



左記QRコードから  
 登録出来ます  
 ネット注文登録

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

2022年10月4回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙10/提出	17	18	19	20	21
定番品10/のお届け	24	25	26	27	28
特別企画品10/のお届け	31	1	2	3	4

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もの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

国内産うずら卵使用  
 食感と風味を大切に仕上げました。

カネセイ食品 (静岡県・藤枝市)  
**うずら卵串フライ**  
 190g(8本入り) **363円**(税込) ~~392円~~

原材料: うずら卵(国内産)、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、植物油、乾燥卵白、食塩、増粘剤(加工澱粉)、膨脹剤、大粒粉、コーンデンプン)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、膨脹剤、トランス脂肪酸、乳化剤、うずら卵(国内産)

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

♪ほどよい玉ねぎ加減♪

フライパンで

大進食品 (神奈川県・横浜市)

**449 神戸満る里の牛生ハンバーグ**

1個当り **約338円**(税込)

凍 180日 卵乳大 小  
 130g×4個 **1250円**(税込) ~~1350円~~ 通常税込 ~~1382円~~

原材料: 牛肉(国産)・玉葱(国産)・全卵(国産)・パン粉・牛乳・醤油・食塩・コンショウ(原材料の一部に小麦・大豆を含む)  
 牛肉・玉ねぎ・卵(国内産)



南高梅の香りが食欲をそそる

湯煎で

ダイマツ (鳥取県・米子市)

**450 氷温造り さばの梅煮**

100g(固形量70g)×3切 **535円**(税込) ~~578円~~ 通常税込 ~~594円~~

原材料: サバ(ノルウェー)、調味梅干(国産)、砂糖、醤油(小麦・大豆を含む)、みりん、還元水あめ、たん白加水分解物、梅酢、澱粉分解物、おろし生姜、食塩、増粘剤(加工澱粉)  
 さば(ノルウェー)、梅(和歌山県)

ノルウェー産のさばを使用し紀州南高梅干しを丸々1個入れ、香り高く煮付けました。湯煎で簡単にできます。



トッピングにサワークリームを加えるのが  
 おすすめです

湯煎で

カラムルフーズ (東京都・新宿区)

**451 ロシアン ポルシチ**

220g×2 **630円**(税込) ~~680円~~ 通常税込 ~~707円~~

原材料: 野菜(キャベツ、じゃがいも、たまねぎ)(国産)、トマト・ジュースづけ、牛肉(国産)、ビーツ酢漬け(ビーツ、醸造酢、砂糖、食塩)、トマトペースト、バター、チキンエキス、ポークエキス、食塩、ばいりしよでん粉、酵母エキス、香辛料、(一部に乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉を含む)  
 キャベツ・牛肉(国内産)、ビーツ(フランス・ベルギー)



鯖の風味がぎいたつゆと  
 具材の旨みが美味しい

鍋で

ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

**452 具たっぷりけんちんうどん**

2食610g **587円**(税込) ~~634円~~ 通常税込 ~~654円~~

原材料: 【麺】小麦粉(国産小麦)、食塩、【具】野菜(だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ)、油揚げ、ポイル豚肉/凝固剤、【つゆ】しょうゆ、混合だし(かつお節、さば節)、かつお削り節、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、みりん、干しえびだし、しいたけエキス、昆布エキス  
 小麦(国内産)

国産小麦の麺にたっぷりの具(大根、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、豚肉)をのせました。関西風つゆ添付。



中辛です

湯煎で

大進食品 (神奈川県・横浜市)

**453 マムのインド風 チキンカレー**

180g(1人前)×2袋 **648円**(税込) ~~700円~~ 通常税込 ~~726円~~

原材料: 鶏肉(国産)、ソテーオニオン、トマト・ジュースづけ、植物油(菜種)、トマトペースト、カシューナッツ、チキンエキス、おろしにんにく、バター、おろししょうが、クリーム、クミン、コリアンダー、砂糖、ガラムマサラ、食塩、ウコン、赤唐辛子、(一部に乳成分・鶏肉・カシューナッツを含む)  
 鶏肉(国内産)



1日に小さじ1~2杯、加熱せずそのまま

お届けは  
 11月1回に  
 なります

エグモントハニー社 (ニュージーランド)

**454 マヌカハニー UMF10+**

250g **4625円**(税込) ~~4995円~~ 通常税込 ~~5184円~~

原材料: ニュージーランド産はちみつ  
 はちみつ(ニュージーランド)

高い抗菌作用で風邪予防、健康維持、口内炎、歯槽膿漏等に有効といわれています。マイルドで食べやすい味。



次回から値上げ

国産の豚肉・鶏肉・玉ねぎを使用

レンジで

レンジ調理で手軽にできあがるので、おかずや朝食等にすめ。

四国ちぬや(愛媛県・西予市)

**455** レンジでお手軽メンチカツ

凍 卵米大 小

500g(10個入) **605円**(税 **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(卵由来)、膨張剤、増粘剤(グァー)、揚げ油(大豆油)

たまねぎ・鶏肉・豚肉(国内産)

国内産うずら卵使用  
食感と風味を大切に仕上げました

揚げて

カネセイ食品(静岡県・藤枝市)

**456** うずら卵串フライ

凍 卵米大 小

190g(8本入り) **363円**(税 **392円**)

原材料: うずら卵(国産)、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、植物油、乾燥卵白、食塩、餅粉加工品(餅粉、寒天)、大豆粉、コーングリッツ)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、膨張剤、トレハロース、乳化剤

うずら卵(国内産)

豚ロース・鶏もも・ベビーホタテ・いか・椎茸の5種

揚げて

フードサービスアサヒ(愛知県・大府市)

**457** 串揚げセット

凍 小

5種各3本 **968円**(税 **1045円**)

原材料: 豚串揚げ(豚肉(国産)、小麦粉(国内加工)、パン粉)、鶏串揚げ(鶏肉(国産)、小麦粉(国内加工)、パン粉)、イカ串揚げ(赤イカ(アメリカ)、小麦粉(国内加工)、パン粉)、ベビーホタテ串揚げ(ベビーホタテ(北海道)、小麦粉(国内加工)、パン粉)、椎茸串揚げ(椎茸(国産)、小麦粉(国内加工)、パン粉)

小麦粉(国内産)

お肉の食感を大事に仕上げた  
お徳用のシューマイ

レンジか蒸して

オカダ食品(神奈川県・秦野市)

**458** 徳用ファミリーシューマイ

凍 米大 小

20g×30 **650円**(税 **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)

管理栄養士監修 副菜に鮭の  
チャウダーやお浸しなど、どれも  
満足の一品!

レンジで

大進食品(神奈川県・横浜市)

**459** 手こねハンバーグ  
トマトソース惣菜セット

凍 卵米大 小

220g **798円**(税 **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、トマヒューレー、トマテチャップ、ウスターソース、砂糖、醤油、チキンコンソメ、乾燥パセリ【根菜のごま風味サラダ】さといも(国産)、れんこん、ごまドレッシング、にんじん、ぶなしめじ、ぼれいしょでん粉、醤油/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、みりん風味調味料、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)

管理栄養士監修 副菜に野菜炒め・  
切干大根等添えました

レンジで

大進食品(神奈川県・横浜市)

**460** 国産鮭の塩焼き  
お惣菜セット

凍 米大 小

230g **700円**(税 **756円**)

原材料: 【国産鮭の塩焼き】鮭(国産)、きぬさや、食塩、発酵調味料【野菜炒め】キャベツ(国産)、人参、ピーマン、玉ねぎ、豚肉、菜種油、しょう油、食塩、こしょう【切干大根煮】干し大根(国産)、人参、つゆ、油揚げ、しょう油、砂糖、発酵調味料、菜種油【ひじきと大豆の煮物】ひじき(国産)、大豆、つゆ、人参、しょう油、砂糖、油揚げ、発酵調味料、菜種油【一部に小麦・大豆・鮭・豚肉を含む】

鮭(北海道)

袋を開いて皿に盛るだけ!

レンジで

マルマス(北海道・森町)

**461** 北海道産豚肉の  
ごまじゃぶ風紙包み

凍 米大 小

110g×2 **521円**(税 **563円**)

原材料: 豚肉、キャベツ、じゃがいも、かぼちゃ、とうもろこし、ブロッコリー、調味みそ(小麦・大豆を含む)、ねぎ、ごま、すりごま、砂糖/増粘剤(加工デンプン)

豚肉・野菜(北海道)

醤油ベースの特製つゆ付き

レンジで

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

**462** 揚げだし豆腐(特製つゆ付)

冷 賞届いて2日 米大 小

揚げ出し豆腐 4個  
つゆ 25g **230円**(税 **248円**) 通常税込 **259円**

国産大豆100%の揚げ出し豆腐と特製つゆをセットにしました。

大豆(国内産)

卵と蟹、筍、椎茸、葱を混ぜ、  
ふんわりと仕上げました

湯煎で

鳥幸商店(千葉県・茂原市)

**463** 天津丼の具

凍 卵か米大 小

300g(150g×2) **398円**(税 **430円**)

原材料: かに(玉鰯卵(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)

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

レンジか  
トースターで

姫生水産(香川県・観音寺市)

**464** レンジでえび天ぷら  
(国産小麦使用)

凍 米大 小

125g(5尾入) **493円**(税 **532円**)

原材料: 尾付きむきえび(えび(ベトナム又はインドネシア)、食塩)、衣(小麦粉、ぼれいしょでん粉、粉末状大豆たん白、植物油)、揚げ油(なたね油)/加工デンプン、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

レンジで

日本生活協同組合連合会

**465** レンジでひとくち  
天然えびフライ

凍 米大 小

120g **418円**(税 **451円**)

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)

凍ったままだし汁と鍋で  
煮込むだけ 油抜き不要

鍋で

日本生活協同組合連合会

**466** 七菜きんちゃく

凍 大

5個入(140g) **352円**(税 **380円**)

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)

サラダや和えものに  
おくら75%・ながいも25%

冷蔵か  
流水解凍で

日本生活協同組合連合会

**467** おくら&長芋ミックス

凍

180g **304円**(税 **328円**)

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)

日本海産の真あじを食べやすく  
下処理し、国産米油で揚げて  
南蛮漬に

冷蔵解凍で

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**468** 氷温造り あじの南蛮漬

凍 米大

220g **350円**(税 **378円**)

原材料: 調味酢(醸造酢、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、食塩、昆布エキス、鹽だし)、マジシ(日本海)、玉葱、米油、澱粉、人参、香辛料

真あじ(日本海)

流水解凍でOK!少し唐辛子が入っています

流水解凍で

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**469** 氷温造り さばの雪見おろし(ゆず風味)

凍 米

220g **320円**(税 **346円**) 通常税込 **362円**

原材料: 調味酢(醸造酢、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、食塩、こんぶエキス、かつおだし)(国内製造)、粉付サバ切身(サバ(ノルウェー産)、でん粉、食塩)、大根おろし(大根(国産))、ボイル野菜(たまねぎ、にんじん)、米油、ゆず果汁(ゆず(国産)、唐辛子)

さば(ノルウェー)

設としっぽをとった天然むきえびに  
衣をつけ揚げました

レンジで

日本生活協同組合連合会

**465** レンジでひとくち  
天然えびフライ

凍 米大 小

120g **418円**(税 **451円**)

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)

凍ったままだし汁と鍋で  
煮込むだけ 油抜き不要

鍋で

日本生活協同組合連合会

**466** 七菜きんちゃく

凍 大

5個入(140g) **352円**(税 **380円**)

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)

サラダや和えものに  
おくら75%・ながいも25%

冷蔵か  
流水解凍で

日本生活協同組合連合会

**467** おくら&長芋ミックス

凍

180g **304円**(税 **328円**)

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)

日本海産の真あじを食べやすく  
下処理し、国産米油で揚げて  
南蛮漬に

冷蔵解凍で

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**468** 氷温造り あじの南蛮漬

凍 米大

220g **350円**(税 **378円**)

原材料: 調味酢(醸造酢、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、食塩、昆布エキス、鹽だし)、マジシ(日本海)、玉葱、米油、澱粉、人参、香辛料

真あじ(日本海)

流水解凍でOK!少し唐辛子が入っています

流水解凍で

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**469** 氷温造り さばの雪見おろし(ゆず風味)

凍 米

220g **320円**(税 **346円**) 通常税込 **362円**

原材料: 調味酢(醸造酢、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、食塩、こんぶエキス、かつおだし)(国内製造)、粉付サバ切身(サバ(ノルウェー産)、でん粉、食塩)、大根おろし(大根(国産))、ボイル野菜(たまねぎ、にんじん)、米油、ゆず果汁(ゆず(国産)、唐辛子)

さば(ノルウェー)

設としっぽをとった天然むきえびに  
衣をつけ揚げました

レンジで

日本生活協同組合連合会

**465** レンジでひとくち  
天然えびフライ

凍 米大 小

120g **418円**(税 **451円**)

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)

凍ったままだし汁と鍋で  
煮込むだけ 油抜き不要

鍋で

日本生活協同組合連合会

**466** 七菜きんちゃく

凍 大

5個入(140g) **352円**(税 **380円**)

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)

サラダや和えものに  
おくら75%・ながいも25%

冷蔵か  
流水解凍で

日本生活協同組合連合会

**467** おくら&長芋ミックス

凍

180g **304円**(税 **328円**)

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)

日本海産の真あじを食べやすく  
下処理し、国産米油で揚げて  
南蛮漬に

冷蔵解凍で

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**468** 氷温造り あじの南蛮漬

凍 米大

220g **350円**(税 **378円**)

原材料: 調味酢(醸造酢、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、食塩、昆布エキス、鹽だし)、マジシ(日本海)、玉葱、米油、澱粉、人参、香辛料

真あじ(日本海)

流水解凍でOK!少し唐辛子が入っています

流水解凍で

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**469** 氷温造り さばの雪見おろし(ゆず風味)

凍 米

220g **320円**(税 **346円**) 通常税込 **362円**

原材料: 調味酢(醸造酢、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、食塩、こんぶエキス、かつおだし)(国内製造)、粉付サバ切身(サバ(ノルウェー産)、でん粉、食塩)、大根おろし(大根(国産))、ボイル野菜(たまねぎ、にんじん)、米油、ゆず果汁(ゆず(国産)、唐辛子)

さば(ノルウェー)

設としっぽをとった天然むきえびに  
衣をつけ揚げました

レンジで

日本生活協同組合連合会

**465** レンジでひとくち  
天然えびフライ

凍 米大 小

120g **418円**(税 **451円**)

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)

凍ったままだし汁と鍋で  
煮込むだけ 油抜き不要

鍋で

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**470** 骨までやわらか  
いわし生姜煮

凍 米大 小

75g×2 **369円**(税 **399円**)

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

真いわし(国内産) 【放】不検出<3.7<4.0

まるやかな甘さと酸味です

レンジか湯煎で

原口商店(宮崎県・都城市)

**471** 赤魚の甘酢あんかけ

凍 米大 小

240g(3袋) **498円**(税 **538円**)

原材料: アカウオ(アメリカ産)、タレ(醸造酢、砂糖、水飴、醤油、トマテチャップ、香辛料、酵母エキス)、野菜(玉葱(国産)、人参、ピーマン)、衣(小麦粉、でん粉、小麦たん白、大豆油/増粘剤(加工澱粉)、(一部に小麦・大豆を含む))

アラスカメヌケ(アメリカ)

日本海産の真あじを食べやすく  
下処理し、国産米油で揚げて  
南蛮漬に

冷蔵解凍で

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**468** 氷温造り あじの南蛮漬

凍 米大

220g **350円**(税 **378円**)

原材料: 調味酢(醸造酢、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、食塩、昆布エキス、鹽だし)、マジシ(日本海)、玉葱、米油、澱粉、人参、香辛料

真あじ(日本海)

流水解凍でOK!少し唐辛子が入っています

流水解凍で

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**469** 氷温造り さばの雪見おろし(ゆず風味)

凍 米

220g **320円**(税 **346円**) 通常税込 **362円**

原材料: 調味酢(醸造酢、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、食塩、こんぶエキス、かつおだし)(国内製造)、粉付サバ切身(サバ(ノルウェー産)、でん粉、食塩)、大根おろし(大根(国産))、ボイル野菜(たまねぎ、にんじん)、米油、ゆず果汁(ゆず(国産)、唐辛子)

さば(ノルウェー)

設としっぽをとった天然むきえびに  
衣をつけ揚げました

レンジで

日本生活協同組合連合会

**465** レンジでひとくち  
天然えびフライ

凍 米大 小

120g **418円**(税 **451円**)

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)

凍ったままだし汁と鍋で  
煮込むだけ 油抜き不要

鍋で

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**470** 骨までやわらか  
いわし生姜煮

凍 米大 小

75g×2 **369円**(税 **399円**)

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

真いわし(国内産) 【放】不検出<3.7<4.0

まるやかな甘さと酸味です

レンジか湯煎で

原口商店(宮崎県・都城市)

**471** 赤魚の甘酢あんかけ

凍 米大 小

240g(3袋) **498円**(税 **538円**)

原材料: アカウオ(アメリカ産)、タレ(醸造酢、砂糖、水飴、醤油、トマテチャップ、香辛料、酵母エキス)、野菜(玉葱(国産)、人参、ピーマン)、衣(小麦粉、でん粉、小麦たん白、大豆油/増粘剤(加工澱粉)、(一部に小麦・大豆を含む))

アラスカメヌケ(アメリカ)

酢飯ではなく、食塩とごまをまぜたご飯に、  
ナムル等の具材を巻きました

レンジで

カラミフーズ(東京都・新宿区)

**472** 韓国風太巻 牛肉入ナムルキンパ

凍 米大 小

300g **672円**(税 **726円**) 通常税込 **756円**

原材料: 精白米(国産)、ナムル(大豆もやし(国産)、小松菜(国産)、大根(国産)、米酢、砂糖、食塩、ごま油、いりごま、人参(国産)、香辛料、しょうゆ)、牛焼肉(牛肉(国産)、しょうゆ、砂糖、水あめ、りんごペースト、発酵調味料、ごま、おろしにんにく、オニオンエキス、ワイン、ごま油、ワインピネナー、香辛料、酵母エキス)、白ごま、ごま油、食塩、焼きのり、菜種油/増粘剤(加工澱粉)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆・りんごを含む)

酢飯ではなく、食塩とごまをまぜたご飯に、ナムル等の具材を巻いた韓国風海苔巻き。

中国の屋台で定番の味!

フライパンで

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

**473** 飛鳥の黒豚チャービン(中華おやき)

凍 賞120日 米大 小

4個320g **405円**(税 **437円**)

原材料: 具【キャベツ(国産)、豚肉(国産)、菜種油、しょうゆ(大豆、小麦を含む)、長ネギ、砂糖、食塩、生姜、ごま油】皮【小麦粉(国産)、食塩】

小麦(国内産)

凍ったままだし汁と鍋で  
煮込むだけ 油抜き不要

鍋で

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**470** 骨までやわらか  
いわし生姜煮

凍 米大 小

75g×2 **369円**(税 **399円**)

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

真いわし(国内産) 【放】不検出<3.7<4.0

手軽に食べられる  
スティック状の肉まん

レンジで

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

**474** 飛鳥のスティックまん

凍 賞120日 米大 小

3個240g **469円**(税 **507円**)

原材料: 皮(小麦粉、砂糖、イースト、ラード、食塩)、具(豚肉、玉ねぎ、牛肉、醤油、ごま油、砂糖、発酵調味料、食塩、胡椒、生姜)

小麦粉(北海道、栃木県)、豚肉(国内産)

酢飯ではなく、食塩とごまをまぜたご飯に、  
ナムル等の具材を巻きました

レンジで

カラミフーズ(東京都・新宿区)

**472** 韓国風太巻 牛肉入ナムルキンパ

凍 米大 小

300g **672円**(税 **726円**) 通常税込 **756円**

原材料: 精白米(国産)、ナムル(大豆もやし(国産)、小松菜(国産)、大根(国産)、米酢、砂糖、食塩、ごま油、いりごま、人参(国産)、香辛料、しょうゆ)、牛焼肉(牛肉(国産)、しょうゆ、砂糖、水あめ、りんごペースト、発酵調味料、ごま、おろしにんにく、オニオンエキス、ワイン、ごま油、ワインピネナー、香辛料、酵母エキス)、白ごま、ごま油、食塩、焼きのり、菜種油/増粘剤(加工澱粉)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆・りんごを含む)

酢飯ではなく、食塩とごまをまぜたご飯に、ナムル等の具材を巻いた韓国風海苔巻き。

中国の屋台で定番の味!

フライパンで

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

**473** 飛鳥の黒豚チャービン(中華おやき)

凍 賞120日 米大 小

4個320g **405円**(税 **437円**)

原材料: 具【キャベツ(国産)、豚肉(国産)、菜種油、しょうゆ(大豆、小麦を含む)、長ネギ、砂糖、食塩、生姜、ごま油】皮【小麦粉(国産)、食塩】

小麦(国内産)

凍ったままだし汁と鍋で  
煮込むだけ 油抜き不要

鍋で

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**470** 骨までやわらか  
いわし生姜煮

凍 米大 小

75g×2 **369円**(税 **399円**)

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

真いわし(国内産) 【放】不検出<3.7<4.0

手軽に食べられる  
スティック状の肉まん

レンジで

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

**474** 飛鳥のスティックまん

凍 賞120日 米大 小

3個240g **469円**(税 **507円**)

原材料: 皮(小麦粉、砂糖、イースト、ラード、食塩)、具(豚肉、玉ねぎ、牛肉、醤油、ごま油、砂糖、発酵調味料、食塩、胡椒、生姜)

小麦粉(北海道、栃木県)、豚肉(国内産)

じっくり煮込んだ牛肉の旨味とコクが味わえる、韓国を代表するスープ



カラミノフーズ (東京都・新宿区) 475 ソルロンタン(雪濃湯)

トック(韓国の餅)、大根入り。ご飯を入れてクッパとしても。

凍米 200g×2 583円(税込630円) 通常税込647円

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



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市) 405254 ライスバーガー 国産牛焼肉

凍米 5個600g 1043円(税込1126円)

外はサクッと中はしっとりトースターで仕上げると◎



日本生活協同組合連合会 405258 ホットビスケット 4個入

凍卵乳 4個入(212g) 338円(税込365円)



日本生活協同組合連合会 574 味バック合わせだし

賞180日 10.5g×6×5 555円(税込599円)

まろやかな味に仕上げました



日本生活協同組合連合会 677 ライトツナフレーク まぐろ油漬

凍米 70g×3 399円(税込431円)

辛味ととろみが◎ スープはおじやに



カラミノフーズ (東京都・新宿区) 405251 キムチ屋の造る テグタン麺セット

凍米 麺170g×2 スープ47g×2 504円(税込544円)

ダイストマトとケチャップでしっかりトマト味



ニッコー (神奈川県・大和市) 405255 有機パスタのナポリタン

凍米 400g(2食入) 542円(税込585円) 通常税込605円

個包装です



オリオンベーカリー (岩手県・花巻市) 405259 発芽玄米入りクロワッサン

賞40日 卵乳米 10個 680円(税込734円) 通常税込745円

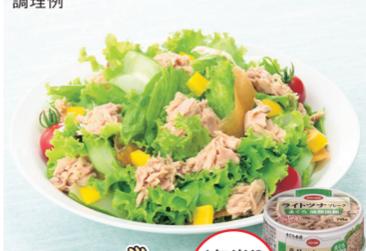
たっぷりの生玉ねぎの風味に、醤油のコク



日本生活協同組合連合会 546 野菜たっぷり 和風ドレッシング

米 500ml 440円(税込475円)

料理の素材など幅広く使えます



日本生活協同組合連合会 676 ライトツナフレーク まぐろ油無添加

凍米 70g×3 384円(税込415円)

辛味ととろみが◎ スープはおじやに



カラミノフーズ (東京都・新宿区) 405251 キムチ屋の造る テグタン麺セット

凍米 麺170g×2 スープ47g×2 504円(税込544円)

牛乳を60%使用 サクッとした口当たり



日本生活協同組合連合会 405256 フローズン ヨーグルト

凍米 105ml×3 284円(税込307円)

あずきやアイスクリームを添えて



日本生活協同組合連合会 670 フルーツみつ豆

凍米 205g×3 508円(税込549円)

くせがなくマイルドな風味の オリーブオイルです



日本生活協同組合連合会 553 オリーブオイル

凍米 400g 590円(税込637円)

栄養豊かないわしを甘さ控えめに 味付けしました



日本生活協同組合連合会 680 いわし蒲焼

凍米 100g×3 440円(税込475円)

国産小麦使用のコシの強い麺です つゆ付



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市) 405252 讃岐かき揚げうどん

凍米 2食560g 430円(税込464円)

クリームチーズ30%配合 1カット6号18cmの1/12サイズ



日本生活協同組合連合会 405257 レアチーズケーキ

凍卵乳 185g(4カット) 556円(税込600円)

ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに



日本生活協同組合連合会 669 ゆであずき(北海道)

凍米 190g 155円(税込167円)

味と香りを逃さないよう 缶詰にしました



日本生活協同組合連合会 405260 十勝スイートコーン うらごし

凍米 180g 143円(税込154円)

あると便利!



日本生活協同組合連合会 405261 おいしいご飯

凍米 200g×3 330円(税込356円) 通常税込367円

野菜が不足しがちな方にも おすすめめ



ニッコー (神奈川県・大和市) 405253 野菜たっぷり あんかけラーメン

凍卵米 1食450g(麺160g) 412円(税込445円)

冷蔵解凍で



日本生活協同組合連合会 405257 レアチーズケーキ

凍卵乳 185g(4カット) 556円(税込600円)

ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに



日本生活協同組合連合会 669 ゆであずき(北海道)

凍米 190g 155円(税込167円)

味と香りを逃さないよう 缶詰にしました



日本生活協同組合連合会 405260 十勝スイートコーン うらごし

凍米 180g 143円(税込154円)

あると便利!



日本生活協同組合連合会 405261 おいしいご飯

凍米 200g×3 330円(税込356円) 通常税込367円

[放] 不検出 <3.3 <3.7

シーズン初 **かわいいハート型のチョコレート!**



創健社 (神奈川県・横浜市)  
**405262** **メイシー おきにいりハートチョコ**

北海道産ミルクを使用した、一口サイズのハート型ミルクチョコ。個包装。  
 5g×8個 **210円**(税込**227円**) 通常税込**254円**  
 原材料: 結晶パラチノス(国内製造)、植物油、ココアバター、全粉乳、カカオマス、粉末還元麦芽糖水飴/植物レシチン(大豆(遺伝子組み換えでない)由来)、香料

星の形をした、サクッと  
 かるーい食感の  
 サラダせんべい



創健社 (神奈川県・横浜市)  
**405266** **メイシー きらきら星のおせんべい**

8g×4 **210円**(税込**227円**)  
 原材料: うるち米(国内産)、植物油(パーム油)、食塩  
 うるち米 (国内産)

4種のナッツ本来の風味と  
 コクのある味わいが楽しめる



日本生活協同組合連合会  
**405270** **食塩不使用 ミックスナッツ**

108g(6袋) **338円**(税込**365円**)  
 原材料: アーモンド(アメリカ)、ピーナッツ、カシューナッツ、くるみ  
 アーモンド (アメリカ)

渋みをおさえて飲みやすい  
 食事やおやつに



日本生活協同組合連合会  
**752** **無糖ジャワティー**

1ℓ **106円**(税込**114円**)  
 原材料: 紅茶、pH調整剤  
 紅茶 (インドネシア)

金笛の丸大豆醤油で作った  
 タレで味付けしました



味泉 (岩手県・盛岡市)  
**694** **醤油屋のせんべい われせん**

125g **400円**(税込**432円**)  
 原材料: うるち米、しょうゆ、ごま、キビ砂糖、馬鈴薯澱粉、醸造調味料(塩麹)、醸造調味液(魚しょう、焼酎、穀物醗酵液)、カツオブシエキス  
 米 (国内産) 【放】不検出 <4.2 <4.2

野菜をぎゅっと練り込んだ、  
 あっさりコシッメ味



日本生活協同組合連合会  
**405271** **野菜が入った ポテトチップスコンソメ**

75g **158円**(税込**171円**)  
 原材料: 乾燥ポテト(じゃがいも(アメリカ)(遺伝子組換えでない))、植物油、コンソメシーズニング(砂糖、オニオンパウダー、食塩、たん白加水分解物、チーターチーズパウダー、ホエイパウダー、香辛料、酵母エキスパウダー、麦芽糖、乾燥卵黄(卵を含む))、デキストリン、オニオンパウダー、食塩、赤ピーマンチップ、ほうれん草チップ、トマトパウダー、かぼちゃパウダー、酵母エキスパウダー、パセリチップ、野菜エキスパウダー/乳化剤、香料(乳(小麦・大豆由来)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、酸味料  
 じゃがいも (アメリカ)

1缶完熟トマト4個分  
 糖度7度のとろりと濃厚な味わい



日本生活協同組合連合会  
**405274** **濃いトマトジュース 無塩**

190g×20 **1360円**(税込**1460円**)  
 原材料: トマト(アメリカ、イスラエル等)  
 トマト (アメリカ、イスラエル等)

生地のがみが活きたサクサクの食感



創健社 (神奈川県・横浜市)  
**405263** **メイシー サクサクのドライワッフル**

5枚 **214円**(税込**231円**)  
 原材料: 小麦粉(小麦(国内産))、砂糖、ショートニング、鶏卵、大麦粉、脱脂粉乳、あわ粉、食塩、ひえ粉、きび粉/レシチン(卵由来)、膨張剤(重曹)  
 小麦 (国内産)

一口サイズの揚げせんべいです



蔵王米菓 (山形県・村山市)  
**405267** **揚げ小丸**

100g **210円**(税込**227円**)  
 原材料: うるち米(国内産)、植物油(米油、パーム油)、醤油(大豆・小麦を含む)、砂糖、馬鈴薯澱粉  
 うるち米 (国内産)

濃厚なバター風味  
 サクサクでホロホロ食感  
 個包装



日本生活協同組合連合会  
**405272** **バターが薫る 国産小麦のラングロール**

8本 **298円**(税込**322円**)  
 原材料: バター(乳成分を含む)(ニュージーランド製造)、砂糖、小麦粉、卵白(卵を含む)、アーモンドパウダー、ショートニング、乾燥卵白、食塩、パナラペースト(水あめ、パナラビーンズ、砂糖)  
 生乳 (ニュージーランド)、小麦 (国内産)

1日分の30種の野菜と  
 5種の果実を使用



日本生活協同組合連合会  
**405275** **野菜がおいしい 1日分果実ブレンド**

200ml×12 **984円**(税込**1068円**)  
 原材料: 野菜(にんじん(アメリカ、国内産)、トマト、ほうれん草、ケール、かぼちゃ、さつまいも、なばな、紫いも、キャベツ、小松菜、ピーズ、パプリカ、レタス、セロリ、はくさい、ブロッコリー、黄にんじん、赤キャベツ、しょうが、赤しそ)、果実(オレンジ、レモン、りんご、パイナップル、バナナ)、難消化性デキストリン、粉末ミックス(オクラ、キャベツ、ケール、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、紫いも、さといも、しいたけ、ブロッコリー、だいこん、あしたば、アスパラガス、えだまめ(大豆を含む)、小松菜、セロリ、たまねぎ、パセリ、ほうれん草、レモン、れんこん)/香料  
 人参 (アメリカ、国内産)

国産魚肉を使用した、  
 魚のうま味が詰まった  
 チップスです



別所蒲鉾店 (島根県・出雲市)  
**405264** **お魚チップス プレーン**

40g **265円**(税込**286円**)  
 原材料: 魚肉すり身(魚肉(国内産)、砂糖)、馬鈴薯澱粉、食用なたね油、砂糖、食塩、魚粉(アジ、食塩)、魚醤(イワシ、食塩)、昆布だし、かつおだし  
 魚肉 (国内産)

国産魚肉を使用した、  
 魚のうま味と甘えびの  
 風味が詰まったチップスです



別所蒲鉾店 (島根県・出雲市)  
**405268** **お魚チップス 甘えび**

40g **275円**(税込**297円**)  
 原材料: 魚肉すり身(魚肉(国内産)、砂糖)、馬鈴薯澱粉、食用なたね油、甘えび(頭・殻)、砂糖、食塩、魚粉(アジ、食塩)、魚醤(イワシ、食塩)、昆布だし、かつおだし  
 魚肉 (国内産)

魚のうま味とあおさの  
 チップスが詰まった



別所蒲鉾店 (島根県・出雲市)  
**405265** **お魚チップス あおさ**

40g **275円**(税込**297円**)  
 原材料: 魚肉すり身(魚肉(国内産)、砂糖)、馬鈴薯澱粉、食用なたね油、砂糖、あおさ(粉末)、食塩、魚粉(アジ、食塩)、魚醤(イワシ、食塩)、昆布だし、かつおだし  
 魚肉 (国内産)

高級魚「のどぐろ」を  
 使用しています



別所蒲鉾店 (島根県・出雲市)  
**405269** **お魚チップス (のどぐろ入り)**

40g **320円**(税込**346円**)  
 原材料: 魚肉すり身(タラ(国内産)、のどぐろ(アカムツ)(国内産)、砂糖)、馬鈴薯澱粉、食用なたね油、砂糖、食塩、魚粉(アジ、食塩)、魚醤(イワシ、食塩)、昆布だし、かつおだし  
 魚肉 (国内産)

種に衣がけしました サクッと軽い 小袋入



日本生活協同組合連合会  
**405273** **じゃり豆**

100g **266円**(税込**287円**) 通常税込**298円**  
 原材料: 種実(ひまわり(アメリカ)、かぼちゃ、アーモンド)、寒梅粉ミックス(米粉、でん粉)、小麦粉、砂糖、粉末チーズ(乳成分を含む)、食塩/膨張剤、酸化防止剤(ビタミンE)  
 ひまわり (アメリカ)、南瓜 (中国等)

無糖、無香料なので  
 果汁やお酒を割って



日本生活協同組合連合会  
**754** **ただの炭酸水**

200ml×24 **1248円**(税込**1344円**)  
 原材料: 水、二酸化炭素

表示マークのご案内

- 取り扱いサイクル・価格表記**
  - 4週に1回お届け 4週に3回お届け
  - 隔週お届け 毎週お届け
- シーズン最終** 季節商品につき今回で最終
- シーズン初** 今季初登場
- 新** 新発売の商品
- 特** 特別価格商品

- お届け時の温度帯**
  - 凍 冷凍品
  - 冷 冷蔵品
- 表記のないものについては常温でのお届けです。
- 農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。
- その他**
  - 前日OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
  - ふるさと便 は通常のご注文はもちろん、『ふるさと便』にもご利用頂けます。ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。

- アレルギー表示**
  - 卵 卵 乳 牛乳 米 米 大豆 大豆 そば そば 小麦 小麦 落花生 落花生 えび えび かかにかか
  - 「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。
  - ※コンタミネーションとは同じ工場であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性があることをいいます。
  - アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

- 主原料原産地**
  - 鈴木牧場 (茨城県・石岡市)  
**000** **石岡 鈴木牧場 ヨーグルト(微糖)**  
 健康なままの新鮮な生乳を原料に直接プラントで作りました。ノンホモゲニゼーションなのでアツクと冷たいの両方が楽しめます。口当たりがさらさらで、喉ごしがやさしいです。  
 冷蔵 賞味期限10~11日  
 400g **370円**(税込**400円**)  
 生乳 (茨城県)
  - 生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
  - 原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。