

# はじめよう! 健康で経済的なくらし

2023年度 みんなで取り組む活動テーマ  
つくと食べるでつながろう  
～私たちの地産地消～

co-op mail  
**josso**  
常総生活協同組合

インターネット注文受付中  
http://www.coop-joso.jp



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

2023年 8月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	7/31	8/1	2	3	4
定番品のお届け	8/16 (水)	17 (木)	18 (金)		
特別企画品のお届け	8/21	22	23	24	25

変則供給の為「前日OK」「ふるさと便」の対応は出来ません。予めご了承ください。

# 夏のフライパンメニュー

パパッと作って、サッと片づくフライパンメニュー。今回は、そのままテーブルに出せて手間なしで食卓華やかにメニューをご紹介します。

フライパンで  
コロッケ



158円/100g

8 凍

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 賞30日  
**茨城県産ロースポーク 挽肉**  
300g **440円**(税) **475円**(通常税込) **502円**(通常税込)  
赤身率は8割です。  
茨城県



10

稲葉さん達(茨城県・結城市)  
**玉ねぎ**  
1kg **330円**(税) **356円**(通常税込) **378円**(通常税込)  
サラダ、炒め物、煮物と何にでも使える便利な野菜。減農薬栽培。  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

無農薬

9

浅野さん(茨城県・常総市)  
**浅野さんのじゃがいも**  
800g **235円**(税) **254円**(通常税込) **270円**(通常税込)  
品種はキタアカリ。農薬無散布・化学肥料不使用。  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

実は簡単♪

**鶏つくね**



177円/100g

11 凍

野口さん達(茨城県・桜川市) 賞30日  
**つくば茜鶏 挽肉**  
250g **410円**(税) **443円**(通常税込) **464円**(通常税込)  
ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。  
茨城県

お得2個組



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ(高知県)  
**しょうが 2パック**  
100g×2 **316円**(税) **342円**(通常税込) **356円**(通常税込)  
爽やかな香りは薬味として、肉料理の風味付けに。しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。  
高知県

今回で終売になります



青首大根を大きく切り、干しました。しっかりした歯ごたえと甘みがあります。30分水につけて戻してから。  
大紀コープファーム(奈良県・五條市) 賞90日  
**割干大根**  
80g **298円**(税) **322円**(通常税込) **356円**(通常税込)  
大根(和歌山県)

フライパンでラクラク



特

主に北海道(厚岸)、愛知(渥美)など国内から、季節や状態に合わせてお届けします。

15 凍

塩屋(茨城県・ひたちなか市) 賞30日  
**国内産冷凍あさり(増量)**  
180g+20g **398円**(税) **430円**(通常税込) **454円**(通常税込)  
あさり(国内産)



鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励んでいます。初期除草剤1回のみ使用。  
JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)  
**めくみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2)**  
5kg×2 **4600円**(税) **4968円**(通常税込) **5076円**(通常税込)  
茨城県

16 凍

野口さん達(茨城県・桜川市) 賞30日  
**つくば茜鶏 手羽元**  
300g **460円**(税) **497円**(通常税込) **518円**(通常税込)  
唐揚げやスープ煮に。  
茨城県

## お手軽調理♪ あって良かったミールキット



豚バラ軟骨肉と国産野菜をたっぷり使用。豚肉は臭みなく軟骨は柔らかく召し上がれます。

国産豚バラ軟骨肉と国産野菜をたっぷり使用。豚肉は臭みなく軟骨は柔らかく召し上がれます。

17 凍 米 大 小  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞届いて1~2日  
**野菜たっぷり沖縄風うどん**  
2人前(約737g) **907円**(税) **980円**(通常税込) **1020円**(通常税込)  
小麦(オーストラリア他)、豚肉・大根(国内産)



セット内容: カット野菜(葉ねぎ、人参、生姜)、具材セット(豚バラ軟骨肉、大根、調味料)、麺、和風だし

原材料: 【具材セット】豚バラ軟骨肉(国産)、大根(国産)、調味液(大根、砂糖、食塩、米酢)、醤油(小麦・大豆を含む)、清酒、いたけ(戻し)(国産)、みりん、【麺】小麦粉、食塩/酒糟、打ち粉(加工でん粉)、【野菜セット】葉ねぎ(国産)、人参(国産)、しょうが(国産)、【添付調味料】かつお節粉末、食塩、甜菜糖、酵母エキス粉末、昆布粉末

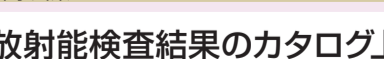
18 凍  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞届いて1~2日  
**野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め**  
2人前(約340g) **898円**(税) **970円**(通常税込) **1013円**(通常税込)  
新鮮でおいしい野菜とナッツの食感が絶妙です。下処理、カット済みなので手軽に調理できます。  
玉ねぎ(国内産)、鶏肉(山口県)



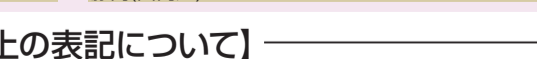
269円/100g **肉巻きにして!**  
丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞4日  
**丹沢高原豚 バラスライス**  
200g **498円**(税) **538円**(通常税込) **549円**(通常税込)  
脂と赤身が層になったバラ肉。厚さ約3mm。  
神奈川県



脂肪が少なく味が濃い、豚も肉で作ったハム。そのままはもちろん、ハムステーキやスープにも。  
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞20日  
**鎌倉ボンレスハム(徳用)**  
400g **1250円**(税) **1350円**(通常税込) **1393円**(通常税込)  
豚肉(国内産)



25 凍  
トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 賞180日  
**ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切**  
10切550g **1580円**(税) **1706円**(通常税込) **1782円**(通常税込)  
紅鮭(ロシア)



26 凍  
創健社(神奈川県・横浜市)  
**さば水煮 3個組**  
190g(固形量140g)×3 **1014円**(税) **1095円**(通常税込) **1200円**(通常税込)  
長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、天日塩でさっぱりと水煮しました。  
さば(長崎県、他)

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】  
東北6県・関東1都6県・静岡県産の主要原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。  
調査完了したものについてカタログ紙面上で順次掲載します(最新の情報については配達時に配布されます「職員のおすすめの裏面」をご覧ください)。  
常総生協では現状、放射性セシウムに注視し、表記しています。  
「不検出」とされたものは、検出限界値(計測器でこれ以上測れないレベル)  
以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。  
空欄になっている商品は以下の通りです。  
①検査対象地域外  
②記載が間に合わなかった商品  
ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。  
■放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)  
千葉県 [放] 不検出 <1.1 <0.9  
検出されなかった場合: セシウム137, 134の順で各検出限界値を掲載  
茨城県 [放] <sup>137</sup>Cs=7.5  
2種類のうち1種類が出た場合: 検出された数値を掲載  
宮城県 [放] <sup>137</sup>Cs=9.4 <sup>134</sup>Cs=3.6  
2種類とも検出された場合: それぞれの検出値を掲載



2023 みんなで知って、利用し、広めよう!

頑固な社長が作ったこだわりの練り製品

# 別所蒲鉾店

島根県 出雲市 **全品特価**

**【ご注意】**  
別所蒲鉾店の商品(お魚チップス以外)は8月4日のお届けです。



別所蒲鉾店代表の竹並一人さん

**商品の特徴は**

- 地元・山陰の地魚を可能な限りふんだんに使う事。
- 添加物は使わないこと。
- 地域の漁業を盛り立てる商品づくり。

出雲大社のお膝元、出雲市大社町で前浜の魚をふんだんに使った無添加練り製品を製造する別所蒲鉾店。現在3代目社長竹並一人さんが創業60年を超える老舗として「自分の子どもたちに自信をもって口に入れてやれる練り製品を作りたい」という思いから無添加練り製品作りにチャレンジしました。



魚肉の風味と竹並さんの熱い想いがしっかり感じられる別所蒲鉾の練り製品と加工品、ぜひお試しください。



**28 凍**  
別所蒲鉾店(島根県・出雲市) 賞60日  
出雲のちくわ だんだんだん  
4本(100g) **318円(税込343円)** 通常税込360円  
無リンの魚肉すり身を魚露、昆布、鰹だし等で味付けし、魚本来の旨味を引き出しました。エキス不使用。魚肉(国内産、ニュージーランド)

**27 凍**  
別所蒲鉾店(島根県・出雲市)  
とび魚入りすり身  
150g **398円(税込430円)** 通常税込464円  
北海道産のスケンウダラと山陰または九州産のトビウオをすり身にしました。つみれ汁や魚ハンバーグで。魚肉(国内産)



**29 凍**  
別所蒲鉾店(島根県・出雲市) 賞60日  
あごぺったん  
5枚(100g) **305円(税込329円)** 通常税込343円  
山陰産のあごを20%以上使用した風味豊かな蒸はんぺんです。おでんの具、焼いても。飛魚(山陰産)

**30 凍**  
別所蒲鉾店(島根県・出雲市) 賞60日  
出雲のちくわ(磯辺揚げ)  
120g **350円(税込378円)** 通常税込384円  
「出雲のちくわ」をカットし、国産あおさのりを混ぜた衣を付けて揚げました。魚肉(国内産、ニュージーランド)



**31 凍**  
別所蒲鉾店(島根県・出雲市) 賞60日  
出雲のちくわ(バジル&黒コショウ)  
120g **350円(税込378円)** 通常税込384円  
「出雲のちくわ」をカットし、バジルと黒コショウの利いた衣を付けて揚げました。魚肉(国内産、ニュージーランド)

**久々登場!**

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。

**32**  
別所蒲鉾店(島根県・出雲市) 賞120日  
お魚チップス プレーン  
40g **255円(税込275円)** 通常税込286円  
魚肉(国内産)

酸化防止剤・リン酸塩・うま味調味料・香料は使用せず、魚肉を使用して自社製造した商品です。

**33**  
別所蒲鉾店(島根県・出雲市) 賞120日  
お魚チップス(のどぐる入り)  
40g **300円(税込324円)** 通常税込346円  
魚肉(国内産)

国産魚肉を使用した、魚のうま味とあおさの香りが詰まったチップスです。

**34**  
別所蒲鉾店(島根県・出雲市) 賞120日  
お魚チップス あおさ  
40g **255円(税込275円)** 通常税込297円  
魚肉(国内産)

**今週のおすすめ**

## 品質に優れた岩手県産のわかめをお届け!



海藻の目利きコタニさんが岩手県産わかめを低温でじっくり乾燥させました。忙しい時、ちょっとした料理に加える時は重宝します。我が家も常備しています!

供給部 **丸山のおすすめ**

**586**  
コタニ(岩手県・大船渡市)  
三陸岩手のカットわかめ  
14g **260円(税込281円)** 通常税込292円  
わかめ(岩手県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

**35**  
コタニ(岩手県・大船渡市)  
徳用 三陸岩手のカットわかめ  
45g **550円(税込594円)** 通常税込648円  
わかめ(岩手県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

**貴重な水産資源を有効活用**

## 揚げ焼きOKの白身魚フライ



試食した商品担当の感想

からすみの原料となる卵巣を取り出した後のボラの身、普段は肥料の原料や廃棄物として処理されてしまいます。貴重な水産資源を有効活用しようと大阪の丸里さんが美味しいフライに仕上げてくださいました。

宮崎産の沖ボラを塩麴に浸けて、国産小麦を使用したパン粉をつけました。凍ったまま揚げ焼きで。

原材料: ボラ(宮崎県産)、パン粉、塩こうじ、小麦粉、塩、胡椒

**36 凍**  
丸里(大阪府・大阪市)  
白身魚の塩こうじフライ

180g **380円(税込410円)** 通常税込430円  
ボラ(宮崎県)

**食べ応えあります**

## 1個38g! かなり大粒です

少し前に登場した「旨辛大粒シューマイ」と同じ製造元で、辛くないシューマイを大きなサイズで作りました。肉汁たっぷり美味しく仕上げています。蒸すかレンジで。



**特新**  
かなり大粒!  
食べ応えあります

豚肉を主に玉ねぎの旨みを加えた38gのジャンボシューマイ。主原料は国産を使用。蒸すかレンジで。

原材料: 豚肉(国産)、たまねぎ(国産)、でん粉、豚脂、しょうゆ、砂糖、食塩、酵母エキス、こしょう、皮(小麦粉)、(一部に豚肉・大豆・小麦を含む)

**37 凍**  
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
おっきな肉焼売

304g(38g×8) **485円(税込524円)** 通常税込544円  
豚肉・玉ねぎ(国内産)

## 揚げずにヘルシー! 重ねるだけで簡単

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

- 9** じゃがいも      **211** 牛豚合挽肉      **626** パン粉

### フライパンコロケ

- ◆材料  
じゃがいも.....600g  
玉ねぎ(みじん切り).....1/2個  
パセリ.....大1  
牛豚合挽肉.....150g  
パン粉.....大3  
塩、こしょう.....各適量  
オリーブオイル.....大1  
ソース.....適量

◆作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、4等分して柔らかくなるまで蒸す。
- 2 じゃがいもをつぶし、塩、こしょうで調味する。
- 3 フライパンで玉ねぎを炒め、透き通ったら挽肉を加えて色が変わるまで炒める。塩、こしょうで調味し皿に空けておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、パン粉を加えてきつね色になるまで炒める。
- 5 フライパンに②の半量、③、②の残りの順に重ねておき、上にみじん切りにしたパセリの葉を飾る。好みでソースをかけていただく。



切り取ってご活用ください

## カットわかめを使ってすぐ出来て、便利な一品! お弁当の彩りにも♪

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

- 35** **586** カットわかめ      **7** 卵

### わかめの卵焼き

- ◆材料  
カットわかめ.....3g  
卵.....3個  
A [ しょうゆ.....小1/3  
白だし.....小1  
ごま油.....大1

◆作り方

- 1 カットわかめは水で戻して水気を切る。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐして、Aとわかめを加えて混ぜる。
- 3 フライパンを熱してごま油を入れて、②を流し入れ大きく混ぜるように炒める。



お弁当にはだし巻を卵風にして

切り取ってご活用ください



小林さんの「桃」第2弾

供給便

上品な甘みととろける食感 白桃

果肉自体はやや硬めですが、熟度が上がると食感が良くなり、果汁も豊富に。ジューシーで甘味が強く、比較的日持ちも良い点も白桃の特長です!



お届けは 8月4回~9月1回の予定です



38 小林さん(長野県・中野市) 長野 小林さんの桃(白桃系) 1.8~2kg(6~9玉) 2580円(税込2786円)

6~9玉 果肉は白っぽく上品な甘みがあり果汁が多くとろけるような味わいが人気。減農薬栽培。

焼き魚にも

酸味が強く苦味が少ない上品な香りの果汁です。旬の焼き魚に最適。減農薬栽培。



43 渥美農園(静岡県・浜松市) 渥美さんのすだち 約150g 198円(税込214円) 通常税込225円

静岡県 [放] 不検出 <4.2 <3.9

食感・香りも良いです

小規模農家が集まったインカバナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料不使用のものをお届けします。



44 ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市) バナナ 450g以上 369円(税込399円)

ペルーまたはエクアドル

無農薬



45 作本さん達(熊本県・熊本市) 大葉 10枚 145円(税込157円)

独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。減農薬栽培。熊本県



46 大紀コープファーム生産者グループ(高知県) しょうが 100g 165円(税込178円)

爽やかな香りは薬味として。しょうが湯にも安心してお使いください。減農薬栽培。高知県



47 とさやま開発公社(高知県・高知市) みょうが 50g 220円(税込238円)

この香りで夏を実感。季節を感じることでできる典型的な野菜です。味増汁や刺身で薬味に。減農薬栽培。高知県



48 西山さん(熊本県)、飯田さん(千葉県) にんにく 約100g 250円(税込270円)

ホワイト種より外皮は紫がかった。味は良く香りが強いのが特長です。農薬無散布。熊本県、千葉県

りん片バラでお届けする場合があります



49 中村さん達(群馬県・長野原町) レタス 1玉 225円(税込243円)

高原地域の涼しい気候を利用した夏のレタスです。減農薬栽培。群馬県 [放] 不検出 <3.8 <3.9



50 中村さん達(群馬県・長野原町) サニーレタス 1玉 210円(税込227円)

サラダや、焼肉を巻いてさっぱりとお召し上がりください。減農薬栽培。群馬県 [放] 不検出 <3.6 <4.4



51 中村さん達(群馬県・長野原町) キャベツ 1玉 230円(税込248円)

うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農業に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。群馬県 [放] 不検出 <4.7 <3.6



53 上野さん達(栃木県・上三川町) ニラ 1束(約100g) 150円(税込162円)

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。栃木県 [放] 不検出 <4.4 <4.4

汁物、チャーハン、玉子焼きなどにも!

品種は「京千緑」。カロテン、ビタミンC、ビタミンK、カルシウムなどのミネラル豊富。農薬無散布。



54 おきたま興農舎・和田さん達(山形県・高島町) おきたまの葉ねぎ 100g 239円(税込258円)

山形県



55 農家レストランどんぐりてい(茨城県・坂東市) 倉持さんの長ねぎ 300g 210円(税込227円) 通常税込238円

自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。茨城県 [放] 不検出 <3.4 <2.9



56 上野さん達(栃木県・上三川町) 長ねぎ 500g 259円(税込280円)

地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。栃木県 [放] 不検出 <3.6 <3.9



57 あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町) 小松菜(少量) 1束(約150g) 150円(税込162円)

アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。茨城県



58 原さん達(群馬県・東吾妻町) 小松菜 1束(250g) 240円(税込259円)

ビタミンAに富み、鉄分などのミネラルも豊富な野菜です。農薬無散布。群馬県 [放] 不検出 <3.5 <4.0

実はビタミンCも豊富!

粘りが特長の栄養価の高い野菜。和え物、汁物の具、炒め物にも。減農薬栽培。



59 木村農園(茨城県・つくば市) 木村さんのモロヘイヤ 100g 154円(税込166円)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.1



60 おきたま興農舎・丹野さん達(山形県・高島町) おかひじき 80g 205円(税込221円) 通常税込238円

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキッとした歯ざわりとクセのない味が特長。減農薬栽培。山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

カロテン、ビタミンK、鉄分豊富な夏野菜!



61 樺沢さん(群馬県・前橋市) つる菜 200g 192円(税込207円)

赤城山麓の涼涼な土地で育てました。クセや苦みが少なく、シャキッとした食感。おひたしがおすすめ。減農薬栽培。群馬県

実はカルシウム豊富!



62 木村農園(茨城県・つくば市) 木村さんのオクラ 100g 160円(税込173円)

おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.9

【すくいそオクラ!】牛乳のカルシウムが100gあたり110mg。対してオクラは同92mg。野菜にしては多く含まれていますね!(食品成分表より)



63 徳弘さん(北海道・富良野市) ズッキーニ 1本 175円(税込189円)

北海道

火を通すと甘みが増します。炒め物・グリルでどうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。



64 木村農園(茨城県・つくば市) 木村さんのきゅうり 3本 165円(税込178円)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.2

サラダ、漬物、炒め物にも。夏の水分補給に。害虫が大量発生した場合のみ農薬対応。

65 土味農園(茨城県・石岡市) 天池さんのきゅうり(黒さんご) 3本 236円(税込255円)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

66 微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) 長島さんのきゅうり 500g(4~6本) 298円(税込322円)

茨城県 [放] 不検出 <0.6 <0.5



67 高笠さん達(千葉県)、樺沢さん達(群馬県) とうもろこし 1本 205円(税込221円)

薄皮で甘いとうもろこし。7月中旬までは千葉県産、それ以降は群馬県産をお届けの予定です。減農薬栽培。千葉県、群馬県 [放] 不検出 <3.6 <3.8



68 右田さん達(熊本県・芦北町)、他 ミニトマト 約150g 230円(税込248円)

熊本県、他 [放] 不検出 <3.7 <4.6

有機資材を豊富に加え、保肥力のある土作りを行っています。木酢液等を使用し、農薬使用を最小限に。



70 木村農園(茨城県・つくば市) 木村さんの中玉トマト 300g 320円(税込346円)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.6

果肉は緻密で甘みの強いトマトです。大きさはピンポン玉くらいです。減農薬栽培。



71 木村農園(茨城県・つくば市) 木村さんの大玉トマト 500g 298円(税込322円)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.6

完全させた大き目のトマトです。多少スリがあります。減農薬栽培。



72 微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) 長島さんのトマト 500g 380円(税込410円)

茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.5

良質な土作りがモットーの長島さんのトマトは、ひと味違うと毎年好評です。ホルモン剤を含め、農薬無散布。

産地直送 鈴木さんの梨 第2弾

多汁で大玉が「豊水」

鈴木果樹園6代目の鈴木雅一さんが手がけた梨です。梨の慣行栽培の農薬使用回数が約25回に対して、鈴木さんは土づくりと毎日の手入れで、農薬を減らす努力を積み重ねてきました。遠方から毎年直接買いに来るほど、味は折り紙つきです。減農薬栽培。

★同封の「宅配用紙」にも必ずお届け情報をご記入ください。

鈴木さん(茨城県・結城市) 宅配 鈴木さんの梨(豊水)

39 B品5kg 5350円(税込5778円)

40 3L13玉~14玉 5kg 5537円(税込5980円)

茨城県

お届けは 8月下旬~9月初旬の予定です



組合員さんからのクチコミ

先日の梨は大変美味しいと連絡をもらいました。果実は生協でと信頼しています。(取手市:Mさん)



お買い得! 自宅用におすすめ

本多さんへのおたよりもお待ちしています!

シーズン最終



41 女化ブルーベリーの森(茨城県・牛久市) 本多さんの生ブルーベリー 100g 368円(税込397円)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

約15品種から時季に合わせてお届けします。農薬無散布。



無農薬

お得な2パック組みは表紙に掲載



今が旬! 「枝豆」

枝豆の栄養: タンパク質、ビタミンB、ビタミンCが豊富です!



**73** おきたま興農舎・高橋さん達(山形県・高島町)  
**枝豆(袋入)**  
300g **498円**(税込 **538円**)  
品種は黒玉すだれ・湯あがり娘・雪音等を時季に合わせて出荷します。農業無散布。山形県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



**74** 庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)  
**だだちゃまめ**  
250g **518円**(税込 **559円**)  
庄内地方では枝豆の最高峰です。昔から作られてきた在来の品種で、味わい深い豆です。農業無散布。山形県 [放] 不検出 <2.3 <2.9



**75** 松浦さん達(山形県・鶴岡市)  
**枝豆**  
約200g **420円**(税込 **454円**)  
品種は「湯あがり娘」他。枝から外した状態でお届けします。減農薬・無化学肥料栽培。山形県



**77** つくば自然農園(茨城県・つくばみらい市)  
**つくば自然農園のピーマン**  
200g **308円**(税込 **333円**) 通常税込 **343円**  
「オーガニックエコフェスタ2023」の農産物コンテスト「ピーマン」部門で1位になった生産者のピーマンです。茨城県



**78** つくば自然農園(茨城県・つくばみらい市)  
**つくば自然農園のにんにく**  
1玉(直径約4cm) **220円**(税込 **238円**) 通常税込 **258円**  
無農薬、無肥料の「自然栽培」でじっくり育てました。炒め物、すりおろしてお刺身など。香りを楽しめます。茨城県

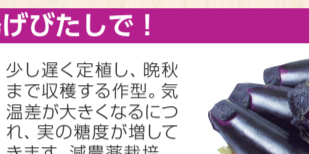


お試しください!

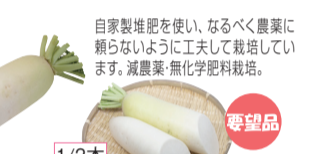
つくば自然農園 坂本さんの夏野菜



**76** つくば自然農園(茨城県・つくばみらい市)  
**つくば自然農園のミニトマト**  
150g **280円**(税込 **302円**) 通常税込 **322円**  
「オーガニックエコフェスタ2023」のコンテストミニトマト部門で1位になった生産者のミニトマトです。茨城県



**77** つくば自然農園(茨城県・つくばみらい市)  
**つくば自然農園のピーマン**  
200g **308円**(税込 **333円**) 通常税込 **343円**  
「オーガニックエコフェスタ2023」の農産物コンテスト「ピーマン」部門で1位になった生産者のピーマンです。茨城県



**78** つくば自然農園(茨城県・つくばみらい市)  
**つくば自然農園のにんにく**  
1玉(直径約4cm) **220円**(税込 **238円**) 通常税込 **258円**  
無農薬、無肥料の「自然栽培」でじっくり育てました。炒め物、すりおろしてお刺身など。香りを楽しめます。茨城県



**79** FarmERS BandO青木農-en(茨城県・坂東市)  
**青木さんのなす**  
300g(2~4本) **220円**(税込 **238円**)  
微生物農法の力を使って土から健康に育てました。農業無散布、化学肥料不使用。茨城県 [放] 不検出 <4.1 <3.8



**80** FarmERS BandO青木農-en(茨城県・坂東市)  
**青木さんの野菜セット**  
3品目 **598円**(税込 **646円**)  
微生物農法の力を使って土から健康に育てました。農業無散布、化学肥料不使用。茨城県



新規契約者募集中です!

清水さんの野菜セット	7~9品目	<b>1388円</b> (税込 <b>1499円</b> )
清水さんの野菜セット	5~6品目	<b>998円</b> (税込 <b>1078円</b> )
清水さんの野菜セット	3~4品目	<b>698円</b> (税込 <b>754円</b> )
天池さんの野菜セット	5品目	<b>1028円</b> (税込 <b>1110円</b> )
微生物農法の会野菜セット	5~6品目	<b>1250円</b> (税込 <b>1350円</b> )

若手有機農業者応援!

**79** FarmERS BandO青木農-en(茨城県・坂東市)  
**青木さんのなす**  
300g(2~4本) **220円**(税込 **238円**)  
微生物農法の力を使って土から健康に育てました。農業無散布、化学肥料不使用。茨城県 [放] 不検出 <4.1 <3.8

**80** FarmERS BandO青木農-en(茨城県・坂東市)  
**青木さんの野菜セット**  
3品目 **598円**(税込 **646円**)  
微生物農法の力を使って土から健康に育てました。農業無散布、化学肥料不使用。茨城県

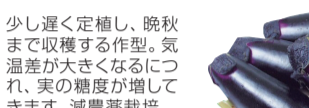
今が旬! 浅漬け、焼き、揚げびたしで!



**81** おきたま興農舎・小林さん達(山形県・高島町)  
**薄皮丸茄子**  
400g **461円**(税込 **498円**)  
皮は薄く、漬けるとパリッと歯ざわりが良いのが特長。通常のなすと同様にご利用いただけます。農業無散布。山形県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



**82** 木村農園(茨城県・つくば市)  
**木村さんのなす**  
3本 **162円**(税込 **175円**)  
焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。  
※大サイズの場合は2本になる場合があります。茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.4



**83** 稲葉さん達(茨城県・結城市)  
**なす**  
5本 **308円**(税込 **333円**) [放] 不検出 <3.9 <3.4



**84** 木村農園(茨城県・つくば市)  
**木村さんのかぼちゃ**  
1玉(1kg~2kg) **498円**(税込 **538円**)



**85** 添野さん(栃木県・小山市)  
**かぼちゃ(カット)**  
600g前後 **429円**(税込 **463円**)  
ホクホクとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。栃木県 [放] 不検出 <3.8 <3.8



**86** 木村農園(茨城県・つくば市)  
**木村さんのピーマン**  
150g **170円**(税込 **184円**)  
肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



**86** 木村農園(茨城県・つくば市)  
**木村さんのピーマン**  
150g **170円**(税込 **184円**)  
肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



**87** 川島さん達(群馬県・長野原町)  
**大根**  
1本(900g前後) **225円**(税込 **243円**)



**88** カット 1/2本(500g前後) **158円**(税込 **171円**)  
群馬県 [放] 不検出 <4.0 <4.1



**89** 1kg **398円**(税込 **430円**)  
**90** 500g **205円**(税込 **221円**)  
青森県 [放] 不検出 <4.2 <3.9



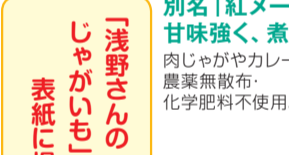
**91** 3kg **978円**(税込 **1056円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4



**90** 1kg **330円**(税込 **356円**) 通常税込 **378円**  
**91** 3kg **978円**(税込 **1056円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4



**92** 上村さん達(青森県・八戸市)  
**長芋**  
200g **225円**(税込 **243円**)  
産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0



**93** 島津さん達(長野県・小布施町)  
**赤じゃがいも(レッドムーン)**  
約400g **210円**(税込 **227円**) 通常税込 **238円**  
長野県



**94** 250g **59円**(税込 **64円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



**95** 安田さん(福島県・郡山市)  
**安田さんのなめこ**  
70g **115円**(税込 **124円**)  
独自の栄養をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



**96** 山田さん(茨城県・つくば市)  
**山田さんのしめじ**  
200g **226円**(税込 **244円**)  
ひらたけのしめじです。おかくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7



**97** 村上さん(栃木県・高根沢町)  
**舞茸**  
100g **220円**(税込 **238円**)  
衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



**97** 村上さん(栃木県・高根沢町)  
**舞茸**  
100g **220円**(税込 **238円**)  
衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



**98** あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)  
**エリンギ**  
100g **261円**(税込 **282円**)  
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。三重県



**99** あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)  
**ホワイトマッシュルーム**  
100g **248円**(税込 **268円**)  
床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



**100** 村上さん(栃木県・高根沢町)  
**生きくらげ**  
100g **277円**(税込 **299円**)  
こだわりの培地で3ヶ月丁寧に栽培しました。1~2分湯通ししてサラダでどうぞ。栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.2



**101** 丸金(長野県・長野市)  
**えのき茸**  
200g **208円**(税込 **225円**)  
一般的に使われている輸入のコンコブとうもろこしの粉は不使用。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。長野県 [放] 不検出 <3.5 <3.9



**102** 丸金(長野県・長野市)  
**ブラウンえのき茸**  
200g **218円**(税込 **235円**)  
野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。長野県 [放] 不検出 <3.3 <3.1

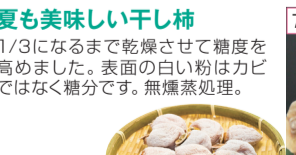
最新の放射能検査結果は職員のおすすめの裏面をご覧ください



**103** A品 100g **198円**(税込 **214円**) 通常税込 **227円**  
原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。茨城県



**104** B品 200g **210円**(税込 **227円**) 通常税込 **243円**



**105** さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)  
**干し柿(市田柿)**  
300g(7~14個) **1298円**(税込 **1402円**) 通常税込 **1510円**  
長野県



**106** 凍 500g **384円**(税込 **415円**) 通常税込 **428円**  
北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。かぼちゃ(北海道)

**果物 冷凍野菜**

**106** 凍 500g **384円**(税込 **415円**) 通常税込 **428円**  
北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。かぼちゃ(北海道)

**107** 凍 250g **398円**(税込 **430円**)  
日本生活協同組合連合会  
**冷凍国産さといも**  
国産の色々なサイズの里芋を皮剥きし軽く湯通し凍結。そのまま料理に使えます。茹でる場合加熱約20分。さといも(国内産)

**108** 凍 200g **276円**(税込 **298円**)  
日本生活協同組合連合会  
**南九州ささがきごぼう**  
牛蒡をささがきに凍結しました。アク抜き済。加熱してお召し上がりください。チャックシール付袋入。ごぼう(宮崎県、鹿児島県)

**109** 凍 200g **428円**(税込 **462円**)  
日岡商事(兵庫県・加古川市)  
**ミックスベジタブル**  
北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットにしました。ピラフ、炒め物、サラダ等に。野菜(北海道)

**110** 凍 40g×4袋 **314円**(税込 **339円**)  
日本生活協同組合連合会  
**とろろ芋(大和芋入り)**  
長芋・大和芋(国内産)

**111** 凍 150g **199円**(税込 **215円**) 通常税込 **235円**  
日本生活協同組合連合会  
**おいしいカットマンゴー**  
ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロツとなめらかで濃厚な味わい。マンゴー(ベトナム)

**109** 凍 200g **428円**(税込 **462円**)  
日岡商事(兵庫県・加古川市)  
**ミックスベジタブル**  
北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットにしました。ピラフ、炒め物、サラダ等に。野菜(北海道)

**110** 凍 40g×4袋 **314円**(税込 **339円**)  
日本生活協同組合連合会  
**とろろ芋(大和芋入り)**  
長芋・大和芋(国内産)

**111** 凍 150g **199円**(税込 **215円**) 通常税込 **235円**  
日本生活協同組合連合会  
**おいしいカットマンゴー**  
ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロツとなめらかで濃厚な味わい。マンゴー(ベトナム)

**111** 凍 150g **199円**(税込 **215円**) 通常税込 **235円**  
日本生活協同組合連合会  
**おいしいカットマンゴー**  
ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロツとなめらかで濃厚な味わい。マンゴー(ベトナム)



# 希少部位「カマトロ」を食べてみよう!



カマの一部分で、大トロの横に位置している所がカマトロと呼ばれます。魚体40kg以上のメバチマグロから100g前後が2~3本しか取れません。年間でも、めったに企画できない希少品です。そんな脂乗り抜群のカマトロと一緒に、まぐろに合うと評判の「TUNACHU(つなちゅう)」も是非どうぞ!

めばちまぐろのカマで、特に脂のりが良く可食部分の多い所を選別。調理しやすいようにスライスしました。



**ALC:25%** 脂のりったカマトロとの相性ばっちり!  
 鮪屋さんと玄海酒造が「鮪に合う麦焼酎」をコンセプトに開発しました。

**112 凍**  
 マストミ(徳島県・徳島市) 30日  
**まぐろカマトロ焼物用**  
 2~3切200g **398円**(税) **430円** (通常税込464円)  
 めばちまぐろ(太平洋)

**113 米**  
 玄海酒造(長崎県・杵崎市) 720ml  
**本格麦焼酎・TUNACHU(つなちゅう)**  
**1350円**(税) **1485円** (通常税込1650円)  
 大麦(長崎県)

## 夏休みの食卓応援企画! お魚を食べよう 全品特価

ノルウェー産のさばを、甘塩タイプの塩さばにしました。脂質20%以上で、脂がのっています。

**114 凍**  
 タイマツ(鳥取県・米子市) 120日  
**氷温造り 甘塩さば切身4切**  
 4切240g **480円**(税) **518円** (通常税込538円)  
 さば(ノルウェー)

**115 凍**  
 共和水産(岩手県・宮古市)  
**三陸産するめいか つぼ抜き**  
 3~6枚230g **480円**(税) **518円** (通常税込538円)  
 三陸北部沖で漁獲された小型のするめいかの内臓と下足を除去してつぼ抜きにしました。炒め物、煮物などに。  
 するめいか(岩手県、青森県) 【放】不検出<3.8<3.9

**116 凍**  
 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 180日  
**エビ・ホタテ・タコミックス**  
 180g **480円**(税) **518円** (通常税込538円)  
 むきエビ、タコ、ホタテ貝柱を使いやすくバラ凍結しました。スパゲティ、ピラフ、かき揚げなどにどうぞ。  
 タコ(ベトナム)、エビ(インド)、ホタテ(青森県)

**117 凍**  
 日本生活協同組合連合会 180日  
**食塩不使用しらす干し**  
 25g x 3 **286円**(税) **309円** (通常税込343円)  
 紀伊水道、大阪湾、明石沖で漁獲されたしらすを食塩を使用せずに炊きあげました。  
 しらす(国内産)

**118 凍**  
 ヤマト水産(愛知県・名古屋) 180日  
**篠島産釜揚げしらす 2個組**  
 50g x 2 **760円**(税) **820円** (通常税込860円)  
 篠島産の大きめで味のいいしらすを釜揚げしました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。  
 いわし稚魚(愛知県)

## 水産品

- 近海・天然ものを中心に扱います。
- 給餌する養殖ものは飼育内容が明確な鰯とエビを扱っています。
- 干物、漬魚には、酸化防止剤、化学調味料は不使用です。

### 凍ったままさっと洗って加熱してください

**119 凍**  
 塩屋(茨城県・ひたちなか市) 30日  
**徳用 酒沼のしじみ(冷凍)**  
 500g **888円**(税) **959円** (通常税込998円)  
 有数のやまとしじみの産地、酒沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理してください。  
 しじみ(茨城県) 【放】不検出<3.6<3.8

**120 凍**  
 塩屋(茨城県・ひたちなか市) 30日  
**網走湖産 冷凍しじみ(大粒)**  
 150g **449円**(税) **485円** (通常税込519円)  
 北海道網走湖で漁獲した大粒のやまとしじみです。砂抜き後、冷凍してお届けします。  
 やまとしじみ(北海道)

7~12尾  
**123 凍**  
 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 180日  
**子持ちからふとししゃも**  
 7~12尾150g **298円**(税) **322円** (通常税込346円)  
 ノルウェー、アイスランド、カナダのいずれかの産地から抱卵率高く、大きめサイズのものをお届けします。  
 からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

トースターでもOK!  
**124 凍**  
 中村海産(富山県・氷見市)  
**氷見産まいわしみりん干し**  
 80g **335円**(税) **362円** (通常税込378円)  
 富山県氷見産のまいわしを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬込みました。  
 まいわし(富山県)

脂のりの良いにしんをソフト乾燥。昆布巻はもちろん、焼いてレモン汁をかけたり、大根おろしを添えても。  
**127 凍**  
 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
**北海道産ソフト身欠にしん**  
 4~6枚200g **398円**(税) **430円** (通常税込464円)  
 にしん(北海道)

2切  
**128 凍**  
 東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 180日  
**銀だら黒糖みりん漬け**  
 2切120g **415円**(税) **448円** (通常税込462円)  
 アメリカ産(主にアラスカ)の銀だらを切身にし、黒糖を加えた甘めの調味液にじっくり24時間漬込みました。  
 銀だら(アメリカ)

厳選した九州産の鰯(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干し加工しました。半解凍後、焼いてください。  
**121 凍**  
 ヤマフ(佐賀県・唐津市)  
**九州産真あじの生開き干し**  
 2枚160g **398円**(税) **430円** (通常税込464円)  
 真あじ(九州)

山陰産のあじの中骨を除去し、アミエビの煮汁を加えた塩水(天日塩)に漬け込み、旨味を引き出しました。  
**122 凍**  
 タイマツ(鳥取県・米子市) 120日  
**氷温熟成 ふっくら開きあじ**  
 3枚240g **398円**(税) **430円** (通常税込464円)  
 真あじ(鳥取県)

高木商店(千葉県・南房総市) 180日  
**125 凍**  
**北海道産真ほっけ開き一夜干し**  
 3枚400g **480円**(税) **518円** (通常税込538円)  
 北海道産の真ほっけを開き、塩のみで味付け。しっとり感を残しつつ干し上げました。  
 真ほっけ(北海道)

唐揚げでも美味しい!  
**126 凍**  
 タイマツ(鳥取県・米子市) 120日  
**氷温造り えてかいい一夜干し**  
 2枚200g **480円**(税) **518円** (通常税込538円)  
 山陰産のえてかいいを、天日塩のみを使用して旨味を引き出しました。焼きはもちろん、唐揚げでもどうぞ。  
 えてかいい(日本海)

2切  
**129 凍**  
 東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 180日  
**三陸産天然ぶり生姜醤油漬**  
 3切180g **398円**(税) **430円** (通常税込464円)  
 三陸産のぶりを黒糖とすりおろし生姜を加えた特製の醤油たれに、低温でじっくり24時間漬込みました。  
 ぶり(三陸南部沖) 【放】不検出<3.8<2.9

4切  
**130 凍**  
 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 180日  
**真だらバジルオリーブ**  
 4切200g **530円**(税) **572円** (通常税込606円)  
 北海道産の真だらの切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。  
 真だら(北海道)

水産品の放射能検査について  
 ・調査対象漁獲海域：関東1都3県と静岡県、太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。  
 主原料産地欄もあわせてご参照下さい。

## 注文書の6ヶ欄に記載をお願いします

- お米**
- ・ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。
  - ・土づくりを心掛けた生産者さんたちが作っています。

**宮城・黒澤さんのお米**  
**あと1か月で収穫です!**

この時期は出穂(しゅっすい)して稲穂に栄養をぐ〜っと貯めこむ大事な時期。早生品種は9月後半に収穫の予定。台風が来ない様に祈るばかりです。(人)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。

無農薬  
**宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)**

502011	白米	5kg	3420円(税) 3694円	通常税込3780円
502012	玄米	5kg	3150円(税) 3402円	通常税込3456円
502013	7分	5kg	3420円(税) 3694円	通常税込3780円
502014	5分	5kg	3420円(税) 3694円	通常税込3780円

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。  
 無農薬

**宮城・黒澤さんのコシヒカリ**

502015	白米	5kg	3500円(税) 3780円
502016	白米	2kg	1400円(税) 1512円
502017	玄米	5kg	3200円(税) 3456円
502018	7分	5kg	3500円(税) 3780円
502019	5分	5kg	3500円(税) 3780円

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特産米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。

お得な2袋組(白米5kg)は1ページ

**水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)**

502001	白米	5kg	2350円(税) 2538円
502002	玄米	5kg	2250円(税) 2430円
502003	白米	2kg	945円(税) 1021円

JA常総ひかり・東町特産米組合

減農薬・減化学肥料栽培(ネオニコチノイド系農薬不使用)のお米です。JA やさと稲作部会の精鋭66名よりお届け。

**やさとのお米(コシヒカリ)**

502031	白米	5kg	1998円(税) 2158円
502032	玄米	5kg	1888円(税) 2039円

JA やさと稲作部会(茨城県・石岡市)

ミネラル、食物繊維の補給に。

**502075 雑穀ブレンド**  
 桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
 400g **711円**(税) **768円** (通常税込802円)

希少な国内産ハトムギです。お米と一緒に炊く場合、ハトムギを一晩水に漬けてから炊いて下さい。

**502076 国内産ハトムギ**  
 桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
 150g **540円**(税) **583円** (通常税込617円)  
 国内産

おこわ。おはぎ作りに

**131 米**  
 庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)  
**もち米**  
 2kg **1075円**(税) **1161円** (通常税込1188円)  
 もち米(山形県)

2022年産お米放射能検査結果 (セシウム合計 検出限界0.2Bq/kg以下)

産地	名称	品種	白米	玄米
茨城県	めぐみちゃん	コシヒカリ	ND(不検出)<0.16	ND(不検出)<0.14
	やさとのお米	コシヒカリ	ND(不検出)<0.09	ND(不検出)<0.13
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ	ND(不検出)<0.17	ND(不検出)<0.13
		つや姫	ND(不検出)<0.17	ND(不検出)<0.13
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	ND(不検出)<0.17	ND(不検出)<0.16

・最新の検査結果は、毎週配布している「放射能検査結果一覧」にてご確認ください。



鮮度抜群で臭みなし!



132 凍 福昭水産(静岡県・吉田町) 120日 駿河湾産しらす(1番競り限定) 60g 520円(税込562円) 583円

昆布の風味が香ります



133 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 180日 昆布めしめ鯖(まろやか風味) 1枚 418円(税込451円) 462円

たまには特大のエビフライ!



134 凍 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 5尾 925円(税込999円) 1024円

骨まで丸ごと! カルシウム豊富なフライ



135 凍 やまた水産(鹿児島県・阿久根市) 240g 461円(税込498円) 538円

あなたご好きも納得の味!



136 凍 対馬地域商社(長崎県・対馬市) 100g 1480円(税込1598円) 1696円

細切りの長芋と混ぜても!



137 凍 センシン食品(宮城県・名取市) 100g 468円(税込505円) 518円



138 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 120日 真いわし三枚おろし 6~11枚150g 398円(税込430円)



139 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 120日 千葉県産 真あじ三枚おろし 7~16枚170g 398円(税込430円)



140 凍 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 180日 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切 2切140g 425円(税込459円)



141 凍 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 180日 ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切 3切165g 530円(税込572円)



142 凍 ダイマツ(鳥取県・米子市) 120日 氷温造り 塩秋鮭切身 3切180g 525円(税込567円) 580円



143 凍 マストミ(徳島県・徳島市) 30日 まぐろカブト肉切身 300g 418円(税込451円)



144 凍 松岡水産(千葉県・銚子市) 180日 北海道さけスモークサーモン2パック 40g×2 480円(税込518円)



145 凍 マストミ(徳島県・徳島市) 15日 めばちまぐろ切り落としスライス 100g 555円(税込599円)



146 凍 共和水産(岩手県・宮古市) 三陸岩手 いかの糸造り 60g 448円(税込484円)



147 凍 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 天然むきエビ(特大) 160g 598円(税込646円)



148 凍 クボタフーズ(青森県・平内町) そのまま食べられるブリッとほたて 100g 438円(税込473円)



149 凍 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) プチむきえび 200g 440円(税込475円)

旬の夏野菜と一緒にサラダで!



148 凍 クボタフーズ(青森県・平内町) そのまま食べられるブリッとほたて 100g 438円(税込473円)



149 凍 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) プチむきえび 200g 440円(税込475円)



150 凍 マストミ(徳島県・徳島市) 30日 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ) 80g×2 535円(税込578円)



151 凍 日本生活協同組合連合会 辛子明太子 120g 498円(税込538円)



152 凍 大新(鳥取県・境港市) 120日 とれとれあじたたき身 300g(150g×2) 415円(税込448円) 462円



153 凍 長崎浦鈴(長崎県・長崎市) 30日 長崎 野菜の香味揚げ 3枚(90g) 318円(税込343円) 354円

魚肉練り製品



154 凍 長崎浦鈴(長崎県・長崎市) 30日 長崎 じゃこ天 2枚100g 280円(税込302円)



155 凍 長崎浦鈴(長崎県・長崎市) 29日 長崎 いわし団子 4個112g 315円(税込340円)



156 凍 長崎浦鈴(長崎県・長崎市) 30日 長崎 うすら天 3個入 308円(税込333円)



160 凍 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 180日 ごろごろ茶豆ちぎり揚 100g 365円(税込394円)



161 凍 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 180日 夏のおためしセット 4種5品143g 381円(税込411円)



162 凍 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 180日 お好みさつま揚げ 2枚160g 373円(税込403円)



157 凍 松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市) 30日 こだわりさつま揚げ(磯の香) 3枚84g 280円(税込302円)



158 凍 松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市) 30日 ソフトさつまあげ 6個140g 330円(税込356円)



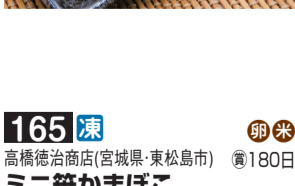
159 凍 松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市) 30日 こだわりさつま揚げ(ごぼう天) 3枚84g 280円(税込302円)



163 凍 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 180日 おとうふ揚げ 5個165g 310円(税込335円)



164 凍 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 180日 わかめはんぺん 4枚188g 370円(税込400円) 415円



165 凍 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 180日 ミニ笹かまぼこ 6枚102g 322円(税込348円) 360円



お野菜と一緒に味付け肉はいかがですか？ **全品特価**

鶏ハムにして！



186円/100g

168 凍 野口さん達(茨城県・桜川市) つくば茜鶏 ムネ 250g 430円(税)464円(通常税込)486円



307円/100g 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢高原豚 ロース味噌漬 200g (固形量約80g×2) 568円(税)613円(通常税込)646円



377円/100g 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢高原豚 ヒレ塩こうじ漬 5~7枚 200g 698円(税)754円(通常税込)821円



199円/100g 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢高原豚 もつスタミナ焼き(味噌味) 200g 368円(税)397円(通常税込)430円



173円/100g

166 凍 JA全農いばらき(茨城県)野口商店 豚挽肉(バラ凍結) 400g 640円(税)691円(通常税込)702円

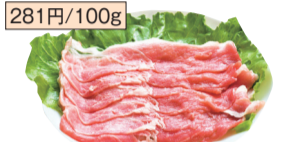
167 六小 沖縄アロエ(沖縄県・名護市) ひき肉と炒めるタコライスソース 230g 480円(税)518円(通常税込)540円



豚肉 岩瀬さんの豚：開放豚舎で自家製発酵飼料を使用。飼育期間は約8ヶ月。ロースポーク：専用飼料に大麦を15%以上配合。飼育期間約6ヶ月。丹沢高原豚：分別生産流通管理を行ったトウモロコシと大豆粕を使用。飼育期間約6ヶ月。



172 冷 岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 岩瀬さんの豚モモブロック 300g 780円(税)842円



173 冷 岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 岩瀬さんの豚モモしゃぶしゃぶ用 200g 520円(税)562円



174 冷 岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 岩瀬さんの豚バラうす切り 200g 540円(税)583円



175 冷 岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 岩瀬さんの豚モモスライス 200g 520円(税)562円



176 冷 岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 岩瀬さんの豚ロース切身 2枚200g 646円(税)698円



177 冷 岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 岩瀬さんの豚ロースしょうが焼き用 200g 646円(税)698円



178 冷 岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 岩瀬さんの豚小間切 150g×2 570円(税)616円



179 凍 岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 岩瀬さんの豚挽肉 300g 570円(税)616円



183 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢高原豚 小間切(徳用) 500g 950円(税)1026円(通常税込)1058円



184 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢高原豚 モーロカツ用 200g(5~6切) 478円(税)516円(通常税込)538円



180 凍 岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 岩瀬さんの豚モツ 500g 500円(税)540円



181 冷 JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 茨城県産ロースポーク バラブロック 300g 620円(税)670円(通常税込)700円



182 冷 JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 茨城県産ロースポーク ロースしゃぶしゃぶ 300g 860円(税)929円



185 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢高原豚 ヒレ一口カツ用 200g(5~6切) 768円(税)829円(通常税込)848円



186 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢高原豚 豚なんこつ 450g 480円(税)518円(通常税込)538円



187 冷 JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 茨城県産ロースポーク 肩ローススライス 250g 607円(税)656円



188 冷 JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 茨城県産ロースポーク バラスライス 250g 551円(税)595円



189 冷 JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 茨城県産ロースポーク モモスライス 250g 528円(税)570円



190 冷 JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 茨城県産ロースポーク 肩ロース切身 2枚 200g 465円(税)502円(通常税込)513円



191 冷 JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 茨城県産ロースポーク 徳用小間切 200g×2 610円(税)659円



192 冷 JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 茨城県産ロースポーク 小間切 150g×2 460円(税)497円



193 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢高原豚 ひれ豚漬 200g (固形量約150g) 780円(税)842円(通常税込)862円



194 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢高原豚 豚挽肉 200g 380円(税)410円

鶏肉 つくば茜鶏：鶏種レッドブロー種。飼育期間約70日。動物性飼料、抗菌剤、抗生物質不使用。秋川牧園：鶏種チャンキー、コブ。飼育期間約60日。無投薬肥育。秋川牧園独自配合飼料使用。表紙につくば茜鶏 手羽元 つくば茜鶏 挽肉 掲載中



195 凍 野口さん達(茨城県・桜川市) つくば茜鶏 モモ 250g 725円(税)783円



196 凍 野口さん達(茨城県・桜川市) つくば茜鶏 ササミ 250g 598円(税)646円



197 凍 野口さん達(茨城県・桜川市) つくば茜鶏 ムネモモ小間切 250g 610円(税)659円(通常税込)670円



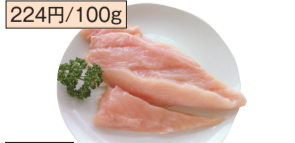
198 凍 野口さん達(茨城県・桜川市) つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用 250g 630円(税)680円(通常税込)691円



199 凍 野口さん達(茨城県・桜川市) つくば茜鶏 手羽先 300g 480円(税)518円



200 凍 野口さん達(茨城県・桜川市) つくば茜鶏 レバー 250g 268円(税)289円



201 凍 秋川牧園(山口県・山口市) 若鶏ムネ 200g 415円(税)448円



202 凍 秋川牧園(山口県・山口市) 若鶏モモ 200g 435円(税)470円(通常税込)481円



203 凍 秋川牧園(山口県・山口市) 若鶏手羽中ハーフ(バラ凍結) 300g 678円(税)732円





肉豆腐にして! 666円/100g 204 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 鹿児島 坊津黒牛特選切り落とし



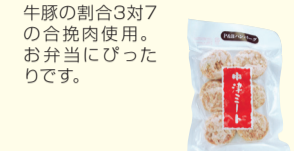
おうちで焼肉! 587円/100g 205 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 鹿児島 坊津黒牛焼肉用(モモ、バラ)



9ページの食パンと一緒にピザトーストで! 206 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉マイルドポークウインナー(徳用)



冷し中華にして! 207 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉ロースハムスライス×3



お弁当に! 208 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場のハンバーグ(ミニ)



お手軽にタンパク質を! 209 凍 秋川牧園(山口県・山口市) サラダチキン(プレーン)

牛肉 坊津黒牛(鹿児島): 鹿児島県坊津地区の黒木さん、草野さん、渡辺さんからの黒毛和種です。3年かけて育てます。



210 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 鹿児島 坊津黒牛牛井・肉じゃが用



211 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場の牛豚合挽肉



212 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 国産牛角切り



213 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 国産牛小間切



214 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 国産牛挽肉

畜産加工品 発色剤、結着剤、保存料、化学調味料不使用です。



215 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉あらびきウインナー×2



216 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉つかいきりポークウインナー×3



217 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉バラベーコンスライス×2

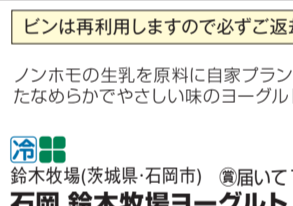


218 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場の皮なしベーコンウインナー



219 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場のロースハムスライス

石岡・鈴木牧場の乳製品 鈴木牧場(茨城県・石岡市) 石岡 鈴木牧場ヨーグルト



223 プレーン 224 微糖 生乳(茨城県)



225 冷 鈴木牧場(茨城県・石岡市) 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ



220 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場のショルダーベーコンスライス



221 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場のポロニアソーセージ



222 冷 山武食品(三重県・川越町) 国産牛のしぐれ煮

盛り付けイメージ 鈴木牧場(茨城県・石岡市) 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ



226 プレーン 227 ペッパー 生乳(茨城県)



228 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉プレーンヨーグルト



229 冷 ホリ乳業(石川県・金沢市) 腸内活性ヨーグルト(プレーン)



230 冷 ホリ乳業(石川県・金沢市) 腸内活性ヨーグルト(加糖)



231 冷 サツラク農協(北海道・札幌市) サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)

232 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) 濃厚ヨーグルト(やさしい甘さ)2個組



233 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉シュレッドチーズ



234 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉北海道十勝スモークチーズ2個組



235 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉カマンベールチーズ



236 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉 パンに美味しい発酵バター



237 冷 茨城乳業(茨城県・石岡市) タマゴプリン

238 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) のむバターミルクヨーグルト2本組



239 2本組 酪王乳業(福島県・郡山市) 生乳たっぷりのむヨーグルト



240 5本組 酪王乳業(福島県・郡山市) 生乳たっぷりのおむヨーグルト



241 冷 日本生活協同組合連合会 乳酸ドリンク



242 冷 日本生活協同組合連合会 乳酸ドリンク



243 冷 日本生活協同組合連合会 乳酸ドリンク



パン

原則として国産の粉、天然酵母を使用します。国産では入手が困難な粉については、残留農薬やポストハーベストが不検出又は基準値内の原料を使用します。イーストフードと合成防腐剤は使用しません。

食パンが届いた後は常温ではなく「冷蔵」または「冷凍」での保管をお願い致します

自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)

※天然酵母の発酵力にはばらつきがあるため、パンの膨らみが少ないことがあります。食味に影響はありません。

Le・Lourdes (神奈川県・中井町) 賞味1~2日
パン・ド・ミ(食パン) 1斤
242 6枚 270円(税292円)
243 8枚 270円(税292円)
244 ノースライス 260円(税281円)

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります
Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞味1~2日
パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤
245 8枚 425円(税459円)
246 ノースライス 415円(税448円)

247 Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞味1~2日
パン・ド・ミ(全粒粉食パン) 1斤 300円(税324円)

248 Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞味1~2日
フルーツナッツ食パン 1斤(ノースライス) 640円(税691円)

249 Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞味1~2日
ドッグパン 3個 300円(税324円)

250 鎌倉粗挽ロングウインナー 27g×5 300円(税324円)

ロングライパン
6個入 1個あたり 税込108円
10個入 1個あたり 税込73円
251 KOUBO(岐阜県・可児市) 賞60日
ザ チョコレートクロワッサン 6個(個包装) 598円(税646円)
252 卵乳米大 小
オリオンペカリー(岩手県・花巻市) 賞45日
発芽玄米入りクロワッサン 10個(個包装) 680円(税734円)

地元で愛されるパン屋
クーロンヌ
253 半斤3枚 140円(税151円)
254 1斤6枚 270円(税292円)

255 1斤8枚 270円(税292円)
256 ノースライス 265円(税286円)

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!
260 凍 卵乳大 小
ハッコー食品(千葉県・千葉市) 賞180日
ブリュッセル ワッフル 約65g×6 675円(税729円)
261 凍 卵乳大 小
ハッコー食品(千葉県・千葉市) 賞180日
国産全粒粉プチパン 約40g×5 460円(税497円)

257 クーロンヌオリジナルの小麦粉を使用し、天然酵母で長時間熟成された食パン。小麦(アメリカ、他)

258 凍 卵乳大 小
クーロンヌのバゲット 1本(ハーフ2本) 320円(税346円)
259 卵乳大 小
クーロンヌのつぶあんぱん 2個(320g) 370円(税400円)

ふくらむ魔法の冷凍パン おうちで焼きたてパンを!
263 凍 卵乳大 小
プーランジュリーピノキオ(和歌山県・和歌山市) 4個 1個あたり 税込162円
ふくらむ魔法のメロンパン 336g(84g×4個) 598円(税646円)

特 新 地元の店 いばらきベーグル
269 凍 卵乳大 小
いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
定番ベーグル Cセット 2個 360円(税389円)
270 凍 卵乳大 小
いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
オートミールベーグル 1個 211円(税228円)

レンジ等で加熱してからお召上がりください!
265 あん入り 3個 460円(税497円)
266 あんなし 3個 450円(税486円)
267 あん入り 3個 398円(税430円)
268 あんなし 3個 380円(税410円)

271 凍 卵乳大 小
いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
プレーンベーグル 1個 167円(税180円)

272 凍 卵乳大 小
いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
全粒粉ベーグル 1個 194円(税210円)

273 凍 卵乳大 小
いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
クーベルチュールチョコベーグル 1個 221円(税239円)

牛乳・卵
定期登録募集中!
鈴木牧場 牛乳 720ml
298円(税322円)

サツラク低温殺菌牛乳
1 1L 369円(税399円)
2 500ml 225円(税243円)

サツラク低脂肪牛乳
3 500ml 192円(税207円)

ジャム・はちみつ クリーム・スープ
554 山田養蜂場(茨城県・つくば市)
アルゼンチン産百花蜜はちみつ 500g 1180円(税1274円)

松永農園
274 松永さんのフラッペジャム(いちご) 230g 520円(税562円)
275 松永さんのフラッペジャム(びわ) 230g 520円(税562円)

4 サツラク農協(北海道・札幌市) 賞15日
サツラク牛乳 1L 298円(税322円)

5 北海道酪農公社(北海道・江別市) 賞10日
おいしさまるやか(成分調整牛乳) 1L 258円(税279円)

278 越前カネオ(北海道・音更町) 賞10日
カフェインレスよつ葉カフェオレ 1L 310円(税335円)

276 丸和油脂(東京都・品川区)
デキシーチョコレートクリーム 200g 350円(税378円)

277 創健社(神奈川県・横浜市)
オニオンスープ 6g×4 491円(税530円)

6 宇治田農場(茨城県・石岡市) 賞7日
宇治田さんの平飼卵 6個 355円(税383円)

7 JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市) 賞11日
八郷の卵 10個 350円(税378円)

契約 天池さん・杉山さん(茨城県・石岡市) 賞11日
「やさとの仲間」平飼卵 6個入り 355円(税383円)



愛媛県・無茶々園

無茶々園の前浜、宇和海で旬の時期に採れたわかめを湯通し、塩蔵しました。サラダやスープ、酢の物などに。



279 無茶々園(愛媛県・西予市) 賞180日 無茶々園のわかめ(塩蔵) 100g 315円(税込) 340円(通常税込) 356円(通常税込) わかめ(愛媛県)



280 無茶々園(愛媛県・西予市) 賞30日 無茶々園のちりめん(宇和海産) 80g 540円(税込) 583円(通常税込) 599円(通常税込) 無茶々園の前浜、宇和海のちりめんです。塩を加えずミネラル分を含む海水で茹で、天日で乾燥させました。かたくちいわしの稚魚(愛媛県)



281 無茶々園(愛媛県・西予市) 賞30日 無茶々園のちりめん山椒 40g 480円(税込) 518円(通常税込) 538円(通常税込) 宇和海産の天日干しちりめんに山椒を加えて炊き上げました。甘辛く、ご飯のおともにピッタリです。いわし稚魚(愛媛県)



282 無茶々園(愛媛県・西予市) 賞90日 ちりめんと青のりの佃煮 40g 498円(税込) 538円(通常税込) 宇和海産のちりめんと青のりを、こだわりの調味料で炊き込みました。風味良く、ご飯のおともにピッタリ。いわし稚魚・青のり(愛媛県)

神奈川県・金子製麺

地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加味噌スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。



283 金子製麺(神奈川県・中井町) 賞21日 あしがら車屋味噌らーめん(2食入) 麺120g×2 スープ47g×2 418円(税込) 451円(通常税込) 小麦(国内産)



284 金子製麺(神奈川県・中井町) 賞20日 ふわふわもちもちむっちりうどん 200g×2 298円(税込) 322円(通常税込) 国産小麦を使用したゆで済みの生うどんです。ふわふわ、モチモチとした食感です。小麦(国内産)



285 金子製麺(神奈川県・中井町) 賞14日 地粉餃子の皮 20枚 222円(税込) 240円(通常税込) 自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りまし。水分を多めに練り、コシのある食感。直径10cm。小麦(国内産)



286 金子製麺(神奈川県・中井町) 賞14日 地粉春巻きの皮 10枚 310円(税込) 335円(通常税込) 346円(通常税込) 一般の春巻きの皮と違い、生地を焼いていない生タイプで、地粉の香りと旨みが味わえます。18cm角。小麦(国内産)

群馬県・グリーンリーフ



287 グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞30日 農家が作った生芋さしみこんにやく 200g 198円(税込) 214円(通常税込) 238円(通常税込) コリコリとした食感と芋の風味が楽しめます。あく抜き済みなので、サッと洗えばそのままお刺身で。こんにやく芋(群馬県)



288 グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞30日 豆乳蒟蒻そーめん 80g 198円(税込) 214円(通常税込) 227円(通常税込) 国産大豆の無調整豆乳を練り込んだこんにやく麺。まろやかな風味ともちもちの食感です。別添たれ付き。こんにやく芋(群馬県)



289 グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞130日 有機味付玉こんにやく 6個入 220円(税込) 238円(通常税込) 味がしっかりしみみで、食感の良さも魅力です。湯煎するだけで手軽に食べられます。こんにやく芋(群馬県)



290 グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞140日 小巻き芋しらたき 6個 200円(税込) 216円(通常税込) 群馬県産のこんにやく芋を使用したしらたきを小巻きにしました。さっと水洗いして煮物や炒め物に。こんにやく芋(群馬県)

大豆加工品

・国産大豆 100% 使用。  
・豆腐は海水にかりで固め、消泡剤も不使用です。



291 丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日 ミニもめん豆腐 150g×2 198円(税込) 214円(通常税込) 1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2



292 丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日 ミニきぬ豆腐 150g×2 198円(税込) 214円(通常税込) 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2



293 丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日 もめん豆腐 300g 198円(税込) 214円(通常税込) 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2



294 丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日 きぬ豆腐 300g 183円(税込) 198円(通常税込) 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2



295 丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日 有機国産大豆 寄せ豆腐 100g×2 259円(税込) 280円(通常税込) 秋田県産有機大豆と海水にかりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。大豆(秋田県) [放] 不検出 <0.9 <1.0



296 丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて6日 揚げ油 3枚 183円(税込) 198円(通常税込) 国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふくらと仕上げた揚げ油。揚げ油は菜種一番搾り(Non-GMO)。大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5



297 丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日 厚揚げ 90g×2 184円(税込) 199円(通常税込) 国産大豆100%。にがり使用の生地をなたね油で揚げました。大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2



298 丸和食品(東京都・練馬区) 賞90日 味付いなり揚げ 10枚 418円(税込) 451円(通常税込) 肉厚の揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0



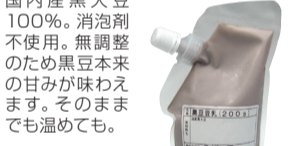
299 丸和食品(東京都・練馬区) 賞21日 白和え 150g 245円(税込) 265円(通常税込) 絹ごし豆腐に、こんにやく、人参、椎茸、白ごまを加え、自社で煮出しただしで味付けしました。大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.4



300 丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日 だだちゃ豆入寄せ豆腐 200g 280円(税込) 302円(通常税込) 313円(通常税込) 国産丸大豆と山形県鶴岡産のだだちゃ豆を使用。だだちゃ豆の甘み、風味が楽しめます。大豆(国内産) [放] 不検出 <1.0 <1.1



301 丸和食品(東京都・練馬区) 賞21日 水煮大豆 200g 270円(税込) 292円(通常税込) 国産の大豆を水煮にしました。ほんのり塩味がついています。サラダや筑前煮、カレーにも。大豆(国内産)



302 丸和食品(東京都・練馬区) 賞30日 黒豆豆腐 200g 235円(税込) 254円(通常税込) 国内産黒大豆100%。消泡剤不使用。無調整のため黒豆本来の甘みが味わえます。そのままでも温めても。大豆(国内産)



303 鶴田食品千葉(千葉県・流山市) 賞90日 生芋あく抜きこんにやく 220g 140円(税込) 151円(通常税込) 昔ながらの缶詰製法で作ったこんにやくです。こんにやく芋(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.9



304 鶴田食品千葉(千葉県・流山市) 賞90日 生芋あく抜きしらたき 180g 140円(税込) 151円(通常税込) 国内産のこんにやく芋で作られた、歯切れと味しみの良いしらたきです。こんにやく芋(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.6



305 浜食(東京都・調布市) 賞10日 洗いもずく 200g 240円(税込) 259円(通常税込) 沖縄・伊平屋島の良質なもずくです。塩漬の必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。もずく(沖縄県)



306 浜食(東京都・調布市) 賞15日 味付太もずく 200g 275円(税込) 297円(通常税込) 308円(通常税込) もずく(沖縄県)

お得な2個組みは16ページに掲載



307 JAやさと(茨城県・石岡市) 賞7日 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付) 35g×3 148円(税込) 160円(通常税込) 茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.8 <3.4



308 水府納豆(茨城県・常陸太田市) 賞10日 水府納豆ミニ2個(タレ・カラシ付) 40g×2 130円(税込) 140円(通常税込) 茨城県産小粒大豆100%。軟らかめの豆を風味よくねかせました。大豆(茨城県) [放] 不検出 <2.9 <3.7



309 登喜和食品(東京都・府中市) 賞9日 十勝の息吹ききわり2P(タレ・カラシ付) 40g×2 184円(税込) 199円(通常税込) 北海道十勝産の生産者を限定した大豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。大豆(北海道)



310 JAやさと(茨城県・石岡市) 賞7日 本味納豆(タレ・カラシ無) 40g×3 140円(税込) 151円(通常税込) 茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.0



311 水府納豆(茨城県・常陸太田市) 賞10日 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無) 40g×2 208円(税込) 225円(通常税込) 茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混ぜることで、もちもちとした食感が加わります。大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2



312 共生食品(神奈川県・相模原市) 賞6日 内麦焼そば(ソース無) 150g×3 218円(税込) 235円(通常税込) 246円(通常税込) 国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小麦粉のおいしさを味わえます。小麦(岩手県)



313 金沢錦(石川県・金沢市) 賞60日 いいだこと里芋の煮付 120g 480円(税込) 518円(通常税込) 国産の里芋と一口サイズのいいだことを醤油をベースに昆布だしを効かせてやわらかく炊きあげました。里芋(国内産)、いいだこと(タイ、ミャンマー、ベトナム)



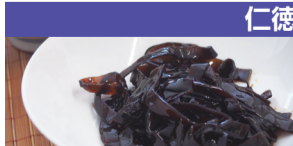
314 金沢錦(石川県・金沢市) 賞60日 たらこ昆布煮 90g 398円(税込) 430円(通常税込) アラスカ産のたらこ北海道産の昆布をシンプルな調味料のみで軟らかく炊きあげました。昆布(北海道)、たらこ(アメリカ)



315 菊田商店(東京都・練馬区) 賞90日 煮豆 お福豆(紫花豆) 120g 320円(税込) 346円(通常税込) 北海道産紫花豆を、グラニュー糖、純米酒、塩で直火炊き。豆の繊維をこわす煮上げました。紫花豆(北海道)



316 菊田商店(東京都・練馬区) 賞90日 煮豆 青豆 120g 350円(税込) 378円(通常税込) 北海道産青えんどう豆使用。豆の色はきれいなうぐいす色。軟らかの中しっかりとコシを残した仕上がり。青えんどう豆(北海道)



317 仁徳(千葉県・船橋市) 賞30日 甘口昆布 80g 225円(税込) 243円(通常税込) 刻んだ北海道産の昆布を入正醤油と砂糖のみで時間をかけてふくらと炊き上げました。昆布(北海道)



318 仁徳(千葉県・船橋市) 賞30日 茶漬昆布 80g 265円(税込) 286円(通常税込) 北海道産の昆布と焼津産のかつお節を入正醤油と砂糖で炊き合わせ、いりごまを混合。辛口に仕上げました。昆布(北海道)

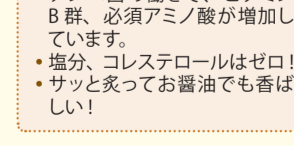
畑のお肉・大豆でタンパク質補給



319 丸和食品(東京都・練馬区) 賞30日 生おから 200g 160円(税込) 173円(通常税込) 184円(通常税込) 国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ボイルしてお届け。大豆(国内産) [放] 不検出 <1.3 <1.3



320 登喜和食品(東京都・府中市) 賞30日 丸大豆てんべ 100g 250円(税込) 270円(通常税込) 286円(通常税込) 北海道十勝産大豆(トヨホメ)をテンペ菌で発酵。発酵終了後に低温加熱処理して長期保存を実現。大豆(北海道)



てんぺってなに? ほくほくとした食感で、味は大豆そのもの。クセが無いので各種お料理に使えます。  
・テンペ菌の働きで、ビタミンB群、必須アミノ酸が増加しています。  
・塩分、コレステロールはゼロ!  
・サッと炙ってお醤油でも香ばしい!





321 大紀コープファーム(奈良県・五條市) 徳用梅干し 500g 1498円(税込) 1618円(税込)

昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ合剤を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。梅(奈良県、和歌山県、三重県)



322 大紀コープファーム(奈良県・五條市) きゅうりのぱりっちゃん 90g 280円(税込) 302円(税込)

きゅうり(国内産)



323 大紀コープファーム(奈良県・五條市) 紅生姜(きざみ) 80g 170円(税込) 184円(税込)

高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢と塩だけで漬けました。生姜(高知県)

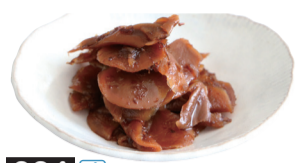


韓国食文化研究所・みらいの 手作りキムチ



327 みらい(愛知県・一宮市) もぎたて胡瓜のキムチ 120g 450円(税込) 486円(税込)

採れたての胡瓜とキムチたれを含んだ切干大根の旨みを活かした、季節限定のキムチです。きゅうり(愛知県)



324 大紀コープファーム(奈良県・五條市) しょうがの佃煮 100g 420円(税込) 454円(税込)

高知産の生姜を使用。ピリツとした辛み、醤油と砂糖の甘辛さがご飯によく合います。おにぎりやお茶漬けに。しょうが(高知県)



325 やまだ(和歌山県・御坊市) めはり高菜漬ほんまもん 150g 482円(税込) 521円(税込)

高菜(国内産)



326 三里塚物産(千葉県・成田市) 三里塚らっきょう田舎漬 100g 480円(税込) 518円(税込)

らっきょう(千葉県、茨城県) 【放】不検出 <2.3 <2.5



328 みらい(愛知県・一宮市) サラダキムチ 200g 565円(税込) 610円(税込)

白菜をベースに、大根、人参、セロリを加えました。サラダ感覚で食べられる爽やかなキムチです。白菜(愛知県)



329 みらい(愛知県・一宮市) つくりたて白菜キムチ(增量) 220g 598円(税込) 646円(税込)

マイルドな甘辛唐辛子を使用。熟成したキムチとは違い、新鮮な白菜のシャキシャキ感が楽しめます。白菜(国内産)

冷凍食品 原材料の素性がわかる、何より「家庭での手作り」に近いものが基本です



330 大新(鳥取県・境港市) 4種野菜のおさかなつくね 330g(つくね10個 タレ40g×2) 435円(税込) 470円(税込)

あじ(国内産)



331 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 生から作ったいわしフライ 5~6枚280g 488円(税込) 527円(税込)

真いわし(国内産)



332 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) フライパンでできる鮭とチーズのかりかり包 150g(6個) 398円(税込) 430円(税込)

秋鮭(北海道)



333 秋川牧園(山口県・山口市) 鶏の塩麹漬け 150g 370円(税込) 400円(税込)

鶏肉(山口県、他)



334 大進食品(神奈川県・横浜市) 北海道八雲発マムのカニクリームコロッケ 40g×6 447円(税込) 483円(税込)

生乳(北海道) 【放】不検出 <3.4 <4.6



335 日岡商事(兵庫県・加古川市) 黒豚ポテトコロッケ 3個180g 365円(税込) 394円(税込)

じゃがいも(北海道)、豚肉(鹿児島県)



336 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 国産原料にこだわったお徳用春巻 14本420g 452円(税込) 488円(税込)

小麦(国内産)



337 大進食品(神奈川県・横浜市) ママ焼いて簡単ピザ巻きイタリアン 5本200g 501円(税込) 541円(税込)

【放】不検出 <4.3 <4.4



338 トクスイ餃子 540g(18g×30) 667円(税込) 720円(税込)

豚肉・キャベツ(国内産)



339 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子 16個280g 501円(税込) 541円(税込)

豚肉(国内産)



340 ニッコー(神奈川県・大和市) しそさっぱり餃子 10個180g 404円(税込) 436円(税込)

しそ(国内産)



341 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 香港黄金しょうが餃子 360g(18g×20) 472円(税込) 510円(税込)

野菜・豚肉・小麦(国内産)



342 日本生活協同組合連合会 枝豆がんも 150g(6個入) 348円(税込) 376円(税込)

枝豆(中国)



343 秋川牧園(山口県・山口市) 鶏つくね 200g 386円(税込) 417円(税込)

鶏肉(国内産)



344 日岡商事(兵庫県・加古川市) ロールキャベツ 4個240g 631円(税込) 681円(税込)

キャベツ(国内産)



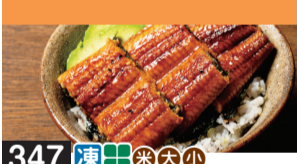
345 カラミノフーズ(東京都・新宿区) 台湾ラーメン 1食300g(麺180g スープ120g) 404円(税込) 436円(税込)

小麦(国内産)



346 ニッコー(神奈川県・大和市) 野菜たっぷりチャンポン 280g(麺130g) 412円(税込) 445円(税込)

小麦(国内産)



347 大黒淡水(静岡県・焼津市) うなぎ蒲焼 70g×2 2900円(税込) 3132円(税込)

うなぎ(愛知県)



348 マストミ(徳島県・徳島市) 黒酢の酢豚 330g 676円(税込) 730円(税込)

豚肉(北海道)



349 カラミノフーズ(東京都・新宿区) 殻まで丸ごと えびのアヒージョ 100g 508円(税込) 549円(税込)

えび(国内産)

包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット



350 2人前 食塩相当量: 1.21g 調理時間: 準備品 約6分 油

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

350 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚 2人前(約410g) 850円(税込) 918円(税込)



351 2人前 食塩相当量: 3.1g 調理時間: 準備品 約6分 油

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

351 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 国産野菜の青椒肉絲 2人前(約320g) 940円(税込) 1015円(税込)



352 2人前 食塩相当量: 2.28g 調理時間: 準備品 約6分 油

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(キャベツ、人参、ピーマン)

352 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 国産豚の回鍋肉セット 2人前(約360g) 900円(税込) 972円(税込)



353 2人前 食塩相当量: 6.4g 調理時間: 準備品 約15分 油・水・生姜 塩胡椒

セット内容: 蒸し鶏スライス、カット野菜(青パパイア、玉葱、ほうれん草、人参)、塩こうじタレ、ガーリックソース

353 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 青パパイアと鶏肉のスープ 2人前(約425g) 875円(税込) 945円(税込)



354 2人前 食塩相当量: 1.41g 調理時間: 準備品 約5分 卵3~4個・油

セット内容: タレ漬け肉、カット野菜(きくらげ、小松菜、玉ねぎ、人参)、単品もやし、野菜アヒージョ

354 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 生きくらげと豚肉の野菜炒め 2人前(約425g) 1037円(税込) 1120円(税込)



355 2人前 食塩相当量: 2.1g 調理時間: 準備品 約10分 油

セット内容: カット野菜(小松菜、ねぎ、玉ねぎ、人参)、豚肉、たれ

355 やさと農業協同組合(茨城県・石岡市) 小松菜とたっぷりねぎの和風炒め 2人前(約630g) 832円(税込) 899円(税込)



フライパンで簡単&おいしい♪

野菜と一緒に混ぜて  
こんがり焼いて♪



356 凍 秋川牧園(山口県・山口市) 野菜を加えてガーリックチキングリル 195g 526円(税568円) 583円

ジューシーな鶏肉の  
旨みとスパイスが合う



357 凍 秋川牧園(山口県・山口市) 骨付きタンドリーチキン 500g 774円(税836円) 856円

あっさり味のサフラン  
ライスに具材の  
魚介類をセット



358 凍 東京コールドチェーン(神奈川県・川崎市) パエリアセット(魚介類・サフランライス) 790g(具材5種290g) 1704円(税1840円) 1890円

ふんわり食感!  
炒めた野菜と合わせて  
ボリュームUP



359 凍 ニッコー(神奈川県・大和市) 大きな豆腐肉団子(黒酢あん) 8個340g(固形量208g) 491円(税530円) 552円



360 凍 ニッコー(大阪府・大阪市) わかめどっさりうどん 2食556g 429円(税463円) 522円



361 凍 日岡商事(兵庫県・加古川市) 冷凍うどん 200g×3玉 435円(税470円) 510円



364 冷 佐井村漁協(青森県・佐井村) 津軽海峡 鮭フレーク 100g 615円(税664円) 779円



365 凍 ニッコー(神奈川県・大和市) お好みお弁当セット 3種×2個120g 448円(税484円) 576円



366 凍 マストミ(徳島県・徳島市) ひとくちマグロカツ 150g 491円(税530円) 575円



367 凍 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 飛鳥の彩りシューマイ 12個180g 375円(税405円) 480円



368 凍 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 飛鳥の手作り帆立シューマイ 6個192g 556円(税600円) 712円



369 凍 秋川牧園(山口県・山口市) チキンナゲット 200g 482円(税521円) 603円



370 凍 マストミ(徳島県・徳島市) マグロの塩麹竜田 150g 504円(税544円) 625円



371 凍 マストミ(徳島県・徳島市) 鶏のから揚げ 200g 480円(税518円) 601円



372 凍 秋川牧園(山口県・山口市) ピリ辛チキンバー 8本150g 422円(税456円) 524円



373 凍 ニッコー(神奈川県・大和市) ごぼうと白身魚の磯辺揚 8個160g 373円(税403円) 476円



374 凍 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 飛鳥のスティックまん 3個240g 469円(税507円) 588円



375 凍 ニッコー(神奈川県・大和市) ぶちプリえびかつ 6個120g 327円(税353円) 414円



376 凍 日本生活協同組合連合会 あらびきミニハンバーグ 338g(13個) 398円(税430円) 506円



377 凍 秋川牧園(山口県・山口市) 鶏レバー甘辛焼き 120g 426円(税460円) 518円



378 凍 四宮蒲鉾店(徳島県・徳島市) 阿波のフィッシュカツ 2枚130g 359円(税388円) 457円



379 凍 秋川牧園(山口県・山口市) 甘酢のやわらかチキン南蛮 150g 414円(税447円) 528円



380 凍 大進食品(神奈川県・横浜市) 鶏肉と野菜の南蛮漬け惣菜セット 190g 798円(税862円) 1096円



381 凍 ニッコー(神奈川県・大和市) 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック (70g×3)×2 898円(税970円) 1068円



382 凍 ニッコー(神奈川県・大和市) ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ 90g×2 404円(税436円) 518円



383 凍 アイケイ食品(埼玉県・川口市) 国産豚角煮ちまき 320g(4個入) 949円(税1025円) 1065円



384 凍 大進食品(神奈川県・横浜市) マム オーガニックペンネの海老グラタン 170g×2 600円(税648円) 768円



385 凍 ニッコー(大阪府・大阪市) ライスバーガー たりやきチキン 5個575g 798円(税862円) 1096円



386 凍 鳴門のいも屋(徳島県・鳴門市) 芋棒 400g 620円(税670円) 770円



387 凍 若手阿部製粉(岩手県・花巻市) 芽吹き屋 よもぎ大福 4個220g 429円(税463円) 558円



388 凍 若手阿部製粉(岩手県・花巻市) 芽吹き屋 雑穀おはぎ(ずんだあん) 4個200g 500円(税540円) 640円



389 凍 若手阿部製粉(岩手県・花巻市) 芽吹き屋 くるみだんご 4本180g 451円(税487円) 592円



390 凍 日本生活協同組合連合会 白玉ぜんざい 100g×3袋 358円(税387円) 465円



391 凍 鳴門のいも屋(徳島県・鳴門市) ごまポテ 280g 620円(税670円) 770円



392 凍 久保田食品(高知県・南国市) 甘酒アイスキャンデー 2個 80ml×2 360円(税388円) 468円



393 凍 久保田食品(高知県・南国市) 夢中熱中 パニラとあずきの最中 110ml 130円(税140円) 170円



394 凍 久保田食品(高知県・南国市) 黒蜜きなこアイスクリーム 100ml 240円(税259円) 329円



395 凍 久保田食品(高知県・南国市) 白くまくん黒糖アイス 150ml 100円(税108円) 138円



396 凍 日本生活協同組合連合会 フローズンヨーグルト 105ml×6 588円(税635円) 723円



久々登場！米又の和スイーツ特集！

お届けは全て8月4日 全品特価

397 米又(福井県・福井市) 米又の水ようかん 190g 530円(税)572円(通常税込594円)

398 米又(福井県・福井市) 永平寺禅彩(胡麻豆腐入) 180g 278円(税)300円(通常税込346円)

399 米又(福井県・福井市) ほうじ茶ぜんざい 185g 358円(税)387円(通常税込430円)

400 米又(福井県・福井市) 十穀ぜんざい 185g 358円(税)387円(通常税込430円)

401 米又(福井県・福井市) 栗ぜんざい 185g 440円(税)475円(通常税込518円)

菓子 化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。

408 庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市) ぱりひめ 48g 200円(税)216円

409 庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市) 玄煎 48g 230円(税)248円

412 サンコー(愛知県・豊橋市) ミニミレービスケット 23g×5連 240円(税)259円

690 サンコー(愛知県・豊橋市) きな粉ウエハース 30個 178円(税)192円

413 サンコー(愛知県・豊橋市) 全粒粉クラッカー 100g 270円(税)292円

417 大紀コープファーム(奈良県・五條市) 梅チュッチュ(梅スティック) 90ml×5本 330円(税)356円

418 サンコー(愛知県・豊橋市) 小倉ようかん 1個58g 145円(税)157円

419 サンコー(愛知県・豊橋市) アップルグミ 20g×4連 320円(税)346円

あったら嬉しい！お菓子の2個組特集！ 全品特価

402 創健社(神奈川県・横浜市) ポテトチップス(うす塩) 2個組 60g×2 350円(税)378円(通常税込428円)

403 キング製菓(愛知県・小牧市) うの花クッキー 2袋 80g×2 390円(税)422円(通常税込476円)

404 サンコー(愛知県・豊橋市) カルシウムウエハース300 2個組 12枚(1枚×12袋)×2 430円(税)464円(通常税込496円)

405 マルヤス食品(愛媛県・愛南市) 珈琲ゼリー 2個組 105g×2 400円(税)432円(通常税込464円)

406 丸和食品(東京都・練馬区) 豆乳ドーナツ(白蜜)2袋 155g×2 470円(税)508円(通常税込530円)

407 丸和食品(東京都・練馬区) 豆乳ドーナツ(黒糖)2袋 155g×2 470円(税)508円(通常税込530円)

410 サンコー(愛知県・豊橋市) 磯辺巻 40g 240円(税)259円

411 サンコー(愛知県・豊橋市) 根昆布あられ 55g 240円(税)259円

692 サンコー(愛知県・豊橋市) はとむぎおこし 10枚 230円(税)248円

414 サンコー(愛知県・豊橋市) 国産野菜のかりんとう 20g×4 270円(税)292円

415 だいずDays(兵庫県・神戸市) ほの甘くろまめ 45g 250円(税)270円

416 だいずDays(兵庫県・神戸市) 有機ほの甘あずき 55g 220円(税)238円

420 大洋(神奈川県・横須賀市) 豆かんてん 黒糖みつ 155g 298円(税)322円

421 大洋(神奈川県・横須賀市) きな粉 黒みつ寒天 160g 298円(税)322円

422 サンコー(愛知県・豊橋市) うめ塩あめ 76g 175円(税)189円

菓子担当 今週のイチオシ！ 全品特価

423 遠藤製菓(東京都・東村山市) あんこ屋さんの水ようかんこしあん 2個組 100g×2 310円(税)334円(通常税込356円)

424 遠藤製菓(東京都・東村山市) あんこ屋さんの水ようかん小倉 2個組 100g×2 310円(税)334円(通常税込356円)

425 遠藤製菓(東京都・東村山市) あんこ屋さんの水ようかん抹茶 2個組 100g×2 310円(税)334円(通常税込356円)

426 サンコー(愛知県・豊橋市) まるごと小魚 4g×5連 185円(税)200円(通常税込214円)

427 サンコー(愛知県・豊橋市) そば粉のかりんとう 80g 185円(税)200円(通常税込211円)

428 童仙房茶舗(京都府・南山城村) 童仙房茶舗 有機煎茶 100g 800円(税)864円

飲料 緑茶・無農薬です。ジュース類：果汁100%のストレートジュースを中心に扱います。

429 童仙房茶舗(京都府・南山城村) 童仙房茶舗 有機上煎茶 100g 1200円(税)1296円

430 童仙房茶舗(京都府・南山城村) 童仙房茶舗 有機玄米茶 120g 560円(税)605円

433 200ml 260円(税)281円(通常税込292円)

435 熊野鼓動(和歌山県・田辺市) 熊野しそサイダー 200ml 265円(税)286円(通常税込297円)

436 熊野鼓動(和歌山県・田辺市) 熊野じゃばらサイダー 200ml 320円(税)346円(通常税込356円)

431 ランカスター(千葉県・千葉市) セイロン有機栽培紅茶ティーバッグ 50g(2gx25) 500円(税)540円(通常税込624円)

432 ランカスター(千葉県・千葉市) ジンジャーティー(ティーバッグ) 2g×20 500円(税)540円

434 1ℓ 1100円(税)1188円

437 熊野鼓動(和歌山県・田辺市) 熊野サイダー うめみかん 200ml 265円(税)286円(通常税込297円)

438 熊野鼓動(和歌山県・田辺市) 赤しそドリンク(希釈用) 500ml 1100円(税)1188円(通常税込1296円)

439 200ml 260円(税)281円(通常税込292円)



1本あたり税込149円
龍泉洞の水
500ml x 24 3300円(税込3564円)

1本あたり税込115円
信州生まれのおいしいトマト(無塩)
190g x 30 3200円(税込3456円)

ALC:17%
ほろよい自然酒
720ml 2100円(税込2310円)

ALC:16%
ほろよい梅酒
720ml 1998円(税込2198円)

439
岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)
龍泉洞の水
500ml x 24 3300円(税込3564円)

440
ナガノトマト(長野県・松本市)
信州生まれのおいしいトマト(無塩)
190g x 30 3200円(税込3456円)

441
青砥酒造(島根県・安来市)
ほろよい自然酒
720ml 2100円(税込2310円)

442
青砥酒造(島根県・安来市)
ほろよい梅酒
720ml 1998円(税込2198円)

CO-OP商品

443
日本生活協同組合連合会
国産小麦のミニロールケーキ
10個 288円(税込311円)

743
日本生活協同組合連合会
ミックスキャロット
200ml x 12 1044円(税込1128円)

444
日本生活協同組合連合会
野菜ジュース食塩無添加
900gPET 270円(税込292円)

752
日本生活協同組合連合会
無糖ジャワティー
1kg 120円(税込130円)

445
日本生活協同組合連合会
麦茶(六条大麦使用)
2000mlPET x 6本 930円(税込1002円)

447
海の精(東京都・大島町)
海の精やきしお 詰替用
60g 238円(税込257円)

食品調味料
常総生協がおすすめする調味料の基本は「さ・さし・す・そ」です。

502
日本生活協同組合連合会
虹の宴 料理酒
900ml 435円(税込479円)

506
相生ユニビオ(愛知県・西尾市)
三河伝統製法「古式 本みりん」
500ml 570円(税込627円)

508
アルファフードスタッフ(愛知県・名古屋市中)
粗精糖(自然派style)
1kg 370円(税込400円)

545
沼屋本店(茨城県・つくば市)
常総醤油で作った福来ぼんす
360ml 398円(税込430円)

447
海の精(東京都・大島町)
海の精やきしお 詰替用
60g 238円(税込257円)

519
創健社(神奈川県・横浜市)
有機純米酢
500ml 425円(税込459円)

448
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
赤梅酢
500ml 380円(税込410円)

449
入正醤油(千葉県・東庄町)
入正生しぼり醤油
1L 598円(税込646円)

450
米澤製油(埼玉県・熊谷市)
圧搾一番しぼりなたねサラダ油
600g 790円(税込853円)

548
なたね(オーストラリア)
なたね
1400g 1440円(税込1555円)

447
海の精(東京都・大島町)
海の精やきしお 詰替用
60g 238円(税込257円)

451
やましな(徳島県・藍住町)
フォロドレッシング
330ml 480円(税込518円)

452
創健社(神奈川県・横浜市)
有精卵シーザーサラダドレッシング
180ml 420円(税込454円)

453
ポールスタア(東京都・東村山市)
帯広発 豚丼のたれ
250g 388円(税込419円)

454
ポールスタア(東京都・東村山市)
桃花林 コチュジャン
70g 260円(税込281円)

455
上高地みそ(長野県・松本市)
桃花林 ゆずみそ
120g 210円(税込227円)

456
ポールスタア(東京都・東村山市)
桃花林 棒棒鶏ソース
215g 368円(税込397円)

457
ポールスタア(東京都・東村山市)
青森県田子産みじん切りにんにく
65g 400円(税込432円)

458
光食品(徳島県・上板町)
有機ピザソース
225g 430円(税込464円)

538
ポールスタア(東京都・東村山市)
国産野菜果実 中濃レストラソース
200ml 370円(税込400円)

532
創健社(神奈川県・横浜市)
有精卵マヨネーズ
300g 498円(税込538円)

459
ナガノトマト(長野県・松本市)
長野県産ケチャップ
240g 639円(税込690円)

460
創健社(神奈川県・横浜市)
有機ダイストマト缶
400g 250円(税込270円)

田中屋 (愛媛県・松山市)
田中屋のみそ醸造のこだわり
461 麦こうじ味噌 田中屋
500g 530円(税込572円)
462 米糀みそ 田中屋
500g 630円(税込680円)

ポールスタアのたれ特集!
463 おばあちゃんの油なすのたれ
100g x 2袋 210円(税込227円)
464 おばあちゃんのなすのごまびたしのたれ
80g x 2袋 210円(税込227円)
465 麻婆なすのたれ
1人分 x 2袋 210円(税込227円)
466 キャベツと豚肉のふんわり卵炒めたれ
70g x 2 210円(税込227円)
467 トマトと卵の炒めものたれ
80g x 2袋 210円(税込227円)
468 おばあちゃんのきゅうりのかつば漬けの素
80g x 2 210円(税込227円)



# 乾物・だし その他

501~999(青字の注文番号)は、注文用紙の3ヶタ記入欄へご記入ください。

**584** 長谷川商店(東京都・中央区) 180日  
**はねだし焼きのり**  
全型10枚 **350円(税378円)**  
厳選したのりを、風味を大切に一枚一枚焼き上げた物の中から、小穴や破れ、縮みなどをね出したもの。のり(有明海、瀬戸内海)

**583** 長谷川商店(東京都・中央区) 180日  
**寿司はねのり**  
全型10枚 **350円(税378円)** 通常税込389円  
軟らかで歯切れがよく、甘みのあるのり。寿司用に焼いた物の中からはねた若干難点があるのりです。のり(国内産)

**469** 江藤さん(大分県・玖珠町)  
**江藤さんの干しいたけ**  
50g **510円(税551円)** 通常税込572円  
自分の山から切り出した原木に植菌し栽培したしいたけを乾燥させました。しいたけ(大分県)

**470** おきたま興農舎(山形県・高畠町)  
**タカノツメ**  
約10本入 **220円(税238円)**  
山形・おきたま興農舎の伊藤さん達より。農業無散布。タカノツメ(山形県) [放] 不検出<4.2<3.8

**缶詰の新商品!**  
**特 新**  
特別栽培の北海道産とうもろこしを、「海の精」の塩で味付けして作ったスイートコーン缶です。  
原材料:とうもろこし(北海道)、食塩(海の精)  
**473** 日本食品(北海道・札幌市)  
**スイートコーン缶**  
230g **230円(税248円)** 通常税込270円  
とうもろこし(北海道)

**653** 日本澱粉工業(鹿児島県・鹿児島市)  
**はるさめ**  
100g **127円(税137円)**  
九州産甘藷澱粉と北海道産馬鈴薯澱粉をブレンドした国産の春雨です。甘藷(国内産)

**572** 中山水産(静岡県・裾野市) 180日  
**こだわりのだしパック**  
8g×18 **680円(税734円)**  
かつお節の良品に、細かくしたしいたけと昆布をブレンド、かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合。かつお(静岡県) [放] 不検出<2.9<2.7

**471** かねの水産(千葉県・大網白里市) 180日  
**煮干粉**  
100g **190円(税205円)** 通常税込216円  
かたくちいわし(国内産) [放] 不検出<4.0<4.0

**472** 徳用  
昆布(北海道)

**590** 35g  
**590** 35g  
**250円(税270円)** 通常税込281円  
902 35g  
**270円(税292円)** 通常税込321円  
九鬼産業(三重県・四日市市)  
**九鬼国産混ぜ込みふりかけ 梅しそ**  
国産素材で作った、混ぜ込みタイプのふりかけです。白ごま、赤しそ、梅肉、昆布、わかめが入っています。白ごま(国内産)

**473** 日本食品(北海道・札幌市)  
**スイートコーン缶**  
230g **230円(税248円)** 通常税込270円  
とうもろこし(北海道)

**474** リアス(千葉県・船橋市)  
**きざみ昆布**  
25g **340円(税367円)**  
日高昆布を細かくきざんであります。数分で煮上がります。昆布(北海道)

**475** コタニ(岩手県・大船渡市)  
**岩手産 きざみ芽かぶ**  
21g **320円(税346円)**  
海藻のぬめりは水溶性の食物繊維といわれ、体によい成分がたくさん含まれています。わかめ(岩手県) [放] 不検出<4.4<4.4

**901** コタニ(岩手県・大船渡市) 180日  
**万能汁物の具**  
30g **430円(税464円)**  
岩手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩のりをまぜ合わせた汁物の具です。わかめ(岩手県) [放] 不検出<4.1<4.3

**580** 仙波糖化工業(栃木県・真岡市)  
**中華風だし一番**  
8g×10 **398円(税430円)**  
中華料理の要となるだしのうまみを凝縮した万能だしです。野菜とオイスターのうまみを効かせた味とコク。キャッサバ(タイ)

**902** 九鬼産業(三重県・四日市市)  
**九鬼国産混ぜ込みふりかけ 梅しそ**  
25g **270円(税292円)** 通常税込321円  
国産素材で作った、混ぜ込みタイプのふりかけです。白ごま、赤しそ、梅肉、昆布、わかめが入っています。白ごま(国内産)

**621** 江別製粉(北海道・江別市)  
**薄力粉(北海道産小麦使用)**  
1kg **570円(税616円)**  
北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。小麦(北海道)

**903** 風と光(神奈川県・横浜市)  
**ベーキングパウダー**  
10g×4 **498円(税538円)**  
有機濃縮ぶどう果汁、有機コーンスターチ、重曹だけで作ったベーキングパウダーです。とうもろこし(ドイツ、他)

**638** 三上製麺(埼玉県・所沢市)  
**もちりつるっおいしいうどん**  
300g×2 **570円(税616円)** 通常税込648円  
小麦(埼玉県、他) [放] 137Cs=5.1

**632** 日本製麻(富山県・砺波市)  
**パーミセリ神戸**  
300g×2 (1.4mm) **330円(税356円)**  
デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。小麦(カナダ)

**904** 有田食品(和歌山県・有田市)  
**スンドゥブの素**  
200g(100g×2) **498円(税538円)** 通常税込562円  
大豆・米(国内産)

**905** 有田食品(和歌山県・有田市)  
**国産鶏もも肉のトマトソース煮**  
110g×2 **760円(税820円)** 通常税込864円  
鶏肉(国内産)

**910** 千葉産直サービス(千葉県・千葉市)  
**ミニとろイワシ缶(味付)**  
100g **320円(税346円)** 通常税込378円  
脂のたっぷりついた真いわしを奄美・世界遺産さとうきび100%の短糖と長期熟成の杉樽仕込み醤油で仕上げました。いわし(銚子沖) [放] 不検出<0.9<1.0

魚介のダシがきいた香りの良いスープでコクと旨みを出しました。麺は国産小麦粉を使用、無かんすい。  
**640** 5パック  
101g×5 **820円(税886円)**  
小麦(国内産)

**906** 1パック  
101g **165円(税178円)**  
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市) 180日  
**さくらのラーメンみそ**

**907** 1パック  
99g **165円(税178円)**  
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市) 180日  
**さくらのラーメンしお**

**908** 創健社(神奈川県・横浜市)  
**さば味付 2個組**  
**740円(税800円)** 通常税込842円  
長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、本醸造醤油と喜界島産粗糖のみで味付けしました。さば(長崎県、他)

**909** 創健社(神奈川県・横浜市)  
**さばカレー煮 2個組**  
**740円(税800円)** 通常税込842円  
鯖を、オリジナル配合のカレー風味調味料でスパイシーかつまろやかに仕上げました。さば(長崎県、他)

**911** 日本生活協同組合連合会  
**素材こだわりおみそ汁詰合せ**  
**750円(税810円)** 通常税込842円  
味噌は国産大豆・米・塩使用。具材は国産大豆豆腐・油あげと国産長ネギ・真茸・わかめを使った即席みそ汁。大豆(国内産)

たっぷりの生玉ねぎの風味に、醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。  
**546** 米・大・小  
日本生活協同組合連合会  
**野菜たっぷり和風ドレッシング**  
500ml **500円(税540円)**

**669** 日本生活協同組合連合会  
**ゆであずき(北海道)**  
190g **155円(税167円)**  
北海道小豆100%使用。糖度を38~42%におさえました。ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに。小豆(北海道)

**912** 日本生活協同組合連合会 180日  
**おいしい赤飯**  
160g×3 **380円(税410円)** 通常税込454円  
国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したしとろ包装赤飯。レンジ、湯せん調理可能。小豆(北海道)、もち米(国内産)

**913** 日本生活協同組合連合会  
**パルメザンチーズ**  
70g **460円(税497円)**  
生乳(ニュージーランド・オーストラリア)

**633** 日本生活協同組合連合会  
**スパゲッティ 1.6mm**  
1kg **498円(税538円)**  
デュラム小麦のセモリナ100%使用。太さ1.6mm、茹で時間の目安は7分です。小麦(カナダ、アメリカ、他)

**632** 日本製麻(富山県・砺波市)  
**パーミセリ神戸**  
300g×2 (1.4mm) **330円(税356円)**  
デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。小麦(カナダ)

**日用雑貨**  
家庭から化学物質を排除しましょう!  
・合成界面活性剤を含むものは扱いません。  
・生分解性が良く、人体にも優しいせっけんをおすすめします。  
501~999(青字の注文番号)は、注文用紙の3ヶタ記入欄へご記入ください。

**788** ボーソー油脂(東京都・中央区)  
**安心生活洗濯用液体石けん無香料 詰替用**  
900ml **390円(税429円)**  
米ぬかからとれたコム脂脂肪酸を最大限配合(主原料ヤシ、コム)した無香料タイプの植物性液体石けん。

**790** ボーソー油脂(東京都・中央区)  
**安心生活洗濯用液体石けん詰替用1.8ℓ**  
1.8ℓ **700円(税770円)**  
溶けやすいヤシ、パーム脂肪酸にコム脂脂肪酸を配合。溶け残りや衣類への付着の心配はありません。

**801** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**詰替用 パックス酸素系漂白剤**  
500g **550円(税605円)**  
酸素の漂白作用で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。

**石けんはみがき**  
お口から健康に  
清涼剤に天然ハーブエキス使用。甘味がなく爽やかな使用感で、使用後に飲食しても味が変わりません。

**840** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックスナチュロン 石けんはみがき**  
120g **418円(税460円)**

お風呂場だけでなく、コンロ周辺、ビニールクロスなどにも。シャツの首回り、袖口の皮脂汚れにも使えます。  
**805** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックス お風呂洗い石けん詰替用**  
450ml **430円(税473円)** 通常税込495円

**878** ナイアド(東京都・福生市)  
**天然染髪料ヘナ+木藍(黒茶)**  
100g **1500円(税1650円)**  
ヘナの赤みを抑え黒っぽく染めたい方のための染髪料。大青よりも濃く染まり黒茶に近い状態になります。ヘナ(インド)

**914** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックスナチュロン UVクリームR**  
45g **1180円(税1298円)** 通常税込1408円  
SPF30 PA++

**801** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**詰替用 パックス酸素系漂白剤**  
500g **550円(税605円)**  
酸素の漂白作用で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。

**842** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックス ソルティーはみがき**  
120g **450円(税495円)**

**843** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックスナチュロン 石けんはみがき**  
50g **330円(税363円)**

## CO-OP商品

**546** 米・大・小  
日本生活協同組合連合会  
**野菜たっぷり和風ドレッシング**  
500ml **500円(税540円)**

**669** 日本生活協同組合連合会  
**ゆであずき(北海道)**  
190g **155円(税167円)**  
北海道小豆100%使用。糖度を38~42%におさめました。ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに。小豆(北海道)

**911** 日本生活協同組合連合会 180日  
**素材こだわりおみそ汁詰合せ**  
**750円(税810円)** 通常税込842円  
味噌は国産大豆・米・塩使用。具材は国産大豆豆腐・油あげと国産長ネギ・真茸・わかめを使った即席みそ汁。大豆(国内産)

**912** 日本生活協同組合連合会 180日  
**おいしい赤飯**  
160g×3 **380円(税410円)** 通常税込454円  
国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したしとろ包装赤飯。レンジ、湯せん調理可能。小豆(北海道)、もち米(国内産)

**913** 日本生活協同組合連合会  
**パルメザンチーズ**  
70g **460円(税497円)**  
生乳(ニュージーランド・オーストラリア)

**633** 日本生活協同組合連合会  
**スパゲッティ 1.6mm**  
1kg **498円(税538円)**  
デュラム小麦のセモリナ100%使用。太さ1.6mm、茹で時間の目安は7分です。小麦(カナダ、アメリカ、他)

**日用雑貨**  
家庭から化学物質を排除しましょう!  
・合成界面活性剤を含むものは扱いません。  
・生分解性が良く、人体にも優しいせっけんをおすすめします。  
501~999(青字の注文番号)は、注文用紙の3ヶタ記入欄へご記入ください。

**788** ボーソー油脂(東京都・中央区)  
**安心生活洗濯用液体石けん無香料 詰替用**  
900ml **390円(税429円)**  
米ぬかからとれたコム脂脂肪酸を最大限配合(主原料ヤシ、コム)した無香料タイプの植物性液体石けん。

**790** ボーソー油脂(東京都・中央区)  
**安心生活洗濯用液体石けん詰替用1.8ℓ**  
1.8ℓ **700円(税770円)**  
溶けやすいヤシ、パーム脂肪酸にコム脂脂肪酸を配合。溶け残りや衣類への付着の心配はありません。

**801** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**詰替用 パックス酸素系漂白剤**  
500g **550円(税605円)**  
酸素の漂白作用で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。

**石けんはみがき**  
お口から健康に  
清涼剤に天然ハーブエキス使用。甘味がなく爽やかな使用感で、使用後に飲食しても味が変わりません。

**840** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックスナチュロン 石けんはみがき**  
120g **418円(税460円)**

お風呂場だけでなく、コンロ周辺、ビニールクロスなどにも。シャツの首回り、袖口の皮脂汚れにも使えます。  
**805** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックス お風呂洗い石けん詰替用**  
450ml **430円(税473円)** 通常税込495円

**878** ナイアド(東京都・福生市)  
**天然染髪料ヘナ+木藍(黒茶)**  
100g **1500円(税1650円)**  
ヘナの赤みを抑え黒っぽく染めたい方のための染髪料。大青よりも濃く染まり黒茶に近い状態になります。ヘナ(インド)

**914** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックスナチュロン UVクリームR**  
45g **1180円(税1298円)** 通常税込1408円  
SPF30 PA++

**801** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**詰替用 パックス酸素系漂白剤**  
500g **550円(税605円)**  
酸素の漂白作用で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。

**842** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックス ソルティーはみがき**  
120g **450円(税495円)**

**843** 太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
**パックスナチュロン 石けんはみがき**  
50g **330円(税363円)**



ぱぱっと食べられる♪ ランチや夕食のおかずに

全品特価

ご飯がすすむ! こだわりの 丼ぶりコーナー!



2食 国産牛バラ肉を使い基本素材で仕上げたシンプルで家庭的な味に仕上げた牛丼です。 915 冷 米 大 小 山武食品(三重県・川越町) 賞60日 国産牛の牛丼 140g×2 645円(税込) 697円(通常税込) 711円

1~2人前×2袋 916 凍 米 大 小 野口さん達(茨城県・桜川市) つくば茜鶏 親子丼の素 2袋 130g(鶏肉40g タレ90g)×2 380円(税込) 410円(通常税込) 432円

国産味噌のヨチユジャシの 塩味がきいています 国産野菜と国産牛肉を使用したピビンパの具。湯煎してご飯にかけてどうぞ。 917 凍 米 大 カラミノフーズ(東京都・新宿区) ビビンパの具 100g×2 477円(税込) 515円(通常税込) 546円

920 冷 米 大 小 松野下蒲鋒(鹿児島県・枕崎市) 賞60日 かに風味かまぼこ 10本112g 325円(税込) 351円(通常税込) 367円

2食 国産野菜とお米で作りました 豚肉・玉葱・人参・葱・玉子など具材を直火で香ばしく炒めた本格的な炒飯。フライパンかレンジで温めて。 922 凍 米 卵 米 大 小 ニッキーフーズ(大阪府・泉佐野市) 香ばしねぎと焦がし醤油の炒めチャーハン 230g×2 393円(税込) 424円(通常税込) 444円

2食 茄子がとろ旨! 湯煎で温めてご飯にのせるだけで、簡単にお召し上がり頂けます。程良い辛さが食欲を増進させます。 923 凍 米 大 小 ニッキー(神奈川県・大和市) 麻婆茄子丼の具(自社農園茄子) 150g×2 461円(税込) 498円(通常税込) 538円

926 凍 米 卵 米 大 小 カラミノフーズ(東京都・新宿区) 賞180日 じゃがいものチーズガレット 240g(2枚入) 546円(税込) 590円(通常税込) 623円

2食 醤油味も人気です! 鶏や丼に 鶏から(静岡県・鶏一番の鶏)を煮出してダシをとり、白菜・人参・椎茸等の国産野菜を煮込みました。湯煎して。 924 凍 米 大 小 ニッキー(神奈川県・大和市) 中華丼の具(醤油) 180g×2 477円(税込) 515円(通常税込) 538円

外はカリッと香ばしく、中はほっくりモチモチ 千切りのじゃが芋とチーズを一緒にじっくりと焼いた、カリッと香ばしいガレット。フライパンで温めて。 926 凍 米 卵 米 大 小 カラミノフーズ(東京都・新宿区) 賞180日 じゃがいものチーズガレット 240g(2枚入) 546円(税込) 590円(通常税込) 623円

ランチ、おやつに 醤油をつけ焼いたライスプレートに特製生姜醤油だれで味付した豚肉をサンド。レンジで。加工澱粉約1%使用 927 凍 米 大 小 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) ライスバーガー ポーク生姜焼(増量) 6個690g 949円(税込) 1025円(通常税込) 1058円

930 1袋 300g(50g×6束) 395円(税込) 427円(通常税込) 443円 931 2袋 300g(50g×6束)×2 770円(税込) 832円(通常税込) 886円

928 1パック 114g 165円(税込) 178円(通常税込) 189円 929 5パック 114g×5 820円(税込) 886円(通常税込) 918円

932 乳 大 小 キャニオンスパイス(大阪府・泉南市) 野菜ごろごろのビーフカレー 200g(1人前)×3袋 670円(税込) 724円(通常税込) 754円

933 卵 米 大 小 パネックス(長野県・伊那市) 賞45日 内麦クロワッサン 20個(個包装) 1300円(税込) 1404円(通常税込) 1458円

935 凍 米 大 京都やま六(京都府・京都市) 銀だら西京漬 2切 140g 860円(税込) 929円(通常税込) 961円

934 凍 米 大 京都やま六(京都府・京都市) さわら西京漬 2切 140g 435円(税込) 470円(通常税込) 484円

936 凍 米 大 京都やま六(京都府・京都市) 紅鮭西京漬 2切150g 598円(税込) 646円

937 凍 米 大 京都やま六(京都府・京都市) かわいい山椒みそ漬 2切140g 570円(税込) 616円

939 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 猿払産 刺身用ほたて貝柱 6~8粒 100g 670円(税込) 724円(通常税込) 754円

940 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 サーモンバジルオリーブ 2切 120g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

941 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 あじと3種の野菜マリネ 130g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

943 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

944 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

945 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

調理例 麺は国産小麦粉、無かんすい、卵つなぎ、無着色。醤油、醸造酢をベースに、ごまの風味がきいたスープ付。 918 冷 米 大 小 共生食品(神奈川県・相模原市) 賞7日 内麦生ラーメン冷し(3食入) 麺120g×3、スープ45ml×3 328円(税込) 354円(通常税込) 367円

トッピングに 無リンのスケンウダラすり身を国産産かのに煮汁、いわし魚醤で味付けして焼き上げた後、蒸しあげました。 10本 112g 325円(税込) 351円(通常税込) 367円

920 冷 米 大 小 松野下蒲鋒(鹿児島県・枕崎市) 賞60日 かに風味かまぼこ 10本112g 325円(税込) 351円(通常税込) 367円

924 凍 米 大 小 ニッキー(神奈川県・大和市) 中華丼の具(醤油) 180g×2 477円(税込) 515円(通常税込) 538円

928 1パック 114g 165円(税込) 178円(通常税込) 189円 929 5パック 114g×5 820円(税込) 886円(通常税込) 918円

932 乳 大 小 キャニオンスパイス(大阪府・泉南市) 野菜ごろごろのビーフカレー 200g(1人前)×3袋 670円(税込) 724円(通常税込) 754円

933 卵 米 大 小 パネックス(長野県・伊那市) 賞45日 内麦クロワッサン 20個(個包装) 1300円(税込) 1404円(通常税込) 1458円

939 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 猿払産 刺身用ほたて貝柱 6~8粒 100g 670円(税込) 724円(通常税込) 754円

940 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 サーモンバジルオリーブ 2切 120g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

941 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 あじと3種の野菜マリネ 130g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

943 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

944 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

945 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

お得2個組 トッピングもいろいろ♪ ねばねば・練り物・かき揚げと一緒に 919 冷 米 大 小 JAやさと(茨城県・石岡市) 賞7日 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)2個組 (35g×3)×2 268円(税込) 290円(通常税込) 320円

爽やかなゆずの香りと風味 ゆずペーストを練りこんだコシのあるうどん。大根おろし・海苔・揚げ玉・ゆづ油。加工澱粉：麵の約7%。鍋かレンジで。 921 凍 米 大 小 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 賞60日 讃岐ぶっかけゆずうどん 2食526.6g 440円(税込) 475円(通常税込) 495円

925 凍 米 大 小 ニッキー(神奈川県・大和市) 野菜かき揚げ 4個260g 447円(税込) 483円(通常税込) 503円

926 凍 米 大 小 カラミノフーズ(東京都・新宿区) 賞180日 じゃがいものチーズガレット 240g(2枚入) 546円(税込) 590円(通常税込) 623円

928 1パック 114g 165円(税込) 178円(通常税込) 189円 929 5パック 114g×5 820円(税込) 886円(通常税込) 918円

932 乳 大 小 キャニオンスパイス(大阪府・泉南市) 野菜ごろごろのビーフカレー 200g(1人前)×3袋 670円(税込) 724円(通常税込) 754円

933 卵 米 大 小 パネックス(長野県・伊那市) 賞45日 内麦クロワッサン 20個(個包装) 1300円(税込) 1404円(通常税込) 1458円

939 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 猿払産 刺身用ほたて貝柱 6~8粒 100g 670円(税込) 724円(通常税込) 754円

940 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 サーモンバジルオリーブ 2切 120g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

941 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 あじと3種の野菜マリネ 130g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

943 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

944 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

945 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

京の漬魚

京都やま六 京都老舗の西京味噌を使った床にじっくり漬け込みました。 身の部分に少し味噌を残して焼くと味噌が焼け、香ばしくなります。

毎日の食卓に魚を 千倉水産加工販売

三枚におろして骨を取り、一晩じっくり調味酢に漬け込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。

935 凍 米 大 京都やま六(京都府・京都市) 銀だら西京漬 2切 140g 860円(税込) 929円(通常税込) 961円

936 凍 米 大 京都やま六(京都府・京都市) 紅鮭西京漬 2切150g 598円(税込) 646円

939 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 猿払産 刺身用ほたて貝柱 6~8粒 100g 670円(税込) 724円(通常税込) 754円

940 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 サーモンバジルオリーブ 2切 120g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

941 凍 米 大 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日 あじと3種の野菜マリネ 130g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

943 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

944 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

945 卵 大 小 創健社(神奈川県・横浜市) 賞120日 長崎皿うどん 2食×2袋(スープ付) 585円(税込) 632円(通常税込) 643円

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。 その他 は、JOSOわいど仕様のため、原材料または対象の添加物について記載しています。 無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

アレルギー表示 卵 卵 乳 牛乳 米 米 大豆 大豆 そ そば 小 小麦 落 落花生 え えび か かに 「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アレルギー原材料が使用され、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、包材表記をご確認の上ご利用ください。

主原料原産地 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。 ※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめましょう!