



左記QRコードから
 登録出来ます

tel: 0297-48-4911
 fax: 0297-45-6675

2022年1月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	1/10	11	12	13	14
定番品のお届け	1/17	18	19	20	21
特別企画品のお届け	1/24	25	26	27	28

とは?
JOSO わいど

親子3世代、組合員の皆様により多くの商品を利用して欲しいという願いを込めて「JOSOわいど」を新しく作りました。また、兼ねて組合員の皆様から「簡便性に富んだ商品の企画をして欲しい」という要望もあり、JOSOわいどはレンジや湯煎でできるものなど、比較的簡易にお召上がりいただける商品を掲載しています。常総生協にて一定の基準を設け、その基準を満たしたのみ掲載しております。また、原材料は全て明記しますので、内容を確認いただきご利用をお願いします。

品名のつけかた 日本生活協同組合連合会の商品で、従来品と区別をしたい場合、商品名に「CO」を入れています

えび・5種の野菜・マッシュルームで彩りよし♪
 レンジでフライパンで
 日本生活協同組合連合会
000 えびピラフ
 450g **276円(税298円)**

原材料: 精白米(国産)、野菜(にんじん、いんげん、とうもろこし(凍干于凍干でない)、たまねぎ、ピーマン)、えび、植物油、マッシュルーム(水浸し)、食塩、砂糖、マーガリン、ワイルド、煎餅、野菜フイコン、えびエキス調味料(小豆、大豆を含む)、おろしにんにく、チキンエキス、イタダキ(食塩を含む)、香辛料(調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料、着色料(カロチン))
 米(国内産)、えび(インド等)

JOSOわいどの
 添加物基準の
 詳細はこちらを
 ご覧ください

原材料を
 明記しています

様々な風味が織り成す奥深い味わい

湯煎で



ガラミンフーズ(東京都・新宿区)

448 アジア薫るトムヤムクン

タイを代表するスープ。えびの旨味を中心に、唐辛子の辛味やライムの酸味、ココナツミルクのまろやかさを加えました。

凍え米大 180g×2 **655円(税707円)**
 原材料: えび(国産)、こめ油、グリーンカレーペースト(唐辛子、にんにく、レモングラス、赤玉ねぎ、食塩、ガランガー、カフェアライムの皮、シュリンプペースト)、ふくろ苺水煮、魚醤、チキンエキス、ココナツミルク、トウバンジャン、エビエキス、濃縮ライム果汁、砂糖、ばれいしょでん粉、にんにくペースト、しょうがペースト
 えび(国内産)、ふくろ苺(中国)

お肉の食感を大事に仕上げました

蒸すかレンジで



449 徳用ファミリーシューマイ

添加物は極力排除して仕上げました。揚げたり焼かしても。

凍米大 20g×30 **639円(税690円)** 通常税込 **702円**
 原材料: 【具】野菜(玉ねぎ、しょうが)、豚肉、鶏肉、豚脂、でんぷん(馬鈴薯)、砂糖、しょう油、オイスターエキス、胡椒、酒【皮】小麦粉、食塩、豚肉(栃木県、茨城県)

魚介の旨みある醤油あんかけ♪

鍋で



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

450 細打ち野菜あんかけうどん

細めの麺に具(キャベツ・椎茸・きざみ揚げ・ほうれん草・人参・葱)をトッピング。

凍米大 596g(2食) **398円(税430円)**
 原材料: 【麺】小麦粉、食塩/加工でん粉【具】野菜(キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ)、油揚げ、しいたけ(凝固剤【つゆ】醤油、魚介エキス、砂糖、異性化液糖、食塩、砂糖、酵母エキス、昆布/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、アルコール
 小麦粉(国内産)

自家製トマトソース使用 レンジで温めて

レンジで



451 手こねハンバーグトマトソース惣菜セット

淡路の玉ねぎと国産の合挽肉を使用し、手捏ねで仕上げたハンバーグに自家製トマトソースをからめ、副菜には鮭のチャウダーやお浸しなど、どれも満足の一品です。

凍卵乳米大 220g **778円(税840円)** 通常税込 **862円**
 原材料: 【手こねハンバーグ-自家製トマトソース】(ハンバーグ)たまねぎ(国産)、豚肉(国産)、ブロッコリー、鶏卵、牛肉、パン粉、食塩、こしょう、ナツメグ(トマトソース)たまねぎ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖、調合油、チキンコンソメ、乾燥パセリ【根菜のごま風味サラダ】さいとも(国産)、れんこん、ごまドレッシング、にんじん、ぶなしめじ、ばれいしょでん粉、調合油/増粘剤(キサンタン)、香辛料抽出物【鮭のチャウダー】じゃがいも(国産)、にんじん、牛乳、鮭(国産)、小麦粉、乳等を主要原料とする食品、チキンコンソメ、食塩、こしょう【ほうれん草とえのきのお浸し】ほうれん草(国産)、えのきたけ、しょうゆ、みりん風調味料、かつお節【南瓜煮】かぼちゃ(国産)、砂糖、しょうゆ、昆布だし
 豚肉(国内産)・玉ねぎ(徳島県)

10種類の雑穀が入った和風のフリーズドライスープ

お湯を注いで



日本生活協同組合連合会

452 ぶちぶちもち麦と雑穀のスープ

雑穀の栄養とおいしさを味わえる10種類の雑穀が入った、和風のフリーズドライスープ。普段の生活には取り入れにくい(アク抜き炊きあげなどにコツがいる)雑穀類をお湯160mlをそそぐだけで簡単に摂取できます。

米大 5食入 **369円(税399円)**
 原材料: しょうゆ(大豆を含む)、醸造調味料、魚介エキス(小麦・そばを含む)、食塩、しいたけエキス調味料、かつお風味調味料、こんぶエキス調味料、還元水あめ、具(もち麦、ねぎ、乾燥キャベツ、押麦、はと麦、小豆、発芽玄米、黒米、赤米、米粒麦、乾燥赤ピーマン、黒ごま、白ごま、わかめ)/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE、チャ抽出物)
 もち麦(アメリカ、カナダ等)

香ばしいピーナッツ風味



453 ピーナッツ揚げせん

煎餅生地にでん粉・うるち米・もち米を使用し、ピーナッツを練り込んだ生地を油で揚げ味付けをしたピーナッツ揚げせんべいです。

米大 120日 95g **100円(税108円)**
 原材料: 植物油(国内製造)、ワキシーコーンスターチ(遺伝子組換えでない)、コーンフラワー(遺伝子組換えでない)、うるち米(国産)、もち米(タイ)、ピーナッツ、食塩、ぶどう糖果糖液糖、粉糖、唐辛子、たん白加水分解物/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)
 とうもろこし(アメリカ)、米(国内産、タイ)、ピーナッツ(アルゼンチン等)

ブリッと食感でシンプルな味わい



国内産の小麦粉とでん粉を使用した天ぷら粉を使って製造しました。えびのブリッととした食感とシンプルな天ぷらの味わいをお楽しみいただけます。レンジでお手軽にえび天ぷらをお召し上がりいただけます。

姫生水産(香川県・観音寺市)
454 レンジでえび天ぷら (国産小麦使用)
 凍(大) 150g(6尾入) **474円**(税) **512円**(税込) 通常税込532円
 原材料: えび(ベトナム又はインドネシア)、食塩、衣(小麦粉、ばいしょでん粉、粉末状大豆たん白、植物油)、揚げ油(なたね油/加工テンパン、乳化剤、膨張剤、pH調整剤、(一部)に小麦・えび・大豆を含む)
 小麦(国内産)・えび(ベトナム・インドネシア)

殻としっぽをとった天然むきえびに衣をつけ揚げました



油調済なので電子レンジ調理で食べられます。

日本生活協同組合連合会
455 レンジでひとくち天然えびフライ
 凍(大) 120g **398円**(税) **430円**(税込)
 原材料: えび、食塩、衣(パン粉、小麦粉、食塩、でん粉、植物油、植物性たん白、粉末しょうゆ)、揚げ油(大豆油)/加工でん粉、膨張剤、トレハロース、増粘多糖類、乳化剤
 えび(タイ)

加圧処理済みで骨まで食べられます



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
456 骨までやわらかいわし梅しそ煮
 凍(大) 75g×2 **369円**(税) **399円**(税込)

原材料: いわし(国産)、砂糖、醤油、みりん、梅肉、酵母エキス、食塩/増粘剤(加工でん粉)、香料、(一部)に大豆・小麦を含む
 真いわし(国内産)

梅肉がさわやかです



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
457 さんま梅サンド
 凍(大) 180g **398円**(税) **430円**(税込)

原材料: さんま、梅肉ペースト(青梅、しそ、食塩)、小麦粉、さんま(国内産)

脂がのった鯖をおろし醤油ダレで煮付けました



脂がのったノルウェー産さばの骨をとりのぞき、大根おろしが入ったしょうゆベースのたれで煮付けました。湯煎して。

湯煎かレンジで
 日本生活協同組合連合会
458 骨取りさばのみぞれ煮
 凍(大) 285g(固形量180g) **449円**(税) **485円**(税込)
 原材料: さば(ノルウェー)、大根おろし、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、砂糖、米発酵調味液、でん粉、醸造酢、酵母エキス、こんぶエキス、食塩
 さば(ノルウェー)

凍ったままだし汁と鍋で煮込むだけ油抜き不要



彩り豊かな具材を詰めました。だし含みが良く、煮物やおでんでおいしく召し上がれます。油抜き不要。

鍋で
 日本生活協同組合連合会
459 七菜きんちゃく
 凍(大) 5個入(140g) **352円**(税) **380円**(税込)
 原材料: 野菜(にんじん、水くわい、えだまめ(大豆を含む)、れんこん、ごぼう)、油揚げ(大豆:遺伝子組換えでない)(国内製造)、粉末状植物性たん白、植物油、しいたけ、かんぴょう、ひじき、こんぶ、食塩、こんぶエキス、砂糖、しいたけエキス、かつおエキス/加工でん粉、凝固剤
 大豆(アメリカ等)

ぶりっとした生姜が味を引きしめる特製ダレ



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)
460 揚げだし豆腐(しょうがダレ)
 凍(大) 揚出し豆腐4個、ダレ25g **240円**(税) **259円**(税込)

原材料: 揚げ出し豆腐(大豆(国産)(遺伝子組換えでない)、植物油、揚げ衣(でん粉、植物性たん白、ゼラチン)/凝固剤(塩化マグネシウム含有物(にがり)))、ダレ(しょうゆ、みりん、砂糖、おろししょうが、でん粉、だし(かつお節、昆布)、米酢、(一部)に小麦を含む)
 大豆(国内産)

国産大豆100%の揚げ出し豆腐と特製ダレをセットにしました。ダレをかけて電子レンジで約2分温めて。

豚肉と鶏肉でチーズを包みました お弁当に



レンジか自然解凍で
 日本生活協同組合連合会
461 肉巻きチーズ
 凍(大) 6個114g **170円**(税) **184円**(税込)
 原材料: 食肉(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、プロセスチーズ、パン粉(小麦を含む)、豚脂、牛乳、粒状植物性たん白(大豆を含む)(遺伝子組換えでない)、糖類(ぶどう糖、砂糖)、鶏卵、植物油、食塩、粉末状植物性たん白(大豆:遺伝子組換えでない)、でん粉、ホウキョウパウダー、香辛料、ナチュラルチーズ、チキンブイヨン(ゼラチンを含む)、粉末卵白、たん白加水分解物/加工でん粉、調味料(核酸等)、リン酸塩(Na)、pH調整剤
 豚肉(アメリカ、カナダ、国内産)、鶏肉(ブラジル、国内産)

甘めに味付けした鶏そぼろと国産野菜を入れました



レンジで
 日本生活協同組合連合会
462 ぶくら卵のミニオムレット
 凍(大) 4個128g **175円**(税) **189円**(税込)
 原材料: 液全卵(鶏卵(国産))、植物油(大豆を含む)(遺伝子組換え不分別)、野菜(たまねぎ、にんじん、いんげん)(国産)、糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖)、鶏肉(国産)、しょうゆ(小麦を含む)、粒状植物性たん白、清酒、米発酵調味液、かつおぶしエキス、食塩、はちみつ、酵母エキス、醸造酢、こんぶだし、かつおだし、かつおぶし/加工でん粉、増粘剤(増粘多糖類、加工でん粉)、着色料(カロチン)
 鶏卵・野菜(国内産)

甘みたっぶりのソース冷めても美味しい



レンジで
 日本生活協同組合連合会
463 ソースとんかつ
 凍(大) 138g(6個入) **175円**(税) **189円**(税込)
 原材料: 衣(パン粉(小麦を含む)(国内製造)、大豆粉、植物油)、豚肉、とんかつソース(りんごを含む)、植物油、粒状植物性たん白(大豆:遺伝子組換えでない)、つなぎ(卵白(卵を含む)、乾燥卵白、粉末状植物性たん白(大豆:遺伝子組換えでない))、ホウキョウパウダー、食塩、ワイン、香辛料/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル、ココア)、酸味料
 豚肉(国内産、カナダ、アメリカ、メキシコ等)

サラダや和えものに



冷蔵か流水解凍で
 日本生活協同組合連合会
464 おくら&長芋ミックス
 凍(大) スライスカットしたおくらとダイスカットした長芋をミックス。おくら75%・ながいも(山芋含む)25%
 180g **304円**(税) **328円**(税込)
 原材料: おくら、ながいも(やまいもを含む)
 おくら(ベトナム、タイ)、長芋(北海道)

ごま油香るあん湯煎で温めて



卵と蟹、筍、椎茸、葱を混ぜ、ふんわりと仕上げました。ほのかな甘さが美味しい。加工澱粉:全体の約2.4%
 鳥幸商店(千葉県・茂原市)
465 天津丼の具
 凍(大) 300g(150g×2) **398円**(税) **430円**(税込)
 原材料: かに(玉(鶏卵(国産))、かに、椎茸、筍、ねぎ、砂糖、植物油、小麦粉、醸造酢、チキンブイヨン、食塩)、あん(醤油、チキンブイヨン、砂糖、発酵調味料、ごま油)/増粘剤(加工澱粉)、(一部)に卵・かに・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごまを含む
 卵(国内産)

えび、キャベツ、白菜、たけのこ等の9種の具材入り



湯煎かレンジで
 日本生活協同組合連合会
466 中華丼の具
 凍(大) 2食入(180g×2) **352円**(税) **380円**(税込)
 原材料: 野菜(キャベツ(国産)、はくさい、にんじん、たけのこ、えだまめ(大豆を含む)、たまねぎ)、えび、砂糖、しょうゆ(小麦を含む)、ごま油、オイスターソース、豚脂、ほたてエキス調味料、食塩、香辛料、乾燥きくらげ、乾しいたけ、がらす(鶏肉を含む)/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、炭酸水素Na
 キャベツ(国内産)・白菜(国内産等)

特製焼肉たれで仕上げた国産牛と玉葱をサンドしました



レンジで
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
467 ライスバーガー 国産牛焼肉
 凍(大) 5個600g **1018円**(税) **1099円**(税込) 通常税込1126円
 原材料: 米、牛肉、たれ【しょうゆ、糖類(砂糖、水あめ、果糖ぶどう糖液糖)、野菜(にんにく、たまねぎ)、みりん、還元水あめ、その他)、たまねぎ、しょうゆ、植物油、食塩、発酵調味料、砂糖、粉末しょうゆ、かつおエキス、昆布だし/増粘剤(加工でん粉)、トレハロース、膨張剤、(一部)に小麦、牛肉、大豆、りんご、胡麻を含む
 米・牛肉(国内産)

国産小麦粉使用、イーストフード不使用のピザ生地です



自然解凍後、のばしてトースター等で焼いて1個最大径20センチに
 サンフレッセ(埼玉県・伊奈町)
468 冷凍内麦ピザ生地
 凍(大) 480g(4個入) **333円**(税) **360円**(税込)
 原材料: 小麦粉、加工油脂、砂糖、パン酵母、鶏卵、乳等を主要原料とする食品、食塩/乳化剤、ビタミンC、酵素
 小麦(国内産)

イタリア産トマトのソースと4種チーズのヨクど旨み



レンジで
 日本生活協同組合連合会
469 手包みピッツァ マルゲリータ
 凍(大) 2本190g **426円**(税) **460円**(税込)
 原材料: クラスト(小麦粉、食塩、オリーブオイル、イースト)、トマト果肉・果汁、ナチュラルチーズ(モッツァレラチーズ、ゴダチーズ、チェダーチーズ、エダムチーズ)、コンスターチ(遺伝子組換えでない)、食塩、オレガノ、(一部)に乳成分・小麦を含む
 小麦(オーストリア等)、トマト(イタリア)

えび・5種の野菜・マッシュルームで彩りよし



レンジかフライパンで
 日本生活協同組合連合会
470 えびピラフ
 凍(大) 450g **276円**(税) **298円**(税込)
 原材料: 精白米(国産)、野菜(にんにく、いんげん、とうもろこし(遺伝子組換えでない)、たまねぎ、ピーマン)、えび、植物油、マッシュルーム水煮、食塩、砂糖、マーガリン、ワイン、蝦蛄、野菜ブイヨン、えびエキス調味料(小麦・大豆を含む)、おろしにんにく、チキンエキス、バター(乳成分を含む)、香辛料/調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料、着色料(カロチン)
 米(国内産)、えび(インド等)

風味豊かなガーリックの味わいのソースの Pasta

レンジかフライパンで



風味豊かなガーリックの味わいのソースとパスタが良く絡みます。辛さは少しひかえめ。

日本生活協同組合連合会

471 ペペロンチーノスパゲッティ

凍卵乳米大 1食(260g) **178円**(税 **192円**)

原材料: めん(スパゲッティ(デュラム小麦のセモリナ)(トルコ製造)), ブロッコリー、植物油(大豆油(遺伝子組換え不分別)、オリーブ油)、無塩せきベーコン(卵・乳成分・豚肉を含む)、ショートニング、食塩、フライドガーリック、魚介エキス、にんにくペースト、香味油、香辛料、チキンコンソメ/増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、pH調整剤、リン酸塩(Na)、香辛料抽出物

小麦(トルコ等)、にんにく(中国等)

牛肉と数種の野菜を使用したミートソースパスタ



日本生活協同組合連合会

472 ミートソーススパゲッティ

凍米小 1食(270g) **184円**(税 **199円**)

原材料: めん(スパゲッティ(デュラム小麦のセモリナ)(イタリア製造)), トマトペースト、野菜(たまねぎ、にんじん)、牛肉、植物油、砂糖、食塩、ラード、にんにくペースト、ワイン、きのこと調味料、乾燥パセリ、香辛料/増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(ビタミンE)

小麦(イタリア、スペイン)、牛肉(オーストラリア)

レンジ調理で手軽にできあがるので、おかずや朝食等におすすめ

レンジで



国産の豚肉・鶏肉・玉ねぎを使用してお手軽に作りました



レンジでお手軽メンチカツ

国産豚肉使用

要冷凍 500g(10個入り)

四国ちぬや(愛媛県・西予市)

405251 レンジでお手軽メンチカツ

凍卵乳米大 500g(10個入) **583円**(税 **630円**) 通常税込 **653円**

原材料: 食肉(豚肉(国産)、鶏肉(国産))、たまねぎ(国産)、牛脂、つなぎ(パン粉、小麦粉加工品)、粒状植物性たん白、しょうゆ、砂糖、香辛料、食用風味油、食塩、酵母エキスパウダー、酵母パウダー、衣(パン粉、小麦粉、粉末水あめ、でん粉、粉末油脂、粉末状植物性たん白、食塩) 乳化剤(乳由来)、膨張剤、増粘剤(グアー)、揚げ油(大豆油)

たまねぎ・鶏肉・豚肉(国内産)

ふっくら生地で香ばしく焼きました。削り粉・おあさ付



日本生活協同組合連合会

473 お好み焼(えび・いか)

凍卵乳米大 1枚225g(お好み焼205g+ソース他20g) **212円**(税 **229円**)

原材料: 【お好み焼】キャベツ(国産)、小麦粉、鶏卵、魚肉(えび、いか)、ラード、ビーフオイル、植物油(大豆を含む)、こんぶエキスパウダー、風味調味料(かつお等)、食塩、かつおぶし粉末、かつおぶしエキスパウダー、乾燥卵白、やまいも粉末/加工でん粉、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、膨張剤、増粘剤(キサンタンガム) 【ソース】 糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水あめ)、りんごピューレ、食塩、醸造酢、しょうゆ(小麦を含む)、トマトペースト、デーツピューレ、オニオンピューレ、香辛料(大豆を含む)/増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸等)、酸味料【削り粉】さばぶし、いわし煮干し、そうだがつおぶし、むらあじぶし【おあさ】おあさキャベツ(国内産)

鰹だしに醤油の香り。葱の風味がおいしい



レンジか油で揚げ

日本生活協同組合連合会

474 とろみが旨いねぎ入りたこ焼

凍卵大 20個400g **388円**(税 **419円**)

原材料: 小麦粉(国内製造)、野菜(ねぎ、キャベツ)、たこ、鶏卵、植物油、しょうゆ(大豆を含む)、魚介エキス調味料(さばを含む)、紅しょうが、還元水あめ、砂糖、食塩、酵母エキス/加工でん粉、膨張剤、増粘剤(キサンタンガム)、酸味料、着色料(ペコウジ色素)

たこ(中国等)、ねぎ(国内産)

国産若鶏を使用した冷めてもやわらかいから揚げ



レンジか自然解凍

日本生活協同組合連合会

475 国産若鶏のやわらかからあげ

凍米大 126g(6個) **175円**(税 **189円**)

原材料: 鶏肉(国産)、つなぎ(パン粉、粉末状植物性たん白(大豆を含む)・遺伝子組換えでない)、しょうゆ、植物油、砂糖、香辛料、小麦粉、食塩、チキンエキス、たん白自己消化物、酵母エキス、衣(小麦粉、しょうゆ、米発酵調味液、粉末状植物性たん白(大豆・遺伝子組換えでない)、でん粉、食塩、砂糖、酵母エキス)、揚げ油(なたね油/加工でん粉、炭酸水素Na、膨張剤、着色料(カラメル)、乳化剤)

鶏肉(国内産)

辛味とどろみが◎ スープはおじやに



鍋一つで作れる本格的辛味のどろみスープに喉ごしよい麺のうどん。好みの野菜を加えて。加工でん粉:麺の3.5%

日本生活協同組合連合会

405252 キムチ屋の造るテグタン麺セット

凍米大 麺170g×2、スープ47g×2 **504円**(税 **544円**)

原材料: 【麺】小麦粉(国産)、でん粉、食塩/酒精、加工デンプン 【スープ】コチュジャン(国内製造)、ほたてエキス、チキンエキス、食塩、ごま、りんごペースト、糖みつ、植物油(ごま油)、唐辛子、魚醤(魚介類)、醸造酢、ガーリックペースト、発酵調味料、酵母エキス、白菜エキス、昆布エキス、砂糖、酒精、カラメル色素、(一部に小麦・大豆・鶏肉・ごま・りんご・魚醤(魚介類)を含む)

小麦(国内産)

国産野菜たっぷり!どろみスープと細麺がよく絡みます



日本生活協同組合連合会

405253 国産野菜の五目あんかけラーメン

凍卵米大 342g(めん170g、スープ1袋) **249円**(税 **269円**)

原材料: めん(小麦粉(国内製造)、粉末状植物性たん白、卵白粉(卵を含む)/かんすい、増粘剤(キサンタンガム)、焼成Ca、着色料(クチナシ黄色素)、具(野菜(キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、にんにく、しょうが)、動物油脂、植物油(ごまを含む)、豚肉、調味油(鶏肉を含む)、焙焼小麦全粒粉、しょうゆ(大豆を含む)、砂糖、こうじ調味料、香辛料/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、炭酸水素Na、酸化防止剤(ビタミンE))、スープ(しょうゆ(小麦を含む)、肉エキス(大豆・鶏肉・豚肉を含む)、砂糖、食塩、オイスターエキス、はくさいエキス、香辛料/調味料(アミノ酸等)、アルコール、着色料(カラメル)、酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、香辛料抽出物)

野菜(国内産)、小麦(アメリカ等)

外パリパリ、中もちり



フライパンかトースターで

カラミノフーズ(東京都・新宿区)

405254 コリアンチチミ(たれ付)

凍卵米大 チチミ230g(2枚) **507円**(税 **548円**) たれ8g×2

原材料: 【チチミ】野菜(にんじん(国産)、玉ねぎ(国産)、にら(国産)、じゃがいも(国産))、小麦粉(小麦(国産))、全液卵、いか、馬鈴薯でん粉、植物油、煮干エキス、砂糖、しょうゆ、食塩、(一部に卵・小麦・いか・大豆を含む) 【たれ】しょうゆ、醸造酢、砂糖、水あめ、ガーリックペースト、香辛料、食塩、ごま/増粘剤(キサンタン)、(一部に小麦・大豆・ごまを含む)

小麦(国内産)

6種の野菜使用 赤穂の天塩使用の塩焼そば



日本生活協同組合連合会

405255 海老と炒め野菜の香ばし塩焼そば

凍卵米大 532g(266g×2) **498円**(税 **538円**)

原材料: めん(小麦粉(国内製造)、粉末状植物性たん白、卵黄粉(卵を含む)、卵白粉/かんすい、着色料(クチナシ黄色素))、野菜(キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが)、塩だれ(還元水あめ、食塩、しょうゆ(大豆を含む)、こしょう、ガーリックパウダー)、ボイルえび、動物油脂、植物油(ごまを含む)、さくらば、ゼラチン、焙焼小麦全粒粉、食塩、こしょう/調味料(アミノ酸等)、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE)、pH調整剤

えび(タイ等)、野菜(国内産・中国等)

鶏肉の旨みを引き出した、ジューシーなキーマカレー



湯煎かレンジで

数種類の香辛料やカレー粉をブレンドし鶏挽肉や香味野菜とじっくり煮込んだレトルトカレー。湯煎かレンジで。

日本生活協同組合連合会

405256 キーマカレー

米大 130g×4 **392円**(税 **424円**)

原材料: たまねぎ、鶏肉、トマトペースト、粒状植物性たん白(大豆を含む)・遺伝子組換えでない)、チキンオイル、しょうがペースト、砂糖、カレー粉、ビーフオイル、香辛料、にんにくペースト、チキンエキス、りんごピューレ、食塩、ビーフエキス、たん白加水分解物、でん粉/増粘剤(加工でん粉、タマリンドシードガム)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸味料

玉ねぎ(中国、国内産)、鶏肉(国内産)

山形産米はえぬき使用 無菌化トレー米飯。非常食に



レンジか湯煎で

日本生活協同組合連合会

405257 おいしいご飯(10個パック)

米 200g×10食 **1080円**(税 **1170円**)

原材料: うるち米(山形県) 米(山形県)

外はサクッと中はしっとり トースターで仕上げると◎



アメリカンスタイルの冷凍のホットビスケット。電子レンジで加熱後、トースターで仕上げると更に美味しい。朝食・昼食・ティータイム・おやつ・お夜食に。

日本生活協同組合連合会

405260 ホットビスケット

凍卵乳大 4個入(212g) **328円**(税 **354円**)

原材料: 小麦粉(国内製造)、ショートニング、マーガリン(食用精製加工油脂)、食用植物油、発酵バター、食塩、クリーム、バター(大豆を含む)、鶏卵、砂糖、でん粉、イースト、乳等を主要原料とする食品、食塩、ライ麦全粒粉/膨張剤、乳化剤、酸味料、香料

小麦(アメリカ等)

岩手県産の小麦、個包装です



1個当り 63円(税別)

オリオンベーカリー(岩手県・花巻市)

405258 発芽玄米入りクロワッサン

米大 10個 **630円**(税 **680円**)

原材料: 小麦粉(岩手県産小麦粉99%)、マーガリン、上白糖、卵、ぶどう糖、パネターネ種、パン酵母、食塩、乳等を主要原料とする食品、小麦グルテン、モルトエキス、蛋白質濃縮ホエイパウダー、水あめ、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.C、V.E)、安定剤(ペクチン)、着色料(アナトー)、(一部に小麦、卵、乳成分、大豆を含む)

小麦(岩手県) [放]不検出 <3.8 <4.2

広島県尾道産のいちじく(蓬萊柿種)を使用



日本生活協同組合連合会

405259 日本のいちじくジャム

200g **298円**(税 **322円**)

原材料: 糖類(砂糖、ぶどう糖(液状))、いちじく(広島県尾道市)/ゲル化剤(ペクチン)、りんご由来酸味料

いちじく(広島県)

