



**207** 12月 1回 **凍レシ** 1個(30g) 37kcal 脂質0.5g

**カップグラタン(ナポリタン味)**  
180g(6個) 12月 1回 **凍レシ** Umios

いつでも **オトク!** 本体 **318円** (税込 343円) **よりどり** 2品以上 本体 **301円** (税込 325円)



**208** 12月 1回 **凍レシ** 1個30g 51kcal 脂質0.4g

**たまご屋さんのふんわりオムレツ**  
240g(8個) 12月 1回 **凍レシ** マルイ食品

いつでも **オトク!** 本体 **378円** (税込 408円) **よりどり** 2品以上 本体 **358円** (税込 387円)



**209** 次回 未定 **凍レシ** 1個(40g) 71kcal 脂質0.47g

**洋食亭ハンバーグ 自家製デミグラスソース ミニサイズ**  
160g(4個) 12月 1回 **凍レシ** 味の素冷凍食品

いつでも **オトク!** 本体 **458円** (税込 495円) **よりどり** 2品以上 本体 **435円** (税込 470円)



**210** 12月 1回 **凍レシ** 100g 123kcal 脂質0.4g

**アスパラチーズ豚肉巻**  
120g(8個) 12月 1回 **凍レシ** シーシーアール食品

いつでも **オトク!** 本体 **478円** (税込 516円) **よりどり** 2品以上 本体 **498円** (税込 538円)



**211** 12月 1回 **凍レシ** 1本15g 17kcal 脂質0.01g

**アスパラの豚肉巻**  
120g(8本) 12月 1回 **凍レシ** エバーフーズ

いつでも **オトク!** 本体 **498円** (税込 538円) **よりどり** 2品以上 本体 **478円** (税込 516円)



**212** 12月 1回 **凍レシ** 1袋78g 72kcal 脂質1.0g

**ひじき煮 85g**  
12月 1回 **凍レシ** 末廣昆布

いつでも **オトク!** 本体 **130円** (税込 140円) **よりどり** 2品以上 本体 **130円** (税込 140円)



**213** 12月 1回 **凍レシ** 100g 203kcal 脂質1.6g

**ちよっとこまめな昆布豆 100g**  
12月 1回 **凍レシ** カネハツ食品

いつでも **オトク!** 本体 **130円** (税込 140円) **よりどり** 2品以上 本体 **130円** (税込 140円)



**214** 12月 1回 **凍レシ** 1袋51g 19kcal 脂質0.7g

**ふき土佐煮 80g**  
12月 1回 **凍レシ** 伊チビキ

いつでも **オトク!** 本体 **130円** (税込 140円) **よりどり** 2品以上 本体 **130円** (税込 140円)



**215** 12月 1回 **凍レシ** 1袋69g 42kcal 脂質1.0g

**竹の子土佐煮 80g**  
12月 1回 **凍レシ** 末廣昆布

いつでも **オトク!** 本体 **130円** (税込 140円) **よりどり** 2品以上 本体 **130円** (税込 140円)

**今週の見逃せない値!**

**216** 12月 1回 **凍レシ** 100g 298kcal 脂質1.8g

**国産鶏ひとくちソースカツ**  
150g 12月 1回 **凍レシ** ヨコオ

いつでも **オトク!** 本体 **298円** (税込 322円) **よりどり** 2品以上 本体 **298円** (税込 322円)

**217** 12月 1回 **凍レシ** 1個13g 23kcal 脂質0.16g

**かにしゅうまい**  
156g(12個) 12月 1回 **凍レシ** ニススイ

いつでも **オトク!** 本体 **398円** (税込 430円) **よりどり** 2品以上 本体 **398円** (税込 430円)

**218** 12月 1回 **凍レシ** 1個24g 67kcal 脂質0.3g

**甘辛味のソースとんかつ**  
240g 12月 1回 **凍レシ** 四国日清食品

いつでも **オトク!** 本体 **298円** (税込 322円) **よりどり** 2品以上 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。

①紙面上で左記のプラスポイントマークの付いた商品をご利用いただくと、通常のご利用ポイントに、マークに記載されている数字分のポイントがさらに上乗せされます。(例えば左記の場合は10ポイント) ②当該商品の配達週の翌週のお届け明細表で、プラスポイントを合算してお知らせします。③貯まったポイントは共同購入・個人宅配のお支払い等に使用できます。詳しくはご加入の生協のお知らせでご確認ください。

**10 ポイント プラスポイント還元とは?**

もちもちのわらび餅



220 12月 5回 100g 249kcal 糖質0.018g

伊勢内宮前 わらび餅 8個

賞14日 岩戸屋 主原料:砂糖(国内製造)

岩戸屋オリジナルの香ばしく風味豊かなきな粉を使用したわらび餅です。(税込 1,188円)

本体 1,100円

新企画

長野県鳥である雷鳥をイメージした鳥型まんじゅう

信州上田 ひだの



他生協でも大人気!

9個入

※1歳未満の乳児には与えないでください。(はちみつ使用のため)

221 次回 100g 295kcal 糖質0.16g

雷鳥ぽっぽ。りんごカスタード味 9個

賞4カ月 乳卵麦 ひだの 主原料:白生あん(国内製造)

長野県産りんごの蜜煮入り白あんとカスタードクリームを包んだかわいい鳥型まんじゅうです。

本体 925円 (税込 999円)

やわらかくて食べやすい



222 次回 100g 272kcal 糖質5.7g

皮なしソフト 鮭とば 60g

賞5カ月 網走水産 主原料:鮭(北海道産)

北海道産の鮭を使用した、皮がなく、柔らかくて食べやすいソフト仕上げの鮭とばです。(税込 603円)

本体 558円

パリッとひろがるバター豊かな風味



223 次回 1枚 32kcal 糖質0.1g

あみまるバターガレット 2枚×6袋

賞4カ月 乳卵麦 佐々木製菓 主原料:小麦(国産)

網目状に薄く焼き上げパリッと食感でバターの香りが香ばしい洋風焼菓子です。(税込 356円)

本体 330円

人気の食塩無添加ミックスナッツ



224 次回 100g 669kcal 糖質0.0g

食塩無添加クラッシーミックスナッツ缶 360g

賞15カ月 乳卵麦 東洋ナッツ食品

主原料:アーモンド(アメリカ合衆国) 厳選した6種類のナッツをローストしました。ナッツ本来の味を楽しめます。

本体 1,800円 (税込 1,944円)

新企画

大粒の胡桃が入ってます



225 12月 5回 1個 294kcal 糖質0.3g

胡桃あんぱん 4個

賞お届け日を含め3日 乳卵麦 宝福 主原料:小倉あん(国内製造)

胡桃を練りこんだ生地で、職人が甘さ控えめの特製粒餡を一つずつ手で包みました。

初回お試し価格 本体 688円 (税込 743円)

2種類の味わいが手軽に楽しめる



226 12月 1回 10g×2種×10袋

小川珈琲店 アソートセット ドリップコーヒー

賞12カ月 小川珈琲 主原料:【小川プレミアムブレンド】コーヒー豆(ブラジル、メキシコ、コロンビア、エチオピア) 芳醇な味わいの小川プレミアムブレンドとふくよかな味わいのコーヒーショップブレンドです。

本体 1,580円 (税込 1,706円)

先行予約企画

六花亭



227 12月 5回 1個(標準45g) 180kcal 糖質0.12g

六花亭チョコマロン 3個

賞16日 お届け日を含め8日 乳卵麦 六花亭 主原料:砂糖(国内製造)

ラム酒で味を調えた栗餡をココアビスケットで挟み、ミルクチョコレートをつけました。

本体 500円 (税込 540円)

ちょっとサイズの食べきりお菓子♪



228 12月 5回 1枚(標準19g) 111kcal 糖質0.09g

六花亭 雪やこんこ 3枚

賞30日 お届け日を含め14日 乳卵麦 六花亭

主原料:小麦粉(国内製造)

ブラックココア入りのビスケットでホワイトチョコクリームをサンドしました。

本体 417円 (税込 450円)



229 12月 5回 1個(100g) 499kcal 糖質0.65g

六花亭 めんこい大平原 100g

賞23日 お届け日を含め13日 乳卵麦 六花亭

主原料:バター(北海道製造)

ひと口サイズのマドレーヌです。香り豊かなバターの風味をお楽しみください。(税込 460円)

本体 426円 (税込 460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

**村上 芋きんつば** 4個

※限定数を越えた場合は抽選となります。  
※お1人様1点限りとなります。

**数量限定** 北陸3県で 1,500点

限定の理由 製造数に限りがあるため

1度限りの復活商品

4個入

約7cm 約16.5cm

106121 230 102kcal 糖質0g

村上製菓所 主原料:砂糖(国内製造)

濃厚な五郎島金時の焼き芋ペーストを使用した、こたわり溢れるきんつばです。

本体 850円 (税込 918円)

**ロイズコーヒーチョコレート** 160g(32枚)

※限定数を越えた場合は抽選となります。  
※お1人様1点限りとなります。

**数量限定** 北陸3県で 1,500点

限定の理由 製造数に限りがあるため

焙煎したてのような香ばしき

32枚入

約12.2cm 約8.2cm

106123 231 30kcal 糖質0.01g

ロイズコンフェクト 主原料:チョコレート(国内製造)

コーヒーの豊かな香りが広がる、ひと口サイズのくちどけの良いチョコレートです。

本体 1,200円 (税込 1,296円)

**ドバイチョコ** 1個

※限定数を越えた場合は抽選となります。  
※お1人様1点限りとなります。

**数量限定** 北陸3県で 1,500点

限定の理由 製造数に限りがあるため

SNSで話題の「ドバイチョコ」

CHOCOLATE  
KADAYIF  
PISTACHIO

大きさ:約4.5cm×約4.5cm

107528 233 182kcal 糖質0.1g

Radiant 主原料:チョコレート(国内製造)

濃厚なピスタチオペーストとカダイフのサクサク感が楽しめる冷たいドバイチョコです。

本体 698円 (税込 754円)

**美瑛のおいもうすしお味** 55g

※限定数を越えた場合は抽選となります。  
※お1人様1点限りとなります。

**数量限定** 北陸3県で 3,000点

限定の理由 製造数に限りがあるため

毎年秋のおたのしみ、季節限定のポテトチップス!

今年収穫された新じゃががおいしい!

106339 234 308kcal 糖質0.5g

ナシオ 主原料:じゃがいも(美瑛町産)

カルビー契約農家の美瑛町産じゃがいもを使用し、オホーツクの塩等で味付けしたポテトチップスです。

本体 198円 (税込 214円)

**バスクチーズケーキ** 150g(3個)

※限定数を越えた場合は抽選となります。  
※お1人様1点限りとなります。

**数量限定** 北陸3県で 1,500点

限定の理由 製造数に限りがあるため

レンジでひんやりおいしい

レンジで30秒!

3個入

106365 235 171kcal 糖質0.34g

味の素冷凍食品 主原料:乳等を主要原料とする食品(国内製造)

香ばしく濃い焼き色と、クリーミーで濃厚な食感に仕上げたバスクチーズケーキです。

本体 598円 (税込 646円)

**エール・エル 季節のワッフルケーキセット** 6個(6種)

※限定数を越えた場合は抽選となります。  
※お1人様1点限りとなります。

**数量限定** 北陸3県で 1,500点

限定の理由 製造数に限りがあるため

「エール・エル」創業以来の人気商品

はちみつカスタード  
スイートポテトナッツ  
ホワイトチョコカス  
チョコ&マロン

6個入

約11.5cm 約19.5cm

106429 236 740kcal 糖質1.0g

エール・エル 主原料:ミックス粉(国内製造)

ふわふわのワッフル生地で果やさつまいもなど季節の味わいのクリームをサンドしました。

本体 1,140円 (税込 1,231円)

**シャインマスカットの切り落としケーキ** 1個

※限定数を越えた場合は抽選となります。  
※お1人様1点限りとなります。

**数量限定** 北陸3県で 1,500点

限定の理由 製造数に限りがあるため

上部にシャインマスカットソースをかけました

106449 237 500kcal 糖質0.3g

カンパニー 主原料:液卵(国内製造)

プレーンスポンジにシャインマスカットクリームをサンドして切り落としたケーキです。

本体 468円 (税込 505円)

## ゆとろぎ+

### 黒毛和牛と黒豚の贅沢ハンバーグ

年内最終

238

12月1日

冷凍

レンジ

270531

宮崎県産黒毛和牛と黒豚のハンバーグ

(マキシマムスパイス付き)

ハンバーグ(110g×2)、スパイス調味料(2g×2)

賞12カ月(卵) 中村食肉

主原料:豚肉(宮崎県産)

1個 税込367円

宮崎県産の黒毛和牛と黒豚を使用し、食塩と香辛料だけでシンプルに味付け焼き上げました。(黒豚7:黒毛和牛3)

直径:約10cm

2食入

年間最安値!

680円

(税込 734円)

素材にも安心感があり、美味しいです!子供もたくさん食べます。コープいしかわ てんしんまさん

組合員さんのVOICE

プラス

秋のグ

ぷりっとジューシー! うまみ弾けるぼんじり

8本

100g

306 kcal 炭水化物1.8g

国内製造

239

12月3日

冷凍

レンジ

105767

国産焼鳥ぼんじりねぎま串(塩だれ)

184g(8本)

賞12カ月(麦) 昭和食品

主原料:鶏テール(国産)

1本 税込119円

若鶏のぼんじりとねぎを1本ずつ手刺しにし、旨みのある塩だれで味付けしたねぎま串です。ゆず胡椒がおすすめ。

期間限定 値下げ

880円

(税込 950円)

コクのある黒糖風味がご飯にぴったり

2枚

100g

217 kcal 炭水化物1.0g

240

12月1日

冷凍

レンジ

102818

長崎県産の骨取り黒糖さばみりん

180g(2枚) 賞6カ月(麦)

酒元水産加工所

主原料:さば(長崎県産)

1枚 税込323円

大きめサイズの骨取りさばを沖縄・鹿児島県産の黒砂糖を使用した加工黒糖に漬込みました。

598円

(税込 646円)

老舗玉子焼専門店の江戸前玉子焼

1本

100g

241

12月1日

冷凍

レンジ

270348

築地丸高 玉子焼

(ハーブ) 1本

賞8日(卵) 丸高(みやげ食品)

主原料:鶏卵(国産)

いつでもおトク!

398円

(税込 430円)

だしをきかせた少し甘めの江戸前厚焼玉子です。石川県七尾市のみやげ食品で製造しています。

サクサク食感の衣とシンプルな味付け

4本入

100g

262 kcal 炭水化物1.0g

242

12月1日

冷凍

レンジ

270136

みつせ鶏ささみの丸ごとカツ

270g(4本)

賞12カ月(麦) ヨコオ

主原料:鶏肉(九州産)

みつせ鶏のささみを丸ごと1本使用して、シンプルな味付けのチキンカツに仕上げました。

598円

(税込 646円)

生タイプだから旨味が違います

約16個入

100g

243

12月1日

冷凍

レンジ

106490

岩手で育てたあい鴨と赤鶏で作った生つみれ

240g

賞12カ月(麦) アマタケ

主原料:あい鴨肉(岩手県産)

岩手県産のあい鴨と赤鶏に野菜を加え味付けした生つみれです。

【原材料名】119頁下方にお知らせしております

468円

(税込 505円)

世界の山ちゃん 幻の手羽先

標準5本入

100g

242 kcal 炭水化物1.6g

244

12月4日

冷凍

レンジ

104346

世界の山ちゃん 幻の手羽先

135g 賞12カ月(麦)

エスワフド

主原料:鶏肉(タイ産)

お肉の旨みとスパイスの効いたタレがやみつきになる「幻の手羽先」です。

698円

(税込 754円)

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

主原料:豚肉(アメリカ)

豚肉のうまみとスパイスが香るキーマカレーに仕上げました。

245

12月1日

冷凍

レンジ

106716

CoCo壱番屋 キーマカレー

(辛口) 180g×2

賞17カ月(乳) 壱番屋

### フルメ便

ひと粒が大きくて食べごたえがあります。歯触りもシャキシャキとして、とても美味しかったです。  
とやま生協 みーひろママさん

組合員さんの VOICE

シャキシャキとした歯ざわり

ふぞろい砂丘らっきょう 160g

5カ月 吉祥庵 主原料：らっきょう(鳥取県産)

さっぱりとした甘酢で仕上げました。サイズはふぞろいですがその分お得です。

249 1月 2回 蔵 100g 122kcal 糖質1.7g

年間最安値! 本体 580円 (税込 626円)

### しっとりなめらが! デザート焼き芋

自然解凍でいただくちょっと冷たくて、甘さも感じられて美味しいです。朝食でも、おやつでもOK。手軽に食べられるのが一番です。  
コープいしかわ Tさん

組合員さんの VOICE

たっぷり 500g

シルクスイートの焼き芋

自然解凍

250 1月 2回 凍 レンジ トースター (可食部100g) 163kcal 糖質0.03g

シルクスイートの焼き芋 500g

18カ月 全国農協食品 主原料：さつまいも(国産)

しっとり甘く絹のようになめらかな舌触りのシルクスイートの焼き芋です。

サイズは無選別です

年間最安値! 本体 698円 (税込 754円)

### ふんわりやわらか 山吹

8個入

251 次回 凍 レンジ 揚げ 100g 123kcal 糖質0.92g

かまぼこ山吹 いかしゅうまい 25g×8個

6カ月 卵 麦 山吹 主原料：鶏(国内製造)

アメリカオアアカイカ、玉ねぎ等を含ませ、自家製マヨネーズで味付けしたしゅうまいです。

1個 税込108円

本体 800円 (税込 864円)

### 酸味と甘みのバランスが絶妙な 黒酢あん

大戸屋

鶏と野菜の黒酢あん 189g

12カ月 麦 大戸屋 主原料：鶏肉(タイ)

鶏の竜田揚げと4種の野菜を秘伝の黒酢あんで絡めました。

約1.5人前

252 1月 凍 レンジ 100g 344kcal 糖質2.4g

本体 780円 (税込 842円)

### 本格チャーシュー入りラーメン

2人前

喜多方ラーメン プレミアム「厚み」 378g

45日 麦 河京 主原料：小麦粉(国内製造)

太ちぢれ麺とあっさり醤油スープ、厚切りチャーシューとメンマ、ねぎをセットにしました。

253 今回 最終 1食分(189g) 478kcal 糖質7.9g

本体 1,020円 (税込 1,102円)

### コシのある滑らかな喉ごし

秋田名産

北海道産小麦100%使用

稲庭手よりうどん切り落とし 650g 24カ月 麦

稲庭古峯堂 主原料：小麦(北海道)

手縫製法でつくられた口ざわりと風味の良い稲庭うどんの切り落としです。

254 次回 凍 100g 25kcal 糖質11.0g

本体 980円 (税込 1,058円)

### 銀座十石のおにぎり用焼海苔

3切15枚

伊勢一番摘み 銀座十石仕立て 焼海苔3切15枚

6カ月 井上海苔店 主原料：乾海苔(伊勢湾)

「おにぎり」で食べやすいように、しっかりとした食感の伊勢湾産一番摘み焼海苔です。

255 次回 凍 3切1枚 2kcal 糖質0.01g

本体 580円 (税込 626円)

### わっても、つけても、かけてもおいしい味わい

北海道ねこんぶだし 300ml

18カ月 北斎 主原料：真昆布(北海道産)

北海道産真昆布を手間暇かけてじっくり抽出した、濃縮タイプの昆布だしです。

256 次回 凍 100g 25kcal 糖質11.0g

本体 798円 (税込 862円)

257・258 同商品でも構いません 2品以上で 20円引!

### 鯛のポタージュ 160g

24カ月 乳 麦 ヤマトフーズ

主原料：乳等を主要原料とする食品(国内製造)

宇和島産の真鯛エキスに北海道産生クリームと瀬戸内産パルメザンを加えました。

257 次回 凍 レンジ 1人前 1食 220kcal 糖質2.3g

### 海老丸ごとビスク 160g

24カ月 乳 卵 麦 ヤマトフーズ

主原料：生クリーム(国内製造)

丸ごとペーストにした瀬戸内産の天然海老の甘味と旨みをいかしました。

258 次回 凍 レンジ 1人前 1食 144kcal 糖質1.6g

本体 312円 (税込 各337円) よりどり 2品以上 本体 294円 (税込 各317円)

### 新企画 機能性表示食品

機能性表示食品

カゴメトマトジューストリプルケア 食塩無添加 13カ月 カゴメ

1本/265g 61kcal 糖質0-0.2g

259 次回 凍 265g 1本 172円 (税込 186円)

260 次回 凍 265g×24本 24本 4,128円 (税込 4,458円)

## 紅はるかや紅あずまなどの 国産さつまいも使用

組合員  
さんの  
VOICE

トースターがおすすめ  
です!衣もサクッと美味  
しくいただけます。  
コープいしかわ  
組合員さん

約5枚入

薄衣で  
サクサク



261 12月 1個 凍 レンジ トースター

国産さつまいもの天ぷら190g

賞 12カ月 卵 麦 全国農協食品 主原料:さつまいも(国産)

国産のさつまいもを輪切りにし衣をつけて揚げました。

100g  
231kcal 糖質0.1g

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)

## 車麩や赤巻が入った 金澤風おでん

## ゆとろぎ+

261~282 よりどり  
●同じ商品でも  
構いません 2品以上で

1~1.5人前



262 1月 1個 凍 ボイル

金澤風おでん 7種7品

賞 9カ月 卵 麦 スギヨ 主原料:ゆで卵(国内製造)

7種のおでん種が入った、魚介の出汁が香る金澤風おでんです。

174kcal 糖質4.8g

次回より  
価格改定  
値上げになります

年間最安値!  
本体 628円

(税込 678円)

よりどり  
2品以上 本体 596円

(税込 644円)

### レンジで簡単!



263 12月 1個 凍 レンジ トースター

タレたっぷり天丼セット

218g(天ぷら158g、タレ30g×2)

賞 18カ月 麦 卵 姫生生産 主原料:小麦(国産)

えび・いかの海鮮、国産のさつまいも・ししとうの4種の天ぷらとタレをセットにしました。

いつでもオトク!  
本体 698円

(税込 754円)

よりどり  
2品以上 本体 663円

(税込 716円)

### 秋に食べたい紙包み



264 12月 4個 凍 レンジ

北海道産サーモンときのこのバター醤油紙包み

170g(85g×2個)

賞 12カ月 乳 麦 マルマス 主原料:さけ(北海道)

北海道産の鮭を醤油ベースのたれに漬け込み、国産具材とバターをトッピングしました。

いつでもオトク!  
本体 798円

(税込 862円)

よりどり  
2品以上 本体 757円

(税込 818円)

### 簡単便利な焼き魚



265 次回 凍 ボイル レンジ

氷温熟成 さけの塩焼き

90g(2切)

賞 12カ月 アメリカ又はロシア産又は国産他/ダイヤモンド

氷温熟成で旨みを引き出したシロサケの塩焼きです。

いつでもオトク!  
本体 498円

(税込 538円)

よりどり  
2品以上 本体 473円

(税込 511円)

### レンジで簡単!お手軽白身魚フライ



266 12月 4個 凍 レンジ

レンジで白身魚フライ 180g

賞 12カ月 乳 麦 ナカシン冷蔵 主原料:スケトウダラ(アメリカ又は日本又はその他)

スケトウダラをひとくちサイズの切身にしてパン粉を付けて揚げました。

いつでもオトク!  
本体 498円

(税込 538円)

よりどり  
2品以上 本体 473円

(税込 511円)

### 昔懐かしい喫茶店の味



267 11月 3個 凍 ボイル レンジ

むかし懐かしナポリタン

360g(180g×2食)

賞 12カ月 麦 昭和ミート 主原料:デュラム小麦のセモリナ(国内製造)

太めのパスタに国産具材を使用し、ちよっと甘めに焼き上げた昔風のナポリタンです。

いつでもオトク!  
本体 580円

(税込 626円)

よりどり  
2品以上 本体 550円

(税込 594円)

### からだが温まります



268 12月 1個 凍

旨辛チゲうどん 614g(2食)

賞 12カ月 乳 麦 卵 主原料:小麦(国産)

国産鶏肉のどんと5種の具材が入ったほど良い辛さのチゲうどんです。

いつでもオトク!  
本体 628円

(税込 678円)

よりどり  
2品以上 本体 596円

(税込 644円)

### 和風だしを効かせた まろやかな味わい



269 12月 1個 凍

讃岐カレーうどん 600g(2食)

賞 12カ月 乳 麦 ニッキーフーズ 主原料:小麦(国産)

国産牛肉、たまねぎ、きざみ揚げを具材にマイルドな辛さに仕上げました。

次回より  
価格改定  
値上げになります

本体 480円

(税込 518円)

よりどり  
2品以上 本体 456円

(税込 492円)

麺が美味しいのと、  
出汁が効いているから  
お気に入りです!  
コープいしかわ  
Cさん

### 今回より 海老の配合アップ!



270 12月 3個 凍 レンジ

レンジDE海老かつ

180g(4個)

賞 12カ月 乳 卵 麦 卵 主原料:えび(バトナム)

えび本来の旨みとプリプリ食感を実現した  
贅沢な海老かつです。

いつでもオトク!  
本体 668円

(税込 721円)

よりどり  
2品以上 本体 633円

(税込 684円)

### ガッツリ食べたい 大判サイズ



271 12月 3個 凍 レンジ

お肉屋さんのローズとんかつ

250g(2枚)

賞 12カ月 卵 麦 メキシコ産他/食研

厚みのあるローズ肉を使用し、サクッとした衣のカツに仕上げました。

いつでもオトク!  
本体 680円

(税込 734円)

よりどり  
2品以上 本体 645円

(税込 697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