

牛乳・乳製品
ハム・ウインナー
豆腐・納豆
パン
青果
米
肉
卵
魚
食材セット
ぶらす便
惣菜
調味料
乾物
菓子
飲料・酒
雑貨

生協のミールキット 食材セット

時短だけと手抜きじゃない
おうちごはん

安心 産直原材料が中心

お肉 生産者の「顔の見える」産直肉 (枕崎牛・自然豚・神山鶏)	お魚 国内加工の天然魚
野菜 カット済の新鮮な 産直野菜が中心※	タレ 化学調味料や たん白加水分解物などを 使わないタレ

自然派Styleマークの色で基準がわかります! 自然派Style ノンステイ基準 自然派Style CaoCao基準

食材セットの原材料やアレルギーの情報はコープ自然派HPで!

わかりやすいレシピ付き
二次元コードでスマホからレシピが見られます

000kcal 塩分 0.0g 総カロリー・総塩分を表記しています。(ご家庭で用意していただくものは含まれません。)

「通常便」「ぶらす便」で 週2回お届け!
週2回食材セットを利用すると、ぶらす便の配達手数料が無料に!

	通常便	ぶらす便①	ぶらす便②
月曜コース	11/18	11/21	11/20
火曜コース	11/19	11/22	11/21
水曜コース	11/20	11/18	11/22
木曜コース	11/21	11/19	11/18
金曜コース	11/22	11/20	11/19

ぶらす便のお届け曜日が選択できます!
配送料など詳しくは29ページ「ぶらす便」をご覧ください。

※天候不順により野菜の収量不足が生じた場合は、市場調達または他の野菜に代替する場合があります。セット内容の野菜の総量は一定ですが、個別重量はおおよその目安です。割合が多少異なる場合があります。ご了承ください。

これがマグロ!?!と思うほど柔らか食感。 黒酢のこっくりとしたコクがたまらない!

自然派Style 10分

3日OK

レシピはスマホでチェック!

マグロのプロ・マストミさんの **マグロの黒酢酢豚風**
天然マグロを使用!
たっぷり入った特製黒酢タレと野菜を炒めるだけで味が決まります。

さつまいも・れんこん・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん入りでおなか満足&彩りもきれい♪

マグロの黒酢酢豚風 175g
さつまいも 80g
れんこん 80g
たまねぎ 80g
ブロッコリー 50g
にんじん 40g

ご家庭で用意していただくもの
ごま油

総 547kcal 塩分 総 3.5g

消: お届け日を含め3日
[マグロの黒酢酢豚風]ピンチョウマグロ、砂糖、黒酢、しょうゆ、衣(ばれいしょでん粉、液卵、小麦粉)、揚げ油(食用なたね油)、ばれいしょでん粉、魚醤油、食塩、しょうが、にんにく、白胡椒、(一部に小麦・卵・大豆を含む)

マグロ唐揚げと根菜の黒酢炒め 蔵

516 通常便 9577 ぶらす便
2~3人前 通常880円 **860円** (税込 929円) **特価**

トマト味の鍋なら子どもたちも大好き! べはアツアツのチーズリゾットで♪

自然派Style 15分

チーズはこちら!
82 よつ葉 シュレッドチーズ

神山鶏モモ肉 150g
つかいっきりウインナー 49g
キャベツ 250g
じゃがいも 200g
たまねぎ 150g
エリンギ 70g
ブロッコリー 50g
トマトソース 2袋

ご家庭で用意していただくもの
ケチャップ・お好みでシュレッドチーズ

867kcal 塩分 総 6.8g

消: お届け日を含め2日
[トマトソース]トマトペースト、たまねぎ、砂糖、発酵調味料、食塩、食用オリーブ油、醸造酢、ポークエキス、酵母エキス、にんにく、でん粉、(一部に豚肉を含む)

トマト鍋 蔵

517 通常便 9584 ぶらす便
3~4人前 **1,360円** (税込 1,469円)

ロールキャベツは調理済みで楽々♪ 彩り華やかなポトフ仕立て。

自然派Style 25分

産直・自然豚ミンチを使った安心のロールキャベツ!

自然豚のロールキャベツはセットに同梱されておらず、冷凍品の箱に入っています。

自然豚のロールキャベツ 280g(4個)
たまねぎ 80g
しめじ 40g
にんじん 30g
黄パプリカ 30g
チキンコンソメ 2袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう

426kcal 塩分 総 5.1g

消: お届け日を含め2日

具だくさんロールキャベツ 蔵

518 通常便 9591 ぶらす便
2~3人前 **980円** (税込 1,058円)

おためください 新メニュー!!

もちもちのトッポギとつるつるの春雨。食感の違いを楽しんで。

トッポギ
国産のうるち米を使用！もちもち食感ながら歯切れがよく、お子さんも食べやすいトッポギです。

自然派 Style
15分
New

自然派 Style
15分

【NPO 自然派食育・きちんとごはん】のレシピです。

自然豚バラ切落し 100g
たまねぎ 100g
長ねぎ 30g
パプリカ 20g
にんじん 20g
にら 20g
トッポギ 100g
ポイル春雨 150g
魚谷さんの甘辛だれ 1袋

消:お届け日を含め2日
【魚谷さんの甘辛だれ】しょうゆ、砂糖、料理酒、みそ、米酢、にんにく、食用ごま油、みりん、たまねぎ、しょうが、りんご、なし、甘酒、ねりごま、ごま、唐辛子粉、しいたけ粉末、昆布粉末、かつお粉末、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)
【トッポギ】うるち米、食塩/pH調整剤
【ポイル春雨】はれいしよでん粉

総 946kcal 塩分 総 3.3g

ご家庭で用意していただくもの
ごま油・いりごま

トッポギチャプチェ 蔵

519 通常便 9607 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **960円** (税込 1,037円) 特価

自然派 Style
10分

自然派 Style
10分

野菜 360g 使用

総 471kcal 塩分 総 3.7g

「プルコギのたれ」でしっかり味付け。ごはんがもりもり食べられます！

消:お届け日を含め2日
【プルコギのたれ】しょうゆ、砂糖、みりん、にんにく、食用ごま油、りんご酢、酵母エキス、かつおぶしエキス、りんご濃縮果汁、香辛料、食塩、あさりエキス、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)

枕崎牛切落し 100g
キャベツ 100g
たまねぎ 100g
もやし 100g
にら 30g
にんじん 30g
にんにく 少々
プルコギのたれ 1袋

※枕崎牛が不足の場合、神居牛に代替してお届けします。

ご家庭で用意していただくもの
油

牛肉とキャベツのプルコギ炒め 蔵

520 通常便 9614 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **961円** (税込 1,091円)

自然派 Style
10分

自然派 Style
15分

総 366kcal 塩分 総 2.1g

食材セットで特に人気のメニューです！

消:お届け日を含め2日
【青椒肉絲のたれ】しょうゆ、砂糖、発酵調味料、オキアキエキス、酵母エキス、でん粉、食用ごま油、食塩、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

自然豚モモスティック(冷凍) 140g
ピーマン 120g
竹の子水煮 60g
しょうが少々
青椒肉絲のたれ 1袋
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

自然豚のチンジャオロース 蔵

521 通常便 9621 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **860円** (税込 929円)

自然派 Style
15分

自然派 Style
15分

【NPO 自然派食育・きちんとごはん】のレシピです。

総 610kcal 塩分 総 4.0g

根菜の食感がくせになる！あっさり塩味のきんぴらです。

消:お届け日を含め2日
【塩タレ】食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょうゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食用ごま油、白胡椒、しょうがエキス、(一部に小麦・えび・ごま・大豆・豚肉を含む)

自然豚切落し 120g
さつまいも 130g
れんこん 80g
ごぼう 70g
にんじん 50g
細ねぎ 少々
しょうが 少々
塩タレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
醤油・ごま油

根菜たっぷり豚の塩きんぴら 蔵

522 通常便 9638 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **860円** (税込 929円)

自然派 Style
10分

自然派 Style
10分

総 580kcal 塩分 総 3.8g

自然豚やえびが入って大満足！10分で具だくさんの本格ごちそう八宝菜♡

消:お届け日を含め2日
【八宝菜の素】発酵調味料、しょうゆ、砂糖、ポークエキス、食塩、酵母エキス、チキンエキス、食用ごま油、醸造酢、エビエキス、ホタテエキス、昆布エキス、ガーリックエキス、しょうが、白胡椒/酒糟、増粘剤(グァーガム、キサンタンガム)、(一部に小麦・えび・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

自然豚切落し 50g
むきえび 50g
白菜 160g
竹の子水煮 40g
にんじん 20g
ピーマン 20g
しいたけ 20g
うすらの玉子・水煮 6個
八宝菜の素 1袋
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

八宝菜 蔵

523 通常便 9645 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **1,020円** (税込 1,102円)

自然派 Style
10分

自然派 Style
10分

総 772kcal 塩分 総 2.1g

厚あげでボリュームアップ！味噌味でごはんがとまらない！

消:お届け日を含め2日
【あい味噌ダレ】みそ、砂糖、清酒、みりん、かつおだし/酒糟、(一部に大豆を含む)

自然豚バラ切落し 100g
エリンギ 100g
赤パプリカ 30g
細ねぎ 15g
厚あげ 2個
あい味噌ダレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油・お好みで赤唐辛子

豚肉と厚あげの味噌炒め 蔵

524 通常便 9652 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **900円** (税込 972円)

自然派 Style
10分

自然派 Style
10分

野菜 380g 使用

総 431kcal 塩分 総 2.7g

たかたの特製タレが味わい深い、たっぷり野菜&肉のがっつりおかず。

消:お届け日を含め2日
【たかたの炒めダレ】しょうゆ、砂糖、たまねぎ、みそ、みりん、食用ごま油、にんにく、はれいしよでん粉、醸造酢、食塩、ゆず胡椒、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

自然豚切落し 120g
チンゲン菜 120g
たまねぎ 100g
もやし 100g
にんじん 30g
しいたけ 30g
たかたの炒めダレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

豚肉とチンゲン菜のこくうま炒め 蔵

525 通常便 9669 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **810円** (税込 875円)

自然派 Style
15分

自然派 Style
15分

野菜 380g 使用

総 760kcal 塩分 総 5.2g

太子屋の厚あげ×自然豚バラ肉。八方だしでつくる香り豊かな炒めもの。

消:お届け日を含め2日
【たかたの八方だし】しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

自然豚バラ切落し 100g
キャベツ 150g
もやし 100g
たまねぎ 100g
にんじん 30g
厚あげ 2個
鰹節削りパック 1袋
たかたの八方だし 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

厚あげと豚肉のおかか風味炒め 蔵

526 通常便 9676 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **830円** (税込 896円)

自然派 Style
10分

自然派 Style
15分

総 388kcal 塩分 総 3.9g

神山鶏のモモ肉でしょうが焼き。野菜もごはんもどんどんすすむ！

消:お届け日を含め2日
【生姜焼きのタレ】しょうゆ、砂糖、しょうが、しょうが汁、発酵調味料、食塩/酒糟、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・大豆を含む)

神山鶏モモ肉 150g
もやし 100g
しめじ 50g
ピーマン 30g
にんじん 30g
生姜焼きのタレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

鶏肉のしょうが焼き 蔵

527 通常便 9683 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **830円** (税込 896円)

自然派 Style
15分

自然派 Style
15分

総 393kcal 塩分 総 7.1g

揚げないヘルシー鶏南蛮♪2種の特製タレでササミをしっとり仕上げます。

消:お届け日を含め2日
【おぼんざい調味液】しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、かつおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)
【寿司酢】米酢、砂糖、食塩、昆布エキス、酵母エキス

神山鶏ササミ 150g
たまねぎ 100g
ピーマン 40g
にんじん 30g
おぼんざい調味液 1袋
寿司酢 1袋
片栗粉(大) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

鶏ササミのしっとり南蛮風 蔵

528 通常便 9690 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **800円** (税込 864円)

自然派 Style
15分

自然派 Style
15分

総 606kcal 塩分 総 2.4g

甘〜いさつまいもと、神山鶏の旨み♡食物繊維豊富な一品です。

消:お届け日を含め2日
【たかたの照り焼きタレ】砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、はれいしよでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

神山鶏モモ肉 120g
さつまいも 150g
れんこん 100g
しめじ 40g
いんげん 10g
たかたの照り焼きタレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油(ごま油)・お好みで白いりごま

さつまいもと鶏肉の照り焼き 蔵

529 通常便 9706 ぷらす便
2~3人前 通常980円 **930円** (税込 1,004円)

牛乳・乳製品
ハム・ウインナー
豆腐・納豆
パン
青果
米
肉
卵
魚
食材セット
ぷらす便
惣菜
調味料
乾物
菓子
飲料・酒
雑貨

牛乳・乳製品

ハム・ウインナー

豆腐・納豆

パン

青果

米

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

れんこんを食べよう

れんこんは蓮の地下茎が肥大した部分を指します。れんこん畑の泥や水に含まれる栄養素や微量成分を吸収し、蓄えながら成長するため、栄養価の高い野菜です。皮むきやあく抜きなど、面倒な下処理不要の食材セットで手軽においしく召し上がれ♪



パリパリれんこんがアクセント♡
ごはんにもパンにも合うキーマカレー。

お肉と野菜がしっかり入った
食べ応え満点ミートボール！



自然派 Style 20分 総 469kcal 塩分 総 4.7g

消:お届け日を含め2日 (カレーソース)食塩、砂糖、ポークエキス、チキンエキス、ねりごま、カレー粉、でん粉、食用なたね油、酵母エキス、ガーリックペースト、(一部にごま・鶏肉・豚肉を含む)

パリパリれんこんのキーマカレー 蔵

530 通常便 9713 ぶらす便

2~3人前 通常950円 920円 (税込 994円) 特価

パンにも合います♪

合挽きミンチ 120g
たまねぎ 120g
れんこん 60g
にんじん 50g
ピーマン 40g
にんにく 少々
カレーソース 1袋
ご家庭で用意していただくもの
こしょう・ケチャップ・油
お好みでごはん又はパン



自然派 Style 25分 総 478kcal 塩分 総 2.1g

消:お届け日を含め2日 (たかたの照り焼きタレ)砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、ばれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

れんこん入り照り焼きミートボール 蔵

531 通常便 9720 ぶらす便

14~15分前 通常930円 900円 (税込 972円) 特価

※付け合わせの野菜はセットされていません。



れんこんの食感がおいしい♪

合挽きミンチ 150g
たまねぎ 80g
れんこん 40g
にんじん 30g
たかたの照り焼きタレ 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・卵1個・パン粉1/2カップ



自然派 Style 15分 総 443kcal 塩分 総 5.2g

たくたの白菜に、お肉の旨みが生み込んで格別のおいしさ。

消:お届け日を含め2日 (割下)しょうゆ、砂糖、うるめぶし、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

牛肉と白菜のすき煮 蔵

532 通常便 9737 ぶらす便

2~3人前 通常1,180円 (税込 1,274円)

※枕崎牛が不足の場合、神居牛に代替してお届けします。

枕崎牛切落とし 120g
白菜 200g
水菜 60g
えのき茸 50g
長ねぎ 40g
にんじん 20g
割下 1袋
ご家庭で用意していただくもの
お好みで砂糖



自然派 Style 15分 総 817kcal 塩分 総 9.9g

だしの利いたスープで作るもつ鍋風。豚バラだからお子さんも食べやすい！

消:お届け日を含め2日 (塩もつ鍋スープの素)発酵調味料、食塩、砂糖、かつおぶし、昆布

豚バラでもつ鍋風 蔵

533 通常便 9744 ぶらす便

2~3人前 通常940円 (税込 1,015円)

自然豚バラ切落とし 150g
キャベツ 300g
もやし 100g
にら 80g
にんにく 少々
塩もつ鍋スープの素 1袋
ご家庭で用意していただくもの
お好みで赤唐辛子



自然派 Style 15分 総 564kcal 塩分 総 3.5g

6種の具材を塩こうじあんがやさしい味わいにまとめてくれます。

消:お届け日を含め2日 (漬さんとこの塩こうじ)米こうじ、食塩

豆腐ときくらげの塩こうじあん 蔵

534 通常便 9751 ぶらす便

2~3人前 通常890円 (税込 961円)

自然豚ミンチ 100g
小松菜 60g
長ねぎ 30g
きくらげ 30g
にんじん 20g
絹ごし豆腐 1丁
漬さんとこの塩こうじ 1袋
片栗粉(中) 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油



自然派 Style 20分 総 559kcal 塩分 総 4.8g

さつまいもときのこで秋の筑前煮。神山鶏モモ肉で食べ応えアップ！

消:お届け日を含め2日 (煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、ウルトメイワシ、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

秋の筑前煮 蔵

710 通常便 9768 ぶらす便

2~3人前 通常990円 980円 (税込 1,058円) 特価

神山鶏モモ肉 120g
さつまいも 120g
れんこん 50g
ごぼう 50g
にんじん 50g
しいたけ 30g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
ご家庭で用意していただくもの
油(ごま油)



自然派 Style 20分 総 932kcal 塩分 総 4.4g

ジューシーな神山鶏とおま〜いかぼちゃのまるやかクリームシチュー。

消:お届け日を含め2日 (ホワイトルウ)動物油脂(牛脂、豚脂)、小麦粉、砂糖、ポークエキス、脱脂粉乳、クリームパウダー、食塩、チキンエキス、香辛料、野菜パウダー、バター、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

かぼちゃのシチュー 蔵

535 通常便 9775 ぶらす便

3人前 通常1,050円 (税込 1,134円)

神山鶏モモ肉 120g
かぼちゃ 180g
たまねぎ 100g
ブロッコリー 50g
にんじん 50g
しめじ 50g
ホワイトルウ 80g
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・牛乳200ml



自然派 Style 15分 総 682kcal 塩分 総 5.2g

ごろっと根菜に神山鶏モモ肉が入った具だくさんがうれしい煮もの。

消:お届け日を含め2日 (あいち煮物つゆ)砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

五目根菜のうま煮 蔵

536 通常便 9782 ぶらす便

2~3人前 通常1,010円 (税込 1,091円)

神山鶏モモ肉 120g
さつまいも 120g
れんこん 60g
ごぼう 50g
にんじん 50g
竹の子水煮 50g
いんげん 10g
あいち煮物つゆ 80g
ご家庭で用意していただくもの
油

麺

食べ応えのあるもっちり太めのうどんに、やさしい味わいの熱々のあんが絡みます。



銅つゆ
国産大豆・小麦の薄口醤油をベースに、国産ウルメイワシ・昆布・かつおのだしを利かせました。

- 自然豚バラ切落し 100g
- 白菜 120g
- 長ねぎ 40g
- えのき茸 30g
- にんじん 20g
- しょうが少々
- ゆでうどん 180g×2
- 銅つゆ 1袋
- 片栗粉(中) 1袋

あんかけうどん 蔵
537 通常便 9799 ぷらす便
2人前 通常840円 **820円** (税込 886円) **特価**



フルーティな甘口ソースが利いています！
野菜もしっかり摂れる焼きそば。
自然豚バラ切落し 100g
キャベツ 200g
たまねぎ 100g
にんじん 40g
にら 30g
蒸し焼きそば 140g×2
焼きそばソース 2袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油
538 通常便 9805 ぷらす便
2人前 通常840円 **1,000円** (税込 1,080円) **特価**

おさかな



アジのかば焼き 野菜ソテー添え 蔵
539 通常便 9812 ぷらす便
2~3人前 通常890円 **880円** (税込 950円) **特価**



ぶり大根 蔵
540 通常便 9829 ぷらす便
2~3人前 通常1,080円 **1,070円** (税込 1,156円) **特価**



鮭とじゃがいもの味噌バター煮 蔵
541 通常便 9836 ぷらす便
2~3人前 通常1,150円 **1,130円** (税込 1,220円) **特価**



豚バラ塩レモンのホイル焼き 蔵
542 通常便 9843 ぷらす便
2人前 通常890円 **770円** (税込 832円) **特価**

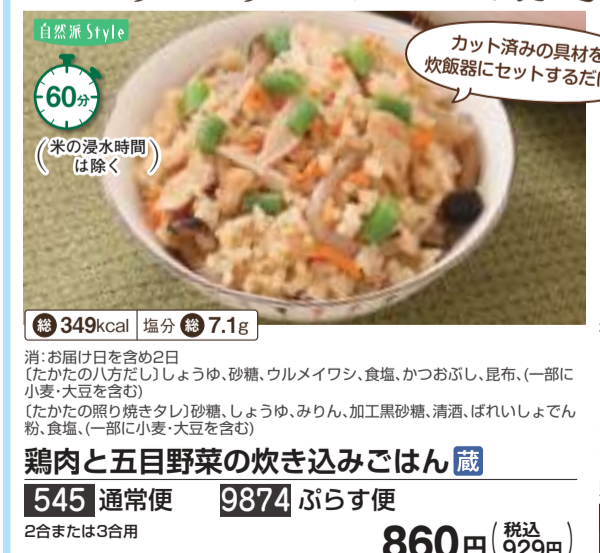


にら饅頭 蔵
543 通常便 9850 ぷらす便
20個 通常960円 **960円** (税込 1,037円) **特価**



シャキシャキれんこんのチヂミ 蔵
544 通常便 9867 ぷらす便
3枚分(直径約17cm) 通常880円 **880円** (税込 950円) **特価**

おかずいらずのボリューム炊き込み。



鶏肉と五目野菜の炊き込みごはん 蔵
545 通常便 9874 ぷらす便
2合または3合用 通常860円 **860円** (税込 929円) **特価**

今週の主菜&副菜
おすすめセット
いっしょに買うと20円引き！
対象商品は 545 546 9874 9881 です。

くるみのたれが香ばしい、ひと味違うほうれん草の副菜。



ほうれん草のくるみ和え 蔵
546 通常便 9881 ぷらす便
2~3人前 通常520円 **520円** (税込 562円) **特価**

- 牛乳・乳製品
- ハム・ウィンナー
- 豆腐・納豆
- パン
- 青果
- 米
- 肉
- 卵
- 魚
- 食材セット
- ぷらす便
- 惣菜
- 調味料
- 乾物
- 菓子
- 飲料・酒
- 雑貨

牛乳・乳製品
ハム・ウインナー
豆腐・納豆
パン
青果
米
肉
卵
魚
食材セット
ぶらす便
惣菜
調味料
乾物
菓子
飲料・酒
雑貨

スープ

自然派 Style

10分



総 677kcal 塩分 総 4.7g

**10分でできる！
具だくさんの中華風スープ。**

消:お届け日を含め2日
(中華用炒めだれ)しょうゆ、食用ごま油、発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

春雨の中華スープ 蔵

547 通常便 9898 ぶらす便

2~3人前 **890円** (税込 961円)

自然派切落し 80g
キャベツ 80g
にんじん 30g
竹の子水煮 30g
しいたけ 20g
ポイル春雨 150g
うすらの玉子・水煮 6個
中華用炒めだれ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

**4種の根菜に神山鶏の旨みたっぷり！
ほんのり甘い、具だくさん汁もの。**

自然派 Style

20分



だしパックはこちら！
508 自然派Style 関西風だしパック

総 543kcal 塩分 総 0.5g

消:お届け日を含め2日

根菜たっぷりさつま汁 蔵

548 通常便 9904 ぶらす便

2~3人前 **810円** (税込 875円) **特価**

神山鶏モモ肉 120g
さつまいも 150g
大根 150g
にんじん 60g
ごぼう 40g
長ねぎ 40g

ご家庭で用意していただくもの
だしパック・味噌

●飼料は100%植物性。鶏肉特有のにおいが少なく、コクと旨みを感じられます。
●約60日間、開放鶏舎でゆったり丁寧に育てられました。
●飼育期間中、抗生物質や抗菌剤を使用していません。

自然派 Style

20分



6種類の野菜にウインナーも入ったまんぷくポトフ♡

野菜 520g 使用

総 535kcal 塩分 総 12.1g

**かぶや長ねぎがとろ〜りやわらか♡
ごはんにも合う和のポトフ。**

消:お届け日を含め2日
(白だし)かつおだし、発酵調味料、しょうゆ、食塩、砂糖、酵母エキス、昆布エキス、かつおぶしエキス、(一部に小麦・大豆を含む)

かぶの白だし和風ポトフ 蔵

549 通常便 9911 ぶらす便

2~3人前 **860円** (税込 929円)

ポークウインナー 105g
白菜 150g
たまねぎ 120g
かぶ 100g
にんじん 60g
長ねぎ 60g
しいたけ 30g
白だし 2袋

自然派 Style

20分



[NPO 自然派食育・きちんとごはん]のレシピです。

総 369kcal 塩分 総 5.3g

ごぼう、にんじん、しいたけ…野菜の旨みがギュッと詰まったおかず汁♪

消:お届け日を含め2日
(たかたの八方だし)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

けんちん汁 蔵

550 通常便 9928 ぶらす便

2~3人前 **710円** (税込 767円)

大根 120g
長ねぎ 40g
ごぼう 30g
しいたけ 30g
にんじん 30g
もめん豆腐 1丁
たかたの八方だし 1袋

ご家庭で用意していただくもの
醤油・お好みで細ねぎ

ごはん

自然派 Style

10分



総 421kcal 塩分 総 4.2g

**温かいごはんのにのせるだけ。
とろみつきなので食べやすい！**

消:お届け日を含め2日
(中華用炒めだれ)しょうゆ、食用ごま油、発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

野菜たっぷりのつけごはん 蔵

551 通常便 9935 ぶらす便

3人前 **790円** (税込 853円)

自然派豚ミンチ 100g
なす 100g
レタス 100g
たまねぎ 60g
にんじん 40g
ピーマン 30g
しいたけ 20g
しょうが少々
中華用炒めだれ 1袋
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・ごはん人数分

自然派 Style

15分



総 545kcal 塩分 総 2.4g

**香ばしく焼いた神山鶏を、
ごはんには合う甘辛タレで召し上がれ♪**

消:お届け日を含め2日
(たかたの照り焼きタレ)砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、ばれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

焼き鳥丼 蔵

552 通常便 9942 ぶらす便

2~3人前 **980円** (税込 1,058円)

神山鶏モモ肉 200g
長ねぎ 80g
まいたけ 30g
大葉 2枚
たかたの照り焼きタレ 1袋
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
醤油・油・ごはん人数分・お好みで一味唐辛子

自然派 Style

15分



総 142kcal 塩分 総 4.6g

**シャキシャキレタスが美味しい
あっさりえびチャーハン。**

消:お届け日を含め2日

えびレタスチャーハン 蔵

553 通常便 9959 ぶらす便

2~3人前 **690円** (税込 745円)

むきえび 50g
たまねぎ 120g
レタス 100g
にんじん 50g
細ねぎ 20g
チキンコンソメ 2袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・醤油・酒・油・卵2個・ごはん1.5合分

自然派 Style

10分



卵はこちら！
388 PHF白卵6個

総 477kcal 塩分 総 5.1g

**甘辛く煮た豚肉と野菜を
ふんわり卵で仕上げました。**

消:お届け日を含め2日
(割下)しょうゆ、砂糖、うるめぶし、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

ふわとろ豚玉丼 蔵

554 通常便 9966 ぶらす便

2~3人前 **750円** (税込 810円)

自然派切落し 150g
たまねぎ 150g
しいたけ 30g
細ねぎ 10g
割下 1袋

ご家庭で用意していただくもの
卵3個・ごはん人数分

あともう一品に！ **副菜**

自然派 Style

15分



総 484kcal 塩分 総 3.3g

かぼちゃのそぼろあんかけ 蔵

555 通常便 9973 ぶらす便

2~3人前 **680円** (税込 734円)

消:お届け日を含め2日
(おぼんざい調味液)しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、かつおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

神山鶏ミンチ 60g
かぼちゃ 300g
しょうが少々
おぼんざい調味液 1袋
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

鶏ミンチ入りのあんをかぼちゃに絡めて。

自然派 Style

10分



総 326kcal 塩分 総 3.4g

栄養満点の炒り豆腐。

消:お届け日を含め2日
(八方だし)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

野菜だけで炒り豆腐 蔵

556 通常便 9980 ぶらす便

2~3人前 **530円** (税込 572円)

にんじん 80g
しいたけ 30g
竹の子水煮 30g
細ねぎ 10g
もめん豆腐 1丁
八方だし 50g

ご家庭で用意していただくもの
塩・ごま油・卵1個

自然派 Style

10分



[NPO 自然派食育・きちんとごはん]のレシピです。

総 162kcal 塩分 総 4.3g

**干しえびが香ばしい♪
5種具材のおかずナムル。**

消:お届け日を含め2日
(中華用炒めだれ)しょうゆ、食用ごま油、発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

小松菜と干しエビの炒めナムル 蔵

557 通常便 9997 ぶらす便

2~3人前 **510円** (税込 551円)

素干しえび 5g
小松菜 180g
もやし 70g
えのき茸 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
中華用炒めだれ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
ごま油・いりごま

週2回配送

ぷらす便

いつもの
お届け日(通常便)に
もう1日プラスして
商品をお届けする
便利なサービスです。

【ぷらす便】配達手数料

① 通常便、ぷらす便の両方で
食材セットのご利用がある場合 **無料!**

② 同じ週に
通常便のご利用がある場合 **105円** (税込)

③ ぷらす便のみのご利用の場合 **210円** (税込)

自然派オンライン
限定のぷらす便商品
もあります!ぜひ
自然派オンライン
も合わせてご覧ください。

34号【ぷらす便】お届け日

※コースによっては、「通常便」より先に【ぷらす便】をお届けします。
※配達時間は、通常便の配達時間と異なります。ご了承ください。

通常便のコース	月曜日コースの方	火曜日コースの方	水曜日コースの方	木曜日コースの方	金曜日コースの方
ぷらす便 ①	11/21 木	11/22 金	11/18 月	11/19 火	11/20 水
ぷらす便 ②	11/20 水	11/21 木	11/22 金	11/18 月	11/19 火

お届け曜日が選択できます! (34号で曜日変更の依頼をすると、37号から変更になります)

注文番号 **555555** 数量1とご注文いただくと3号先からお届け曜日が変わります。
加入時のぷらす便は①です。注文番号 **555555** で変更するたびに①→②、②→①とお届け曜日が変わります。

ぷらす便のお届け日は、注文用紙(おとも)もしくは自然派オンラインのお届け予定日でご確認ください。
※共同購入をご利用の方は班全員の同意が必要です。別途組合員サービスセンターへお問い合わせください。

【ぷらす便】一部のエリアではご利用いただけません。OCR 注文用紙おとも面の左上に記載されていますのでご確認ください。

※配送エリア外の場合、【ぷらす便】でご注文されても自動的に「通常便」に振り替えての商品お届けとなりますのでご了承ください。
※ぷらす便のみセールになる場合もあります。

「山食パンコウノトリの未来」角食北海道ミルクパンのぷらす便は 配送日当日に製造してお届け!

自然派 Style 国産シリーズ

コープブレッドファーム
消:お届け日を含め3日
※当日焼き対象エリアはお届け日を含め4日

山食パン コウノトリの未来

ぷらす便 **300315** NON-GMO
5枚 **228円** (税込 246円)

ぷらす便 **300322** NON-GMO
6枚 **228円** (税込 246円)
※5枚・6枚ともに、今回より価格上がります。

湯種

コープブレッドファーム
消:お届け日を含め4日 ※当日焼き対象エリアはお届け日を含め5日

ぷらす便 **300384**
角食北海道
ミルクパン 1.5斤 **392円** (税込 423円)

自然派 Style 国産シリーズ

米麦館タマヤ
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300551** NON-GMO
自然派Style恋する食パン6枚 **308円** (税込 333円)

米麦館タマヤ
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300568** NON-GMO
自然派Styleバターロール6個 **298円** (税込 322円)

湯種

コープブレッドファーム
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300339** NON-GMO
テーブルロール6個 **208円** (税込 225円)

ぷらす便限定スイーツ

国産原料の団子生地と粒あんに、有機ごまをまぶしました。おうちで揚げてアツアツを楽しんで!

4週連続
ぷらす便
特別企画

SOYS 所:大阪
つぶあん(砂糖、小豆(国内製造)、絹豆腐(大豆を含む)、白玉粉、有機白いりごま、砂糖、純製ラード(豚脂)、上新粉・賞:15日以上

ぷらす便 **300292** 凍揚げ NON-GMO
お家で揚げたて ごま団子 8個 **920円** (税込 994円) **New**

ひとロサイズのお手軽シュークリーム。

幸月 所:大阪
牛乳(国内製造)、鶏卵、小麦粉、砂糖、バター、食塩、でん粉、パニラビーンズ、消:お届け日当日

ぷらす便 **300216** 蔵 NON-GMO
ファミリーパックシュー9個 **538円** (税込 581円)

上のチョコは乳化剤不使用。

幸月 所:大阪
牛乳(国内製造)、鶏卵、小麦粉、砂糖、生クリーム(乳成分を含む)、チョコレート、バター、ピーナツ油、食塩、でん粉、パニラビーンズ、消:お届け日当日

ぷらす便 **300223** 蔵 NON-GMO
エクレア 2個 **358円** (税込 387円)

自然派 Style

コープブレッドファーム
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300346** NON-GMO
ライ麦カンパニー

ぷらす便 **300353** NON-GMO
フランス・オレ

ぷらす便 **300360** NON-GMO
ノワ・レーズン30

1個 **230円** (税込 248円)

コープブレッドファーム
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300377** NON-GMO
ソフトフランスパン3種

3個 **528円** (税込 570円)

NON-GMO

米麦館タマヤ
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300582**
天然酵母 豆乳ロール

2個 **280円** (税込 302円)

※受注が多数の場合、価格を変更し、バス牛乳に代替させていただきます。ご了承ください。

72℃ 15秒間 殺菌

蔵 **NON-GMO** えさまで分別

よつ葉乳業
消:お届け日を含め4日

ぷらす便 **300018**
よつ葉放牧生産者指定
ノンホモ牛乳 1000ml **322円** (税込 348円)

NON-GMO えさまで分別

よつ葉乳業
賞:お届け日を含め7日 ※製造日の関係により7日以上のものをお届けする場合もあります。

ぷらす便 **300025** 蔵 **特価**
よつ葉UHT牛乳 1000ml **298円** (税込 322円)
通常308円

JAS

ペルー、メキシコ:徳島バナナ

ぷらす便 **301015** 蔵
有機自然派バナナ 600g **388円** (税込 419円)

グリホサート 検査済

NON-GMO

山重食品
大豆(国産)(遺伝子組み換えでない)、納豆菌・賞:5日以上

ぷらす便 **300810** 蔵
カップ納豆 40g×3 **138円** (税込 149円)

自然派 Style 国産シリーズ

グリホサート 不使用

カジノヤ
大豆(国産)(遺伝子組換え混入防止管理済み)、大麦(国産)、納豆菌・賞:5日以上

ぷらす便 **300827** 蔵 **NON-GMO**
カップ小粒納豆(麦入り) 30g×3 **115円** (税込 124円)

NON-GMO

太子屋
丸大豆(国内産) / 凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム)・消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300841** 蔵
絹ごし豆腐 360g **205円** (税込 221円)

NON-GMO

太子屋
丸大豆(国内産) / 凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム)・消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300834** 蔵
もめん豆腐 380g **205円** (税込 221円)

NON-GMO

太子屋
大豆(国産)(遺伝子組み換えでない)、なたね油(遺伝子組み換えでない) / 凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム)・消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300858** 蔵
太子屋の厚あげ 4個 **288円** (税込 311円)

NON-GMO

太子屋
丸大豆(国内産)、なたね油 / 凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム)、ふくらし粉(炭酸カルシウム)・消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300865** 蔵
あげ(太子屋) 1枚 **215円** (税込 232円)

冷蔵でお届け

NON-GMO えさまで分別

イシイフーズ 所:徳島
神山鶏モモ・消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300742** 蔵 **特価**
神山鶏モモ肉(冷蔵) 270g **510円** (税込 551円)
通常520円

※冷蔵でお届けのため、ドリップが多少発生します。予めご了承ください。

冷蔵でお届け

NON-GMO えさまで分別

七星食品
自然豚バラ・消:お届け後2日前後

ぷらす便 **300711** 蔵
自然豚バラスライス(冷蔵) 200g **400円** (税込 432円)

NON-GMO えさまで分別

たむらのタマゴ
賞:5日以上

ぷらす便 **300612** 蔵
PHF白卵6個 **205円** (税込 221円)

ぷらす便 **300629** 蔵
PHF赤卵6個 **215円** (税込 232円)

野菜もあります! ぷらす便

産直 特価

徳島、熊本:ヴェリタス、有機連合ファーム、アグリベスト、平野農園、ひご有機農友会

ぷらす便 **301039** 蔵
ミニトマト 150g **208円** (税込 225円)

徳島、熊本、和歌山、高知:藍愛ファーム、島本、阿波農産、坂本、佐藤、中田、耕雲社、高生連

ぷらす便 **301091** 蔵
きゅうり 3本 **248円** (税込 268円)

徳島、熊本、島根:マルサカ有機生産組合、阿波農産、坂野、COG、ぐり〜んは〜と

ぷらす便 **301213** 蔵
小松菜 150g **128円** (税込 138円)

北海道、兵庫、熊本、島根、福岡、徳島:サングリーンファーム、市島有機農産物生産出荷組合、COG、みうらファーム、カラーリングファーム、ベジハート、藍愛ファーム

ぷらす便 **301237** 蔵
ほうれん草 150g **198円** (税込 214円)

産直 特価

山梨、長野、徳島、熊本:ヴェジファーム、情熱カンパニー、藍愛ファーム、後藤田、北部農園

ぷらす便 **301114** 蔵
キャベツ 1玉 **258円** (税込 279円)

兵庫、徳島、熊本:鳥取こだわり野菜の会、愛菜ファーム、北部農園

ぷらす便 **301107** 蔵
レタス 1玉 **248円** (税込 268円)

兵庫、北海道:淡路こだわり野菜の会、清水、大雪を囲む会

ぷらす便 **301275**
たまねぎ 800g **228円** (税込 246円)

産直 特価

徳島:小松島市生物多様性協議会

ぷらす便 **301404** 蔵
ツルをよび雑草B級(菌床栽培) 200g **318円** (税込 343円)

特価

豚ロース肉(国産)、食塩、砂糖 / 香辛料・賞:7日以上

ぷらす便 **300698** 蔵 **GMO** えさまで分別
自然派Styleロースハムスライス3個組 50g(4枚)×3 **678円** (税込 732円)
通常688円

豚バラ肉(国産)、食塩、砂糖 / 香辛料・賞:7日以上

ぷらす便 **300674** 蔵 **GMO** えさまで分別
自然派Styleバラベーコンスライス2個組 85g×2 **758円** (税込 819円)

豚肉(国産)、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料・賞:5日以上

ぷらす便 **300681** 蔵 **GMO** えさまで分別
自然派Styleポークウィンナー2個組 105g×2 **410円** (税込 443円)

他にもぷらす便商品をラインナップ! ぷらす便 注文番号の商品をご利用ください。

牛乳・乳製品
ハム・ウィンナー
豆腐・納豆
パン
青果
米
肉
卵
魚
食材セット
ぷらす便
惣菜
調味料
乾物
菓子
飲料・酒
雑貨

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

惣菜

- 原料は国産が基本
- 使用調味料はホステイ掲載品が基本
- 油脂は非遺伝子組み換え原料を使用
- 化学調味料(アミノ酸など)保存料不使用

自然派Style 国産シリーズ 阿波吉野川支流の水を使い、昔ながらの缶蒸し製法で作りました。

NON-GMO カタオカ 所:徳島 こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、海藻粉末/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)・賞:45日以上

222 隔週 蔵 **16% OFF** **国産元氣**

自然派Style 生いも板こんにやく2個組 240g×2 **208円(税込)** (通常250円) **225円(税込)**

自然派Style 国産シリーズ 肉じゃがや炒めものに、アク抜き不要。

カタオカ 所:徳島 こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、海藻粉末/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)・賞:45日以上

558 毎週 蔵 NON-GMO

自然派Style 生いも糸こんにやく 200g **130円(税込)** (140円)

海拔500mの自然環境に恵まれた、静かな山里で作りました。

NON-GMO カタオカ 所:徳島 蒟蒻芋(国産)、乾燥芋(国産)、卵殻焼成カルシウム、木灰水・賞:15日以上

559 隔週 蔵

板こんにやく(木水仕込み) 1枚(300g) **220円(税込)** (238円)

100%国産のこんにやく芋で作りました。

カタオカ 所:徳島 こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、海藻粉末/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)・賞:75日以上

560 毎週 蔵 NON-GMO

手造りいも作角こんにやく 230g **120円(税込)** (130円)

アク抜き不要。水洗いしてそのまま使えるのでとても便利です。

カタオカ 所:徳島 こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、海藻粉末/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)・賞:75日以上

561 隔週 蔵 NON-GMO

切目入り生芋板こんにやく 200g **118円(税込)** (127円)

国産小麦の全粒粉100%! 小麦の風味が感じられます♪

国産小麦のふすまと一緒に製粉した、全粒粉を使用。酒精は使用していません。

金子製麺 所:神奈川 小麦粉、食塩、デンプン(打ち粉として使用)・賞:7日以上

562 隔週 蔵 NON-GMO

春巻の皮 通常318円 **298円(税込)** (322円) **10枚**

角こんにやくをとろてんのようについで、細長くカットしました。きんぴらなどにお使いください。

NON-GMO カタオカ 所:徳島 こんにやく芋(国産)、こんにやく芋粉(国産)、海藻粉末、卵殻焼成カルシウム・賞:45日以上

563 月1回 蔵

つきこんにやく 180g **125円(税込)** (135円)

有機こんにやく芋を使用しています。

JAS 95% ORGANIC

カタオカ 所:徳島 国産有機こんにやく粉、海藻粉末、水酸化カルシウム・賞:45日以上

564 隔週 蔵 NON-GMO

有機いも作(糸こんにやく) 160g **128円(税込)** (138円)

全粒粉の風味ともちもちとした食感が楽しめます。

金子製麺 所:神奈川 小麦粉、食塩、デンプン(打ち粉として使用)・賞:7日以上

565 隔週 蔵 NON-GMO

シューマイの皮 30枚 **195円(税込)** (211円)

※次回より価格が上がります。

風味の良い国産小麦の全粒粉を使用し、酒精を添加せず作りました。

金子製麺 所:神奈川 小麦粉、食塩、デンプン(打ち粉として使用)・賞:7日以上

566 隔週 蔵 NON-GMO

餃子の皮 20枚 **230円(税込)** (248円)

※次回より価格が上がります。

豊かな香りの麺とつゆ

香川県産小麦さぬぎの夢・香川県善通寺市産もち麦を使用。1食で約9.2gの食物繊維が摂れます。

吉原食糧 所:香川 小麦粉(小麦(香川県産))、もち麦粉(小麦(香川県産))、食塩・賞:150日以上

571 月1回 凍 NON-GMO

もち麦冷凍うどん 660g(220g×3食) **498円(税込)** (538円)

増粘剤・加工でんぷん・塩 不使用。

あっとん 所:香川 米粉(うるち米(国産))・賞:150日以上

574 月1回 凍

冷凍ゆで米粉麺(うるち米) 540g(180g×3) **620円(税込)** (670円)

国産うるち米を使用した米粉と水のみで、米粉麺を作り上げました。

国産小麦と卵と塩、植物油を使い、かんすい・着色料は使用していません。

藤乃家 所:大阪 小麦粉、鶏卵、食塩、植物油・消:お届け日を含め2日

568 毎週 蔵 NON-GMO

藤乃家 無かん水焼そば2個組 150g×2 **220円(税込)** (238円)

国産小麦にモンゴルかんすいを使い、コシのある麺を作りました。

NON-GMO 衣笠製麺 所:岐阜 小麦粉(小麦(国産))、植物油、食塩/かんすい・賞:7日以上

569 隔週 蔵

国産小麦の焼きそば 300g(150g×2) **190円(税込)** (205円)

せいろで丁寧に蒸しあげました。歯切れの良い適度な粘りの食感が特徴。

金子製麺 所:神奈川 小麦粉、食塩/かんすい・賞:15日以上

570 隔週 蔵 NON-GMO

蒸し焼きそば 150g×2食 **265円(税込)** (286円)

うどん用に開発された香川県産小麦「さぬぎの夢」を100%使用。

NON-GMO 七星食品 所:香川 めん(小麦粉(小麦(国産))、食塩)・(一部に小麦を含む)・賞:150日以上

572 毎週 凍

さぬぎ夢うどん 200g×3食 **298円(税込)** (322円)

頭・腹を除去した削りたてのうるめ筋とかつお節を使用。濃厚ながらスッパリした味。

福助フーズ 所:和歌山 国産丸大豆醤油(本醸造(遺伝子組み換え大豆不使用(小麦含む))、てん菜糖、かつお節、うるめ筋、天日塩、昆布、みりん・賞:15日以上

573 月1回 蔵 NON-GMO

うどんつゆ 150g×5 **530円(税込)** (572円)

ちゅるっとおそば♪

国産小麦・そばを使用!レンジで解凍でき、茹でる手間がかりません!

横尾商店 所:兵庫 小麦粉(国内製造)、そば粉・賞:150日以上

576 隔週 凍 レンジ NON-GMO

ヨコオの播州なめらかそば 200g×2食入り **370円(税込)** (400円)

国産丸大豆醤油、三河みりんで作った本格つゆ。ストレートタイプ。

NON-GMO 福助フーズ 所:和歌山 国産丸大豆醤油(本醸造(遺伝子組み換え大豆不使用(小麦含む))、てんさい糖、かつお節、みりん、うるめ筋・賞:90日以上

577 次回 凍

そばつゆ 360ml **450円(税込)** (486円)

京野菜の「みぶ菜」をあっさりとした醤油風味の味付けで漬け込みました。

東明 所:滋賀 みぶ菜、漬け原材料(食塩、醤油(小麦、大豆を含む))、みりん・賞:5日以上

578 月1回 蔵 NON-GMO

刻みみぶ菜 150g **350円(税込)** (378円)

愛知県渥美半島の昔ながらのたくあん漬です。発酵と熟成で風味豊か。

NON-GMO 道長 所:愛知 大根、漬け原材料(米ぬか、食塩、なすの葉、柿の皮)、(米ぬかに米を含む)・賞:45日以上

513 次回 蔵 特価

古式一丁漬 100g **288円(税込)** (311円) 通常298円

庄内特産の赤かぶを砂糖、塩、酢のみで。

山形県庄内地方で栽培された在来野菜「温海かぶ」を、シンプルな原材料で漬けました。かぶの適度な辛み・甘みやパリパリとした食感が楽しめます。

庄内協同ファーム 所:山形 赤かぶ、漬け原材料(砂糖、塩、醸造酢)・賞:15日以上

579 毎週 蔵 NON-GMO

赤かぶ漬け 250g **478円(税込)** (516円) **特価**

原材料はすべて国産。天日干して、熟成した昔ながらの本格派の梅干です。奈良吉野の希少な在来種・林州梅と有機シソを伝統海塩「海の精」で漬けました。

海の精 所:奈良 梅(国産)、漬け原材料(有機シソ、食塩)・賞:150日以上

580 月1回 NON-GMO

海の精 紅玉梅干 林州(国産特別栽培) 120g **670円(税込)** (724円)

本場韓国の味!

新鮮なイワシで作った「魚醤油」が味に深みを出しています。

魚谷キムチ 所:徳島 白菜(国産)、漬け原材料(唐辛子粉、アミエビ、にんにく、しょうが、にら、砂糖、麦芽水飴、人参、魚介エキス、ねぎ、酒、ごま、みりん、昆布、だし汁(大根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、食塩)・(一部にえび・ごまを含む)・賞:7日以上

12 毎週 蔵 NON-GMO

本格白菜キムチ 180g **388円(税込)** (419円) 通常398円

ごはんがすすむ魚谷特製大根キムチです。

魚谷キムチ 所:徳島 大根(国産)、漬け原材料(唐辛子粉、アミエビ、にんにく、しょうが、にら、砂糖、麦芽水飴、人参、魚介エキス、ねぎ、酒、ごま、みりん、昆布、だし汁(大根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、食塩)・(一部にえび・ごまを含む)・賞:5日以上

582 隔週 蔵 NON-GMO

魚谷流 和風白菜キムチ(刻み) 180g **410円(税込)** (443円)

韓国ではボッサムキムチと呼びます。いろんな具材を1枚の白菜で包んだキムチです。

魚谷キムチ 所:徳島 白菜(国産)、大根、ゆか、椎茸、漬け原材料(唐辛子粉、アミエビ、にんにく、しょうが、にら、砂糖、麦芽水飴、人参、魚介エキス、ねぎ、酒、ごま、みりん、昆布、だし汁(大根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、食塩)・(一部にえび・ごまを含む)・賞:7日以上

581 毎週 蔵 NON-GMO

ファミリー白菜キムチ 180g **390円(税込)** (421円)

魚谷キムチ 所:徳島 白菜(国産)、大根、ゆか、椎茸、漬け原材料(唐辛子粉、アミエビ、にんにく、しょうが、にら、砂糖、麦芽水飴、人参、魚介エキス、ねぎ、酒、ごま、みりん、昆布、だし汁(大根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、食塩)・(一部にえび・ごまを含む)・賞:7日以上

583 隔週 蔵 NON-GMO

カクテキ(大根キムチ) 180g **410円(税込)** (443円)

魚谷キムチ 所:徳島 白菜(国産)、大根、ゆか、椎茸、漬け原材料(唐辛子粉、アミエビ、にんにく、しょうが、にら、砂糖、麦芽水飴、人参、魚介エキス、ねぎ、酒、ごま、みりん、昆布、だし汁(大根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、食塩)・(一部にえび・ごまを含む)・賞:7日以上

584 次回 蔵 NON-GMO

王様キムチ 300g **760円(税込)** (821円)

賞：はお届けした時点で賞味期限までの期間が何日以上残っているのかを記載しています。
消：は消費期限までの期間が5日以内の商品について、お届け日からの日数を記載しています。

自然派Style 国産シリーズ
きんとき豆の甘すぎない煮豆。
ヤマク食品 所:徳島
大正金時豆(北海道産)、砂糖(粗糖・ビートグラニュー糖)、発酵調味料、醤油(小麦・大豆を含む)・賞:90日以上
585 月1回 蔵 NON-GMO
自然派Style煮豆・きんとき豆 130g 135円(税込146円)

自然派Style 国産シリーズ
ほどよい硬さの黒豆。甘さひかえめです。
ヤマク食品 所:徳島
黒大豆(北海道産、遺伝子組み換え防止管理済み)、砂糖(粗糖・ビートグラニュー糖)、醤油(小麦を含む)、発酵調味料、食塩・賞:90日以上
586 月1回 蔵 NON-GMO
自然派Style煮豆・黒豆 110g 148円(税込160円)

自然派Style 国産シリーズ
国産大豆の甘みに昆布の旨みをプラス。
ヤマク食品 所:徳島
大豆(国産、遺伝子組み換え防止管理済み)、砂糖(粗糖・ビートグラニュー糖)、昆布(北海道産)、醤油(小麦を含む)、発酵調味料、食塩、カツオブシエキス(かつおぶし、食塩)・賞:90日以上
587 月1回 蔵 NON-GMO
自然派Style煮豆・こんぶ豆 140g 135円(税込146円)

九州産赤鶏のモモ・ムネ肉を塩だけで味付けし、炭火で焼きました。
ヒサダヤフーズ 所:福岡
鶏肉(九州産)、食塩・賞:30日以上
588 隔週 蔵 レンジ NON-GMO
九州産赤鶏の炭火焼 95g 398円(税込430円)

シークワーサーと柚子の爽やかな風味。
鳥島酒 所:沖縄
沖縄太もずく(沖縄県伊平屋島産)、純米酢(米(国産))、ビートグラニュー糖(甜菜(北海道産))、醤油(小麦(徳島県産)、大豆(徳島県産)、石川県産)、食塩(徳島県産)、シークワーサー果汁(沖縄県産)、酸調整剤(徳島県産)、ゆず果汁(徳島県産)、昆布だし(昆布(北海道産))、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)・賞:30日以上
589 毎週 蔵 NON-GMO
伊平屋島産味つけ太もずく 230g 308円(税込333円)

自然派Style 国産シリーズ
マンネン酢の「純りんご酢」や沖縄県産の粗糖でまろやかな味わいに。
にんべんフーズ 所:静岡
にんじん(国産)、たけのこ水蒸、リンゴ酢、砂糖、れんこん水蒸、油揚げ(大豆を含む)、乾しいたけ、食塩、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、かつお節エキス、かんぴょう/粗製海水塩化マグネシウム(にがり)・賞:45日以上
590 毎週 蔵 NON-GMO
自然派Style五目ずしの素(2合用) 200g 438円(税込473円)

収穫後、糖度が高まる時期まで熟成させ、軽く蒸して急速冷凍しました。
むそう商事 所:大阪
有機かぼちゃ ※北海道産・賞:240日以上
591 月1回 凍
オーガニックかぼちゃ(冷凍) 400g 530円(税込572円)

こだわりの農法で契約栽培された北海道十勝産のスイートコーンです。
フルーツバスケット 所:北海道
スイートコーン(遺伝子組換えでない)・賞:240日以上
592 月1回 凍 NON-GMO
北海道産ホールコーン 300g 368円(税込397円)

産直卵を無駄なく使う!
卵の出荷がない日も、親鶏は卵を産みます。また、卵のサイズは様々です。コブ自然派では、無駄な卵が出ないように加工品にも積極的に産直卵を使っています。
NON-GMO えさまで分別
2個
たむらのタマゴ 所:徳島
液卵(徳島県産)、出汁(醤油、砂糖、いわし節、みりん、食塩、鰹節、昆布)、鶏肉、椎茸、蒲鉾、エビ、ごぼう、醤油、砂糖、澱粉、みりん、(一部に卵・大豆・小麦・鶏肉・エビを含む)・賞:お届け日を含め4日前後
593 毎週 蔵 湯せん 特価
茶碗蒸し 300g(150g×2個) 通常348円 338円(税込365円)

お米のように細かくカット(約3mm)。野菜をプラスしたい時やお米の代わりに。
100% ORGANIC
楽天グループ 所:愛媛
有機カリフラワー、食塩・賞:150日以上
594 次回 凍
国産有機カリフラワーライス(冷凍) 200g 338円(税込365円)

国産有機のほうれんそうをバラ凍結にしました。おみそ汁などに便利です。
100% ORGANIC
楽天グループ 所:愛媛
有機ほうれんそう、食塩・賞:150日以上
595 隔週 凍
国産有機ほうれんそう(冷凍) 150g 228円(税込246円)

丹念に育てた国産有機の紅はるかを焼きいもにしました。
100% ORGANIC
※今回で企画休止します。
楽天グループ 所:愛媛
有機さつまいも(国産)・賞:150日以上
596 凍 トスタ レンジ
国産オーガニック熟成紅はるか焼きいも 350g 628円(税込678円)

国産なすを使いやすい大きさにカットし、NON-GMOのなたね油で揚げました。
ニッコー 所:神奈川県
なす(国産)、揚げ油(なたね油)・賞:150日以上
597 3週毎 凍 レンジ NON-GMO
国産揚げ茄子 200g 388円(税込419円)

自然派Style 国産の平飼卵・精白米・鶏肉・野菜を使用。シンプルな味付けのチキンライス。ふんわり焼き上げた卵で包みました。
毎週 凍 湯せん レンジ NON-GMO
トクスイ 所:和歌山
全卵(国産)、精白米(国産)、野菜(たまねぎ(国産)、にんじん(国産))、トマトケチャップ、鶏肉(国産)、なたね油、でん粉(小麦を含む)、バター、食塩、砂糖、コショウ・賞:150日以上
自然派Style 平飼卵のオムライス 707 180g 通常310円 305円(税込329円)
598 180g×2 598円(税込646円)

ナンとソースで簡単ピザ!
手のばして焼き上げたもちりり食感。ショートニング不使用。
自然派Style 有機トマトのピューレ・ペースト、国産たまねぎ・ガーリックを使用。
大進食品 所:埼玉
小麦粉(小麦(北海道産))、イースト、砂糖、食塩、なたね油・賞:150日以上
599 隔週 凍 NON-GMO
ママのモチモチ手のばしナン 210g(3枚入) 340円(税込367円)
エム・シーシー食品 所:兵庫
有機トマトピューレ(有機トマトペースト(有機トマト(アメリカ))、たまねぎ(国産)、有機トマトペースト、オリーブ油、食塩、ナチュラルチーズ、ガーリック(国産)、砂糖、アンチオフィル油漬、でん粉、(一部に乳成分を含む)・賞:150日以上
600 毎週 凍 湯せん NON-GMO
自然派Style有機トマトと国産たまねぎのソース 130g×2 580円(税込626円)

秋川牧園の鶏の焼きつくね
大きいサイズでたっぷり食べられるよ
甘辛いタレを絡めた柔らかいつくねの中に、コリコリ食感の砂肝も加えてつくりました。
秋川牧園 所:山口
食肉等(鶏肉(国産)、鶏砂肝(国産))、つなぎ(パン粉、鶏卵(国産))、山芋(パウダー)、玉ねぎ(国産)、醤油、鶏脂、発酵調味料、砂糖、食塩、ソース(醤油、砂糖、発酵調味料、ばれいしよでん粉、清酒、生姜(国産)、にんにくペースト)、揚げ油(なたね油)、(一部に鶏肉・小麦・卵・やまいも・大豆を含む)・賞:120日以上
603 次回 凍 湯せん レンジ NON-GMO えさまで分別
鶏の焼きつくね 180g 通常398円 378円(税込408円) 特価

焼きあがり即急速冷凍だから、風味・美味しさそのまま。
NON-GMO
大進食品 所:静岡
小麦粉(小麦(国産))、タコ、キャベツ、ネギ、液卵、植物油、酵母エキス、酸調整剤、食塩、砂糖、鰹節粉末、(一部に小麦・卵・大豆を含む)・賞:150日以上
601 3週毎 凍 湯せん 揚げ レンジ
まんまるたご焼き 330g(15個入り) 568円(税込613円)

自然派Style 鎌倉ハムクラウン商会の無塩せきソーセージを使用。
ほんのり甘めの生地がソーセージによく合います!
ニッコー 所:熊本
衣(小麦粉(小麦(国産))、砂糖、コーンフラワー、食塩)、ソーセージ(豚肉(国産)、豚脂(国産)、食塩、砂糖、香辛料)、揚げ油(なたね油)/膨張剤、(一部に小麦・豚肉を含む) ※本製造工場では、大豆を含む製品を製造しています・賞:150日以上
602 毎週 凍 レンジ NON-GMO
自然派Styleミニアメリカンドッグ 200g(8本) 560円(税込605円)

自然派Style 彩り豊かなミックスピザ
産直国産小麦使用の生地にて、有機ピザソースなどのこだわり食材をトッピングしました。
まるほ食品 所:香川
小麦粉(小麦(国産))、ナチュラルチーズ、有機ピザソース(有機トマト、有機玉ねぎ、有機米酢、有機にんにく、有機しょうが、食塩、有機砂糖、香辛料、有機米酢調味料)、ワインナ、玉ねぎ、とうもろこし、ミックスピーマン、イースト、食塩/膨張剤、(一部に小麦・乳成分・豚肉を含む)・賞:120日以上
706 毎週 凍 トスタ NON-GMO
自然派Styleミックスピザ 300g(3枚入) 通常598円 578円(税込624円) 特価

自然派Style 国産シリーズ
産直・オートホト米を使用したライスハンズと、甘辛く味付けした自然豚の旨みがマッチ!
全農食品 所:栃木
精白米、豚肉、たまねぎ、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖、発酵調味料、植物油(ごまを含む)、でん粉、食塩、香辛料・賞:150日以上
604 毎週 凍 レンジ NON-GMO えさまで分別
自然派Styleもぐもぐライスバーガー(自然豚焼肉味) 260g(2個入り) 428円(税込462円)

自然派Style 国産シリーズ
「自然派Style特選丸大豆醤油【豊種の恵】」を使っただし醤油が味の決め手!
ニッキーフーズ 所:奈良
米(国産)、だし醤油、食塩、食用なたね油、(一部に小麦・大豆を含む)・賞:150日以上
605 毎週 凍 レンジ NON-GMO
自然派Styleもぐもぐ焼おにぎり(だし醤油仕立て) 400g(80g×5) 398円(税込430円)

自然派Style 有機トマトを使用したケチャップ、天然醸造醤油、粗糖で味付けしています。
全国農産食品 所:栃木
精白米、野菜(たまねぎ、とうもろこし、いんげん、にんじん)、トマトケチャップ、鶏肉、とりからスープ、砂糖、なたね油、バター、食塩、しょうゆ(小麦・大豆を含む)・賞:150日以上
606 毎週 凍 レンジ 炒め
自然派Styleもぐもぐチキンライス(神山鶏使用) 430g 418円(税込451円)

産直肉のミンチを使用。煮込みだけの簡単調理!
七星食品 所:香川
キャベツ(国産)、豚肉(国産)、鶏肉(国産)、たまねぎ、パン粉、豚脂(国産)、食塩、香辛料、(一部に小麦・豚肉・鶏肉を含む)・賞:150日以上
607 毎週 凍 NON-GMO えさまで分別
自然派Styleのロールキャベツ 280g(4個) 558円(税込603円)

ご褒美な晩酌のおともに
組合員さんの声
柔らかくて美味しく、湯せんで簡単にできます。月1回のご褒美な晩酌のおとも。オススメです。
国産牛の赤身すじを国産丸大豆の醤油タレでやわらかくなるまで煮込みました。約10分湯せんしてお召上がりください。
チクセンヤ 所:福岡
牛すじ(国産)、国産丸大豆醤油、砂糖、米発酵調味料、水飴、酵母エキス、(一部に小麦・大豆・牛肉を含む)・賞:150日以上
611 月1回 凍 湯せん NON-GMO
やわらか牛すじ煮込み 160g 通常520円 498円(税込538円) 特価

光食品のトマトケチャップを使った甘酢ソースを絡めました。
NON-GMO えさまで分別
マストミ 所:徳島
マグロ(太平洋)、玉ねぎ(国産)、砂糖、トマトケチャップ、馬鈴薯澱粉、豚肉、醤油(小麦・大豆を含む)、菜種油、酢、鶏卵、小麦粉、ねぎ油、酒、食塩、生姜、こま油(ごまを含む)、コショウ、ニンニク・賞:45日以上
608 月1回 凍 湯せん
まぐる団子甘酢ソース 140g×2 450円(税込486円)

徳島名物のフィッシュカツ。魚のすり身にカレー粉などの香辛料を入れて、「自然派Styleマムのパン粉」をまぶして揚げました。
NON-GMO
四宮蒲鉾 所:徳島
魚肉すり身(スケトウダラ(北海道産)、砂糖)、馬鈴薯澱粉、砂糖、菜種油、パン粉(小麦を含む)、みりん、食塩、コショウ、カレー粉、唐辛子・賞:15日以上
609 月1回 凍 トスタ レンジ
阿波のフィッシュカツ 130g(2枚) 308円(税込333円)

韓国出身の魚谷さんが作るビビンバセット!
白菜・大根・ほうれん草・大豆もやし・しいたけの5種のナムルに、特製ビビンバタレをセットしました。
魚谷キムチ 所:徳島
大根(国産)、白菜、豆もやし、ほうれん草、コチュジャン、椎茸、ごま油、玉葱、葱、砂糖、ニンニク、ごま、豚肉、酢、落花生、味噌、人参、醤油、塩、菜種油、鰹、生、唐辛子粉、椎茸粉末、昆布、鰹節末、酒、生姜、アミエビ、麦芽水飴、魚介エキス、イリコ、(一部に小麦・えび・落花生・豚肉・ごま・大豆を含む)・賞:15日以上
610 月1回 凍 NON-GMO えさまで分別
魚谷さんのビビンバセット 230g(約2人前) 748円(税込808円)

牛乳・乳製品
ハム・ウインナー
豆腐・納豆
パン
青果
米
肉
卵
魚
食材セット
ぶらす便
惣菜
調味料
乾物
菓子
飲料・酒
雑貨