

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぱらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

## ごはん

自然派 Style

10分



総 600kcal 塩分 総 4.7g

甘〜いかぼちゃでマイルドな仕上がり。  
お子さんと辛みが苦手な方にも◎

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、(一部に小麦・鶏肉・豚肉を含む)

かぼちゃとピーマンのドライカレー 蔵

574 通常便 9928 ぱらす便

2〜3人前 通常850円 840円 (税込 907円)

食材  
7.5円  
SALE

自然豚ミンチ 150g  
かぼちゃ 150g  
たまねぎ 100g  
ピーマン 30g  
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  
油・ごはん人数分

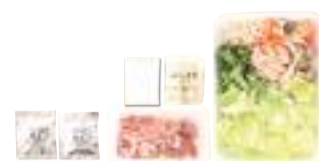
## うずらの玉子入りがうれしい♪ 栄養バランスもばっちりの丼です。

自然派 Style

10分



野菜  
370g  
使用



総 632kcal 塩分 総 7.9g

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)

根菜たっぷり塩中華丼 蔵

575 通常便 9935 ぱらす便

3人前 通常1,010円 1,000円 (税込 1,080円)

食材  
7.5円  
SALE

自然豚切落とし 100g  
白菜 180g  
れんこん 50g  
しめじ 40g  
ごぼう 40g  
にんじん 30g  
チンゲン菜 30g  
しょうが 少々  
うずらの玉子・水煮 6個  
塩タレ 2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・ごま油・  
ごはん人数分

自然派 Style

60分  
(米の浸水時間は除く)



総 229kcal 塩分 総 5.1g

特製だしで味が決まる！  
鮭と3種のきのこで炊き込みごはん。

消:お届け日を含め2日  
(1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)

鮭ときこの炊き込みごはん 蔵

576 通常便 9942 ぱらす便

2合用 通常940円 930円 (税込 1,004円)

食材  
7.5円  
SALE

秋鮭 120g  
まいたけ 40g  
しめじ 30g  
えのき茸 30g  
にんじん 20g  
細ねぎ 少々  
しょうが 少々  
八方だし 80g

ご家庭で用意していただくもの  
酒・米2合

自然派 Style

15分



総 891kcal 塩分 総 7.7g

神戸・長田発祥のB級グルメ。大人も  
子どもも大満足なボリュームめし！

消:お届け日を含め2日  
(焼きそばソース)デーツ、トマトピューレ、醸造酢、砂糖、水あめ、しょうゆ、食塩、リンゴピューレ、酵母エキス、オニオンペースト、でん粉、香辛料、オイスターエキス、にんじんペースト、にんにく、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)

そばめし 蔵

577 通常便 9959 ぱらす便

3〜4人前 通常990円 980円 (税込 1,058円)

自然豚切落とし 100g  
キャベツ 200g  
たまねぎ 100g  
にんじん 40g  
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・  
ごはん約300g・  
お好みで青のり、鰹節

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。  
とろみつきなので子どもも食べやすい！

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

578 通常便 9966 ぱらす便

3人前 通常830円 820円 (税込 886円)

食材  
7.5円  
SALE

自然豚ミンチ 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

## 麺

自然派 Style

10分



総 675kcal 塩分 総 6.9g

チキンスープで焼きビーフン。  
野菜もしっかり食べられます！

消:お届け日を含め2日  
(ビーフン)米、でん粉/乳化剤  
(チキンスープ)チキンエキス、食塩、砂糖、魚醤油、でん粉、オイスターエキス、香味食用油、ホタテエキス、黒胡椒、(一部に鶏肉を含む)

五目焼きビーフン 蔵

579 通常便 9973 ぱらす便

2〜3人前 通常890円 880円 (税込 950円)

食材  
7.5円  
SALE

自然豚切落とし 100g  
キャベツ 150g  
たまねぎ 80g  
ピーマン 30g  
きくらげ 30g  
にんじん 20g  
ビーフン 90g  
チキンスープ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・  
お好みでごま油

自然派 Style

10分



総 665kcal 塩分 総 10.5g

たっぷり野菜とだしを味わう  
具だくさんにゅうめん♡

消:お届け日を含め2日  
(鍋つゆ)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)  
(うーめん)小麦粉、食塩、(一部に小麦を含む)

あんかけにゅうめん 蔵

580 通常便 9980 ぱらす便

2〜3人前 通常900円 890円 (税込 961円)

神山鶏もも肉 100g  
白菜 100g  
長ねぎ 30g  
しいたけ 20g  
にんじん 20g  
細ねぎ 少々  
しょうが 少々  
うーめん 100g(1束)  
鍋つゆ 1袋  
片栗粉(中) 1袋

自然派 Style

20分



総 518kcal 塩分 総 7.6g

みじん切り野菜で楽チン♪マッシュ  
ルーム入りの本格ミートソース！

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)

基本のミートソース 蔵

581 通常便 9997 ぱらす便

2〜3人前 通常1,050円 1,040円 (税込 1,123円)

食材  
7.5円  
SALE

合挽きミンチ 120g  
たまねぎ 180g  
にんじん 50g  
セロリ 40g  
マッシュルーム 20g  
パセリ 少々  
トマトソース 2袋  
チキンコンソメ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・  
オリーブ油・赤ワイン・  
お好みのパスタ人数分

## 冷凍ミールキット

国産野菜を使用し、生協限定で製造しているこだわりの「冷凍ミールキット」！  
フライパンひとつで料理できるから、忙しい方や料理初心者でも簡単♪  
賞味期限が長いからストックにもぴったりです。

※ CaoCao 基準です。 ※コープ自然派の食材セットの工場とは製造場所が異なります。



総 120kcal 塩分 総 1.7g

(タイヘイ) 所:大阪

賞:90日以上  
(具材)かき剥き身(岡山県産)  
(添付調味料(ガーリックオイル))おろしにんにく、砂糖、食塩、でん粉、コンブエキス、酵母エキス、香辛料

582 凍 NON-GMO

冷凍/岡山県産牡蠣のアヒージョ

2人前

かき剥き身 8個

ガーリックオイル 1袋

ご家庭で用意していただくもの

オリーブ油・お好みで

唐辛子や野菜、さのこ類



総 293kcal 塩分 総 3.1g

(アグリエイト) 所:京都

賞:150日以上  
(具材)キャベツ(国産)、牛小腸(国産)、牛蒡、ニラ、煎りごま、にんにく、唐辛子  
(添付スープ)味噌(国内製造)、水、醤油、味噌、砂糖、チキンエキス、練りごま、酒糟、食用動物性香味油、食塩、かつお節エキス、昆布粉末、(一部に牛肉・ごま・大豆・小麦・鶏肉を含む)

583 凍 NON-GMO

冷凍/国産牛のもつ鍋

2人前



国産牛もつ 100g  
キャベツ 110g  
ごぼう 30g  
にら 30g  
にんにく 少々  
唐辛子 少々  
煎りごま 少々  
スープ 1袋



総 133kcal 塩分 総 2.6g

(タイヘイ) 所:大阪

賞:90日以上  
(具材)白菜(国産)、真イカ、小松菜、人参、(一部にいかを含む)  
(添付調味料(中華うま煮たれ))しょうゆ、砂糖、おろし生姜、酵母エキス、カキエキス、チキンエキス、ポークエキス、ごま油、食塩、でん粉、こしょう、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

8594 凍 NON-GMO

冷凍/国産真いかと野菜の中華うま煮

2人前

真イカ 80g  
白菜 120g  
小松菜 30g  
人参 20g  
中華うま煮たれ 1袋

ご家庭で用意していただくもの

油・片栗粉

698円 (税込 754円)

1,480円 (税込 1,598円)

798円 (税込 862円)

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。

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。

【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

ぷらす便のみ配達手数料が  
**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  
ご利用の場合

210円(税込)

お届け曜日が選択できます! (38号で曜日変更の依頼をすると、42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4号先からお届け曜日が変更になります。  
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。

※共同購入で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。

年末の変更スケジュールについて

年末37~39号では、ぷらす便のお届け変更の適用が4号先からになります。また、40号では変更のお申込みができません。ご理解とご協力をお願いします。

【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。

自然派Style  
国産シリーズ



コーブレッド  
ファーム  
消:お届け日含め3日

**山食パン**  
コウノトリの未来

ぷらす便 300315 NON-GMO

5枚

248円(税込 268円)

ぷらす便 300322 NON-GMO

6枚

248円(税込 268円)

自然派Style  
国産シリーズ



NON-GMO  
コーブレッドファーム  
消:お届け日含め4日

**角食北海道  
ミルクパン 1.5斤**

ぷらす便 300384

398円(税込 430円)

自然派Style  
国産シリーズ



コーブレッドファーム  
消:お届け日含め3日

**フランス・オレ**

ぷらす便 300353 NON-GMO

えさまで分別

自然派Style  
国産シリーズ



コーブレッドファーム  
消:お届け日含め3日

**ライ麦カンパニュ**

ぷらす便 300346 NON-GMO

えさまで分別

自然派Style  
国産シリーズ



コーブレッドファーム  
消:お届け日含め3日

**ソフトフランスパン3種**

ぷらす便 300377 NON-GMO

3個

528円(税込 570円)

自然派Style  
国産シリーズ



コーブレッドファーム  
消:お届け日含め3日

**テーブルロール**

ぷらす便 300339 NON-GMO

6個

218円(税込 235円)

自然派Style  
国産シリーズ



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

9個

588円(税込 635円)

自然派Style  
国産シリーズ



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

2個

398円(税込 430円)

自然派Style



NON-GMO  
米麦館タマヤ  
消:お届け日含め3日

**自然派Style「恋する食パン」6枚**

ぷらす便 300551

308円(税込 333円)

自然派Style



米麦館タマヤ  
消:お届け日含め3日

**自然派Styleバターロール6個**

ぷらす便 300568 NON-GMO

298円(税込 322円)

※受注が多数の場合、価格を  
変更し、バス牛乳に代替え  
します。ご了承ください。

72℃  
15秒間  
殺菌

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 300018 蔵 R

よつ葉放牧生産者指定  
ノンホモ牛乳

1000ml

332円(税込 359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 R

よつ葉UHT牛乳

1000ml

328円(税込 354円)

自然派Style  
国産シリーズ



冷蔵で  
お届け

NON-GMO  
えさまで分別

七星食品 所:香川  
消:お届け日を含め2日前後

**自然豚ロース生姜焼き用(冷蔵)**

200g

560円(税込 605円)

自然派Style  
国産シリーズ



冷蔵で  
お届け

NON-GMO  
えさまで分別

イシイフーズ 所:徳島  
消:お届け日を含め3日

**神山鶏モモ肉(冷蔵)**

270g

520円(税込 562円)

自然派Style  
国産シリーズ



JAS  
無農薬

ベルー、メキシコ:徳島バナナ

ぷらす便 301015 蔵

600g

388円(税込 419円)

自然派Style  
国産シリーズ



グリホサート  
不使用

カジノヤ  
賞:5日以上

**カップ小粒納豆(麦入り)**

30g×3

125円(税込 135円)

グリホサート  
検査済

NON-GMO

太子屋  
消:お届け日を含め3日

**絹ごし豆腐**

360g

205円(税込 221円)

グリホサート  
検査済

NON-GMO

太子屋  
消:お届け日を含め3日

**もめん豆腐**

380g

205円(税込 221円)

グリホサート  
検査済

NON-GMO

太子屋  
消:お届け日を含め3日

**太子屋の厚あげ**

4個

288円(税込 311円)

グリホサート  
検査済

NON-GMO

太子屋  
消:お届け日を含め3日

**あげ(太子屋)**

1枚

215円(税込 232円)

他にもハム・ソーセージや卵、野菜など、ぷらす便商品をラインナップ! 各ページに掲載している ぷらす便 注文番号 の商品をご利用ください。

野のはなと  
ともに

第11回

オレンジコープ  
笠原優

型破りの老人ホーム  
ベースは最期まで暮らせる住まい

「介護付き住宅みのり」は他の老人ホームとはかなり違った運営  
をしている。それは「施設」ではなく「住まい」として高齢者が最期  
まで暮らせる場を提供するという理事会の考えがベースになっ  
ているからだ。

具体的に列挙すると

① 入居時の年齢や介護度に関する制限がない

② 外出・外泊などについての制限がない

③ 家族や友人の訪問についての制限がない

④ 飲酒・喫煙などについての制限がない

⑤ ペットの持ち込み・飼育ができる

⑥ 食事は食堂で食べてもいいし、自炊や外食でもいい

⑦ すべての部屋に風呂・トイレ・キッチンがある

⑧ 医師・歯科医師・鍼灸師などの定期的な往診が受けられる

⑨ ケアマネージャー・介護福祉士・ホームヘルパーなどが1階の  
職員室に常駐している

⑩ 介護保険法に定めるサービスはすべて受けられる

⑪ 介護保険法に定めが無くても「暮らしの助け合いサービス」が  
用意されている

つまり一般の老人ホームにあるものはすべて揃った住宅なの  
だ。さらにここにも鍵がかかっていないことが最大の特長。世間  
では玄関に鍵がかけてあり、外出や家族の訪問時には職員に申し  
出て開錠してもらうのが一般的だ。更に進んだ所では階段室の防  
火扉が施錠されていたり、エレベーターはテンキーの番号を知っ  
た職員だけが動かせるとい  
う「座敷牢」状態の所もある。  
「何かあったら困るので」「事  
故を未然に防ぐため」など  
とされているが「みのり」  
は「入居者は自己責任で暮ら  
す」を原則にしているので、  
こんな制限は一切ない。



介護付き住宅 みのり

牛乳・乳製品  
ハム・ウィンナー  
豆腐・納豆  
パン  
青果  
米・冷凍野菜  
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・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぱらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

今週のおすすめ

惣菜

国産ほうれん草生パスタ(平めん)

クリスマスツリーパスタを作ろう！

トマトやパプリカを飾り付ければ、クリスマスツリーに！

ゆで時間

90秒

組合員さんの声

モチモチで美味しい！短時間ですぐ食べられる！ほうれん草も入っているので子どもたちのお昼に便利。

小林生種 所:岐阜  
小麦粉(国内製造)、焼酎、ほうれん草、食塩、米油、食酢、打ち粉(でんぷん)(一部に小麦・りんごを含む)・賞:7日以上

584 次回未送 蔵 NON-GMO

国産ほうれん草生パスタ(平めん)

120g×2

通常315円 **298円** (税込 322円) 

特価

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

107 隔週 蔵

自然派Style 生いも板こんにやく2個組

240g×2

通常265円 **238円** (税込 257円) 

国産元気 10%OFF

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。

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

585 毎週 蔵 NON-GMO

自然派Style 生いも糸こんにやく

200g

140円 (税込 151円)

NON-GMO

カタオカ 所:徳島  
蒟蒻芋(国産)、乾燥芋(国産)、卵殻カルシウム、木灰水・賞:15日以上

8600 隔週 蔵

板こんにやく(木水仕込み)

300g

230円 (税込 248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。

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:75日以上

8617 隔週 蔵 NON-GMO

切目入り生芋板こんにやく

200g

128円 (税込 138円)

100%国産のこんにやく芋で作りました。

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:75日以上

8624 毎週 蔵 NON-GMO

手造りいも作角こんにやく

230g

128円 (税込 138円)

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

8631 月1回 蔵

つきこんにやく

180g

128円 (税込 138円)

国産小麦の全粒粉100%使用！パリッと仕上がります。

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

8662 隔週 蔵 NON-GMO

春巻の皮

10枚

328円 (税込 354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

8679 隔週 蔵 NON-GMO

シュウマイの皮

30枚

198円 (税込 214円)

有機こんにやく芋を使用しています。

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

8648 隔週 蔵 NON-GMO

有機いも作(糸こんにやく)

160g

140円 (税込 151円)

粘り・光沢・旨み・香りのバランスに優れ、しっかりとした粒感と上品な甘みが特徴のお米を、きりたんぽにしました。

ジェイエイ秋田しんせいサービス 所:秋田  
うるち米(秋田県産)、食塩・賞:90日以上

8655 月1回 凍 NON-GMO

きりたんぽ

140g(2本入)

335円 (税込 362円)

原材料は国産小麦、食塩、かんすいのみ。コシがありもちもちした食感。

白雪食品 所:長崎  
小麦粉(小麦(国産))、食塩、かんすい、(一部に小麦を含む)・賞:60日以上

113 隔週 凍 NON-GMO

国産小麦の冷凍中華麺(茹)

450g(150g×3)

通常280円 **258円** (税込 279円) 

特価

国産の小麦・そばを使用！レンジで解凍でき、茹でる手間がかかりません！

NON-GMO

横尾商店 所:兵庫  
小麦粉(国内製造)、そば粉・賞:150日以上

8686 隔週 凍 レンジ

ヨコオの播州なめらかそば

200g×2食入り

388円 (税込 419円)

お米で麺をつくりました！

うどんのようにちゅるっと♪

国産うるち米を使用した米粉と水のみで作りました。お米のもっちり感と、のど越しの良さが感じられます。

あっとん 所:香川  
米粉(うるち米(国産))・賞:150日以上

586 月1回 凍

冷凍ゆで米粉麺(う米どん)

540g(180g×3)

通常620円 **598円** (税込 646円) 

特価

国産小麦のうどん&おつゆ

うどん用に開発された香川県産小麦「さぬきの夢」を100%使用。

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

587 毎週 凍 NON-GMO

さぬき夢うどん

200g×3食

298円 (税込 322円)

産直の有機小麦粉を使用。つるつるモチモチ食感がたまらない！

100% ORGANIC

七星食品 所:香川  
めん(小麦粉(有機小麦粉100%使用(小麦(国産)、食塩)・賞:150日以上

8693 毎週 凍

有機小麦粉使用 さぬきうどん(包丁切り)

600g(3食入り)

398円 (税込 430円)

香川県産小麦さぬきの夢・香川県普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。

NON-GMO

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

8709 月1回 凍

もち麦冷凍うどん

660g(220g×3食)

498円 (税込 538円)

北海道産小麦使用の平うどんです。もちもち麺に仕上げました。

大近フーズ 所:大阪  
小麦粉(国内製造)、食塩・消:お届け日を含め3日前後

8716 蔵 NON-GMO

藤乃家 平うどん2個組

190g×2

260円 (税込 281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。濃厚ながらスッキリした味。

NON-GMO

補助フーズ 所:歌山  
醤油(本醸造(大豆(国産)、遺伝子組換えでない)・小麦含む)、うるめ筋、砂糖、塩、かつお節、昆布、みりん・賞:15日以上

8723 月1回 蔵

うどんつゆ

150g×5

530円 (税込 572円)

国産小麦の焼きそば

国産の小麦と卵と塩、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

588 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)

北海道産小麦使用。生麺を蒸してあるので、モチッとした食感の焼きそばに仕上がります。

大近フーズ 所:大阪  
小麦粉(国内製造)、植物油、かんすい・消:お届け日を含め3日前後

589 月1回 蔵 NON-GMO

藤乃家 焼そば(太麺)2個組

140g×2

通常210円 **200円** (税込 216円) 

特価

国産小麦にモンゴルかんすいを使い、コシのある麺をつくりました。

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

590 隔週 蔵 NON-GMO

国産小麦の焼きそば

300g(150g×2)

200円 (税込 216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

8730 隔週 蔵 NON-GMO

蒸し焼きそば

150g×2食

265円 (税込 286円)

魚谷さんのキムチ

辛さひかえめで食べやすい、こってりした味わいです。

幸さレベル

魚谷キムチ 所:徳島  
白菜(国産)、漬け原材料(唐辛子粉、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(伏根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、(一部にえび・ごまを含む)・賞:7日以上

119 毎週 蔵 NON-GMO

ファミリー白菜キムチ

180g

通常410円 **400円** (税込 432円) 

特価

ごはんがすすむ魚谷特製大根キムチです。

幸さレベル

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(伏根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、(一部にえび・ごまを含む)・賞:5日以上

8747 隔週 蔵 NON-GMO

カクテキ(大根キムチ)

180g

425円 (税込 459円)

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。

幸さレベル

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(伏根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、(一部にえび・ごまを含む)・賞:7日以上

8754 毎週 蔵 NON-GMO

本格白菜キムチ

180g

418円 (税込 451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。

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

8761 隔週 蔵 NON-GMO

古式一丁漬

100g

298円 (税込 322円)

柿の産地が作る「柿なます」。生サーモンなどで巻いて食べると、一品料理のようにお召し上がりいただけます。

38・39号 限定

大紀コープファーム 所:奈良  
大根(国産)、柿(国産)、漬け原材料(米酢、砂糖、食塩)・賞:9日以上

8778 毎週 蔵 NON-GMO

柿なます

100g

260円 (税込 281円)

加賀特産の青かぶらに薄紅色の天然鯛をはさんだ贅沢なお漬けものです。

季節限定

カネナカ食品 所:石川  
青かぶら(石川県産)、鯛(国産)、人参、漬け原材料(米、米こうじ、砂糖、食塩、本みりん、米酢)・賞:お届け日を含め3日

8808 隔週 蔵 NON-GMO

かぶら寿し

1個

885円 (税込 956円)

国産野菜を使用。塩水で下漬してからぬかで漬けることで、野菜の旨みを活かしました。

NON-GMO

京つけもの竹膳 所:京都  
人参、大根、胡瓜、漬け原材料(米ぬか、砂糖、塩)・賞:お届け日を含め5日

8815 隔週 蔵

三色 京のぬか漬

3個

385円 (税込 416円)

京野菜のすぐき蕪を刻み乳酸発酵させた酸味のある伝統のお漬物です。

東明 所:滋賀  
すぐき菜、漬け原材料(醸造酢、みりん、醤油、食塩)(一部に小麦・大豆を含む)・賞:45日以上

8785 隔週 蔵 NON-GMO

刻みすぐき

120g

368円 (税込 397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

8792 月1回 蔵 NON-GMO

刻みみぶ菜

150g

350円 (税込 378円)

3種の植物性乳酸菌を加えて発酵させたぬか床。無農薬・省農薬栽培の「ツルをよぶお米」のぬかを使用しました。

堺共同漬物 所:大阪  
米ぬか、食塩・賞:15日以上

8839 月1回 蔵 NON-GMO

ツルをよぶお米で作ったぬか床

900g

480円 (税込 518円)

補充用たしぬか。ぬか床の追い足しに。

コープ有機 所:徳島  
米ぬか・賞:15日以上

8822 月1回 蔵 NON-GMO

ツルをよぶお米の生ぬか

500g

148円 (税込 160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。

卵の風味がしっかりと感じられる、たまごやさんが作った茶碗蒸し！



たまらのタマゴ 所:徳島  
液卵(徳島県製造)、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、ざんなん、醤油、砂糖、濃粉、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

**591 毎週 蔵 湯せん** NON-GMO  
えさまで分別

茶碗蒸し  
300g(150g×2個)

**500円** (税込 540円)

**自然派Styleの煮豆**

**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、遺伝子組み換え混入防止管理済み)、砂糖(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

**592 隔週 蔵** NON-GMO  
えさまで分別

自然派Style煮豆・こんぶ豆  
140g

**158円** (税込 171円)

**自然派Styleの煮豆**

**自然派Style 国産シリーズ** ほどこい硬さの黒豆。甘さひかえめです。

ヤマク食品 所:徳島  
黒大豆(北海道産、遺伝子組み換え混入防止管理済み)、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

**593 隔週 蔵** NON-GMO  
えさまで分別

自然派Style煮豆・黒豆  
110g

**168円** (税込 181円)

**自然派Styleの煮豆**

**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

**594 隔週 蔵** NON-GMO  
えさまで分別

自然派Style煮豆・きんとき豆  
130g

**168円** (税込 181円)

ごはんに混ぜるだけ！ おいしさ&彩り満点五目ずし

組合員満足度 **4.45** 評価件数 **112件**

★★★★★

※点数はカタログ作成時の平均点数です。

**こだわり**

- マンネン酢の「純りんご酢」と沖縄県産の粗糖で程よい酸味と甘み
- 6種の国産具材(にんじん・たけのこ・れんこん・しいたけ・かんぴょう・国産大豆の油揚げ)
- 化学調味料、果糖ぶどう糖液糖不使用

にんべんフーズ 所:静岡  
にんじん(国産)、たけのこ水煮、リンゴ酢、砂糖、れんこん水煮、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

**596 毎週 蔵** NON-GMO 国産シリーズ

自然派Style五目ずしの素(2合用)  
200g

通常448円 **428円** (税込 462円) **特価**

沖縄のきれいな海で育った太もすく！



島酒家 所:沖縄  
沖縄太もすく(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))、食塩(国産)、シークワーサー果汁(沖縄県産)、鰹節エキス(鰹(鹿児島県産))、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

**8846 毎週 蔵** NON-GMO  
えさまで分別

伊平屋島産味つけ太もすく  
230g

**308円** (税込 333円)

シークワーサーと柚子の爽やかな風味。

歯ごたえが良く、旨みが強いのが特徴です。



ヒサダヤフーズ 所:福岡  
鶏肉(九州産)、食塩・賞:30日以上

**595 隔週 蔵 レンジ** NON-GMO  
えさまで分別

九州産赤鶏の炭火焼  
95g

**398円** (税込 430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。

**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。



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

**709 毎週 凍 レンジ** NON-GMO  
えさまで分別

自然派Style  
ミニアメリカンドッグ  
200g(8本)

通常575円 **565円** (税込 610円) **特価**

ほんのり甘めの生地がソーセージによく合います！

有機パスタを使用しています。



NON-GMO

マストミ 所:徳島  
めん(スパゲッティ(デュラム小麦のセモリナ)(イタリア製造)、食塩)、牛乳、生クリーム(乳成分を含む)、塩たらこ、菜種油、無塩バター(乳成分を含む)、小麦粉、魚醤、食塩・賞:45日以上

**8853 月1回 凍** NON-GMO  
えさまで分別

たらこクリームパスタ  
400g(200g×2パック)

**678円** (税込 732円)

たらこの旨みと生クリーム入りのホワイトソースのマリアージュ♪

ふんわりトロツとした生地が特徴です。



NON-GMO

大進食品 所:兵庫  
小麦粉(小麦(国産))、タコ(ベトナム産)、野菜(キャベツ(国産)、ネギ)、全卵、植物油、かつおだし、魚介エキス調味料、砂糖、魚醤、混合削りぶし(粉末)、食塩、(一部に小麦・卵・大豆・さばを含む)・賞:150日以上

**8860 3週毎 凍 揚げ** レンジ  
えさまで分別

A momママのたこ焼き  
330g(15個入)

**450円** (税込 486円)

かつおエキスや国産のいわし・さばの粉末を使い、だしを利かせて仕上げました。

**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を、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  
えさまで分別

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  
599 180g

**340円** (税込 367円)

**600 180g×2** **650円** (税込 702円)

**自然派Style** 神山鶏むね・もも肉を使ったチャーシュー入りのパラパラ炒飯です。

産直米のピオトープ米を使用。「自然派Style特選丸大豆醤油【豊種の恵】」を使っただし醤油で味つけしました。

ニッキーフーズ 所:奈良  
精白米(国産)、鶏チャーシュー(鶏肉(神山鶏(国産))、砂糖、しょうゆ、でん粉、甘酒、発酵調味料、清酒、食塩)、野菜(にんじん、ねぎ(国産)、液卵、食用なたね油、だし醤油、ホークエキス、砂糖、食塩、食用ごま油、香辛料、いため油(食用なたね油))、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)・賞:150日以上

**597 毎週 凍 レンジ 炒める** NON-GMO  
えさまで分別

自然派Styleもぐもぐ  
神山鶏チャーシュー炒飯  
400g

**580円** (税込 626円)

**自然派Style** ふんわりバターが香ります。天然エビ・産直のピオトープ米を使用したエビピラフ。

NON-GMO

全国農協食品 所:栃木  
精白米(国産)、野菜(たまねぎ、とうもろこし、いんげん、にんじん)(国産)、えび加工品(えび、食塩)、なたね油、食塩、とりがらスープ、バター、砂糖、しょうゆ(小麦・大豆を含む)・賞:150日以上

**598 毎週 凍 レンジ 炒める** NON-GMO  
えさまで分別

自然派Styleもぐもぐエビピラフ  
430g

**460円** (税込 497円)

**自然派Style** 神山鶏を使用したチキンライス。

NON-GMO えさまで分別

全国農協食品 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、とりがらスープ、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

**532 毎週 凍 レンジ 炒める** NON-GMO  
えさまで分別

自然派Styleもぐもぐ  
チキンライス(神山鶏使用)  
430g

通常460円 **438円** (税込 473円) **特価**

**自然派Style** チーズがとろ〜り濃厚な味わい。産直米のピオトープ米、北海道産生乳の牛乳、よつ葉のシュレッドチーズを使用しました。

NON-GMO

ニッコー 所:神奈川  
牛乳(生乳(北海道産))、米(国産)、トマトピューレ、野菜(玉ねぎ(国産)、にんじん(国産))、にんにく(国産)、チーズ、小麦粉、食用なたね油、豚脂(国産)、トマトケチャップ、バター、食塩、砂糖、こしょう、(一部に小麦・乳成分・豚肉を含む)・賞:150日以上

**601 隔週 凍 レンジ** NON-GMO  
えさまで分別

自然派Style産直米の  
トマトチーズドリア  
360g(2個入)

**630円** (税込 680円)

**自然派Style 国産シリーズ** 食べやすい大きさと個包装！産直・ピオトープ米を使用したライスパンズと、甘辛く味付けした自然豚の旨みがマッチ！

全国農協食品 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

**602 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)

**470円** (税込 508円)

**自然派Style** 「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

**603 隔週 凍 レンジ** NON-GMO  
えさまで分別

自然派Styleもぐもぐ  
焼おにぎり(だし醤油仕立て)  
400g(80g×5)

**428円** (税込 462円)

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。

NON-GMO

チクゼンヤ 所:福岡  
牛すじ(国産)、醤油、砂糖、米発酵調味料、酵母エキス、(一部に小麦・大豆・牛肉を含む)・賞:150日以上

**8877 月1回 凍** NON-GMO  
えさまで分別

やわらか牛すじ煮込み  
160g

**520円** (税込 562円)

魚のすり身にカレー粉などの香辛料を入れて、「自然派Styleママのパン粉」をまぶして揚げました。

NON-GMO

マストミ 所:徳島  
魚肉すり身(スケトウダラ(北海道産)、砂糖、食塩)、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:150日以上

**9003 月1回 凍 トースタ レンジ** NON-GMO  
えさまで分別

阿波のフィッシュカツ  
130g(2枚)

**308円** (税込 333円)

夕食のおかずやお酒のおつまみに



国産のヤゲン軟骨を、にんにくや黒胡椒、「自然派Styleなごみつゆ」で味付けをしました。

**8884 月1回 凍 焼く** NON-GMO  
えさまで分別

国産ヤゲン軟骨  
ガーリックペッパー味  
180g

**348円** (税込 376円)

野菜と一緒に炒めるだけ！



秋川牧園 所:山口  
鶏肉(国産)、ヨーグルト、玉ねぎ、トマトピューレ、食塩、発酵調味料、カレー粉、食用なたね油、米粉、ガーリックパウダー、パプリカ粉末、ホワイトペーパー粉末、レッドペッパー粉末、オールスパイス粉末、(一部に鶏肉・乳成分を含む)・賞:120日以上

**8891 月1回 凍 焼く 炒める** NON-GMO  
えさまで分別

野菜を加えてタンドリーチキン  
175g

**480円** (税込 518円)

国産の若鶏もも肉をヨーグルトを加えたまろやかなカレーソースにじっくり漬け込みました。

国産素材のサクッとかき揚げ



直径約11cm

国産の芝海老

国産の玉ねぎ・にんじん・小松菜

国産の玉ねぎ・にんじん・小松菜に、国産の芝海老を配合。NON-GMOのなたね油でさくつき揚げました。

東京コールドチェーン 所:岩手  
野菜(玉ねぎ、にんじん、小松菜)、えび、衣(小麦粉)、揚げ油(なたね油)・賞:150日以上

**604 月1回 凍 トースタ レンジ** NON-GMO  
えさまで分別

国産海老のかき揚げ  
140g(2枚)

通常498円 **445円** (税込 481円) **10%OFF** **国産元気**

自然豚と神山鶏とのコラボで絶妙な美味しさ。



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

**53 毎週 凍** NON-GMO  
えさまで分別

自然豚のロールキャベツ  
280g(4個)

通常610円 **598円** (税込 646円) **特価**

産直肉のミンチを使用。煮込むだけの簡単調理！

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  
白米(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、醤油末、酒、生姜、アミエビ、麦芽糖、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

※今回より価格上がります。

**8907 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)

**760円** (税込 821円)

牛乳・乳製品

ハム・ウインナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぱらす便

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・冷凍野菜

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

## 味は本場中国、素材は国産！

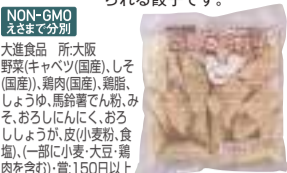


飛鳥食品は本場中国の「家庭の味」を大切にしています。食品添加物に頼らないやさしい味わいで、国産にこだわった素材本来の味がしっかりと感じられます。

飛鳥食品 所:東京  
野菜(キャベツ(国産)、たまねぎ(国産)、にんじん(国産)、にら(国産)、豚肉(国産)、たけのこ水煮、馬鈴しょでん粉、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、ごま油、はるさめ、干し椎茸、しょうが、食塩、砂糖、干しエビ、皮(小麦粉(小麦(国産)、食塩)・賞:60日以上

**605 月1回凍 揚げ焼く NON-GMO**  
**飛鳥の中華風春巻**  
180g(5本) **488円** (税込 527円) **特価**

自然派 Style 国産シリーズ  
神山鶏の旨みが活かした、その風味でさっぱり食べられる餃子です。



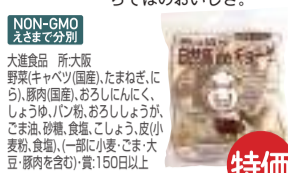
**606 毎週凍 揚げ焼く 蒸す 焼く**  
**神山鶏のばくばく餃子**  
360g(18g×20個) **538円** (税込 581円)

自然派 Style 国産シリーズ  
産直肉「自然豚」と国産小麦を使用。

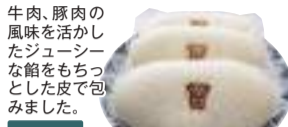


**609 毎週凍 蒸す レンジ**  
**自然派Style肉まん**  
240g(2個) **480円** (税込 518円)

自然派 Style 国産シリーズ  
原料肉は100%自然豚を使用。こだわりの産直肉ならではのおいしさ。

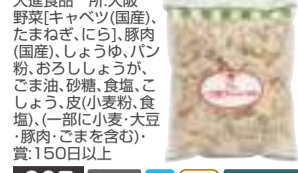


**705 毎週凍 焼く**  
**やっぱり自然豚de餃子**  
450g(18g×25個) **698円** (税込 754円) **特価**



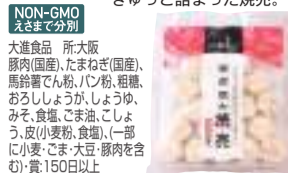
**8914 月1回凍 蒸す レンジ**  
**飛鳥のスティックまん**  
240g(3個) **450円** (税込 486円)

国産の豚肉、野菜を使った一口サイズの餃子です。にんにく不使用！



**607 月1回凍 焼く NON-GMO**  
**マムの一口餃子 (にんにく抜き) お徳用**  
500g(50個) **750円** (税込 810円)

自然派 Style 国産シリーズ  
自然豚、こだわりの調味料、北海道産小麦の旨みがぎゅっと詰まった焼売。



**608 毎週凍 蒸す レンジ**  
**自然派Style自然豚de焼売**  
340g(17g×20個) **685円** (税込 740円)

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。



**8938 月1回凍 湯せん**  
**まぐろ団子甘酢ソース**  
140g×2 **450円** (税込 486円)

## コープ自然派 オリジナル やわらか&スティック状で 食べやすい♪



**組合員満足度 4.47** **評価件数 122件**  
※点数はカタログ作成時の平均点数です。

**ポイント**  
●阿波すだち鶏のミンチに卵を加えて、ふんわり食感に！  
●隠し味に味噌を練り込むことで、豊かな風味とコクをプラス。

イシイフーズ 所:徳島  
鶏肉(徳島県産)、玉ねぎ(国産)、全卵、パン粉、植物油、馬鈴薯澱粉、ねざ、砂糖、醤油、発酵調味料、食塩、米みそ、清酒、黒胡椒。(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む)・賞:150日以上

**610 隔週凍 レンジ NON-GMO**  
**阿波すだち鶏つくねスティック**  
200g **365円** (税込 394円) **特価**

阿波すだち鶏のもも肉とむね肉、両方のおいしさを味わえます。



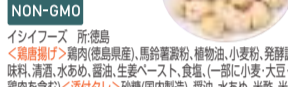
**706 隔週凍 レンジ 焼く**  
**阿波すだち鶏の和風唐揚げ**  
200g(約7個) **495円** (税込 535円) **特価**

神山鶏を甘酒に漬け込み、おからパウダーで柔らかく仕上げました。



**13 隔週凍 レンジ NON-GMO**  
**神山鶏ナゲット(プレーン)**  
200g **470円** (税込 508円) **特価**

阿波すだち鶏唐揚げと、米黒酢などを使用した甘酢タレのセット。野菜と炒め合わせるだけ！



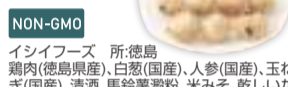
**8945 月1回凍 焼く 炒める**  
**阿波すだち鶏唐揚げと野菜の甘酢あん用**  
270g(鶏唐揚げ190g、添付タレ40g×2袋) **520円** (税込 562円) **特価**

阿波すだち鶏の砂肝を国産生姜の風味が効いた竜田揚げにしました。



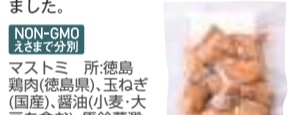
**611 月1回凍 レンジ**  
**阿波すだち鶏砂肝竜田揚げ**  
130g **278円** (税込 300円) **特価**

国産しいたけと3種の国産野菜(白葱・にんじん・玉ねぎ)入り。



**8952 隔週凍 揚げ レンジ**  
**阿波すだち鶏野菜入り肉だんご**  
200g **430円** (税込 464円) **特価**

神山鶏ムネ肉をジューシーに揚げ、こだわりの調味料で鶏肉の旨みを引き出しました。



**8969 月1回凍 レンジ NON-GMO**  
**神山鶏やわらか揚げ**  
200g **518円** (税込 559円) **特価**

自然派 Style 産直肉の旨みを堪能できる大きめサイズ！



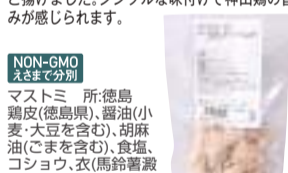
**531 毎週凍 湯せん**  
**自然派Style神山鶏と自然豚の照り焼きミートボール**  
105g(5個) **298円** (税込 322円) **特価**

ごぼうとにんじんを鶏ムネ肉で巻きました。国産丸大豆醤油を使った味付け。



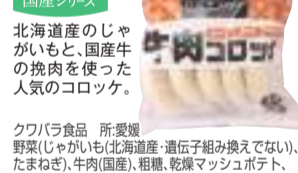
**8983 月1回凍 レンジ NON-GMO**  
**神山鶏ごぼうと人参のロールチキン**  
1本(約250g) **640円** (税込 691円) **特価**

神山鶏の皮をNON-GMOのなたね油でカラッと揚げました。シンプルな味付けで神山鶏の旨みを感じられます。



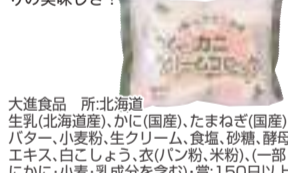
**8976 月1回凍 トースタ レンジ NON-GMO**  
**鶏皮から揚げ(神山鶏)**  
100g **250円** (税込 270円) **特価**

自然派 Style 国産シリーズ  
北海道産のじゃがいも、国産牛の挽肉を使った人気のコロッケ。



**613 毎週凍 揚げ NON-GMO**  
**自然派Style牛肉コロッケ**  
300g(60g×5) **280円** (税込 302円) **特価**

国産紅ズワイガニ入り。サクッと、とろろりの美味しさ！



**8990 隔週凍 揚げ NON-GMO**  
**北海道産マムのカニクリームコロッケ**  
240g(40g×6) **480円** (税込 518円) **特価**

## 子どもと学ぼう！ カオマンガイはどこの国の料理？



**正解は「タイ」**  
ほろほろと崩れるくらいじっくりでた鶏肉を、ごはんの上にのせ、甘いタレをかけて食べるタイの国民食です。

コープ自然派のカオマンガイは、ナンプラーを使わないマイルドなタレで、お子さんでも食べやすい味わいに仕上げています。

イシイフーズ 所:徳島  
鶏肉(徳島県産)、たまねぎ(国産)、しょうゆ、馬鈴薯澱粉、小麦粉、水あめ、にんにく、食塩、黒胡椒。(一部に小麦・鶏肉を含む) **<添付タレ>** 醤油(国内製造)、砂糖、米みそ、米酢、にんにく、生姜ペースト、食塩、馬鈴薯澱粉、(一部に小麦・大豆を含む)・賞:150日以上

**614 月1回凍 湯せん レンジ NON-GMO**  
**神山鶏カオマンガイ**  
190g(鶏し鶏150g、添付タレ40g) **568円** (税込 613円) **特価**

おつまみやおかずに、ちょこっとサイズ！  
豚玉ねぎ・鶏・レンコン・ホタテ・エビの5種の具材に、北海道産小麦のパン粉をまぶしました。



**9010 月1回凍 揚げ NON-GMO**  
**串カツセット**  
110g(5種各1本入) **630円** (税込 680円) **特価**

## コープ自然派の ハートメニュー Heart Menu

日々の健康をサポートするため、また、塩分や糖分などの管理が必要な方やカロリー制限が必要な方に利用していただけるよう開発された調理済みのおかずセットです。

電子レンジで温めるだけで利用できます。

国産の秋鮭を焼き上げた後、発酵調味料に漬けることでふっくらと仕上げました。

徳島れんこんを使用した和風ハンバーグです。れんこんを練りこむことでふわふわとした食感をお楽しみいただけます。

1食当たりエネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
294 kcal	24.9g	9.8g	26.2g	906mg	2.3g

大進食品 所:徳島  
【国産鮭の塩焼き】鮭(国産)、きぬぎさ、食塩、発酵調味料【野菜炒め】キャベツ(国産)、人参、ピーマン、玉ねぎ、豚肉、菜種油、しょう油、食塩、ごま油【切干大根煮】干し大根(国産)、人参、つゆ、油揚げ、しょう油、砂糖【発酵調味料、菜種油】ひじき(国産)、大豆、つゆ、人参、しょう油、砂糖、油揚げ、発酵調味料、菜種油(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)・賞:150日以上

**9027 隔週凍 レンジ NON-GMO**  
**国産鮭の塩焼きセット**  
230g **750円** (税込 810円) **特価**

大進食品 所:徳島  
【阿波鶏と徳島レンコンのハンバーグ】鶏肉(国産)、れんこん、豚肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳、プロコリ、(和風あん)馬鈴しょでん粉、つゆ【茄子の揚げ浸し】茄子(国産)、つゆ、いんげん、菜種油、生姜、砂糖【青菜とちりめんじゃこのお浸し】小松菜(国産)、人参、つゆ、ちりめんじゃこ【ひじきと大豆の煮物】ひじき(国産)、大豆、つゆ、人参、しょう油、砂糖、油揚げ、発酵調味料、菜種油(一部に小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉を含む)・賞:150日以上

**9034 隔週凍 レンジ NON-GMO**  
**阿波鶏と徳島レンコンのハンバーグセット**  
230g **750円** (税込 810円) **特価**

# \まだ間に合う!/ クリスマスフォトコンテスト

昨年の入賞作品も紹介中！  
キャンペーンについて詳しくは  
コープ自然派HPをご覧ください。



## 募集テーマは『楽しく彩るデコレーションケーキ』

今年のクリスマスは、コープ自然派のケーキや関連商品を使って世界に一つだけのオリジナルデコレーションケーキを作りませんか？

ご家庭でデコレーションしたケーキの写真を撮影して、Instagramに投稿してください。完成したケーキの他、デコレーションを楽しむ様子やおいしく食べる笑顔などでもOKです！  
クリスマスの幸せなひと時をぜひ投稿してください。

### 応募方法

★ Instagramにて対象商品を使ったデコレーションケーキの写真を投稿してください。

★ 投稿文には3つのハッシュタグをつけてください。  
#コープ自然派デコケーキ2025  
#コープ自然派  
#使用した対象ケーキの商品名

※当選の発表はDMで行うため、所属しているコープ自然派生協の公式Instagramのフォローをお願いします。

## 入賞すると5名様にプレゼント♪

### クッキー缶 ～しあわせの種～

国産有機小麦とバターの芳醇な香り、チーズのコクが合わさったブレッドネージュクッキーです。



## 38号で購入できる、対象の商品はこちら

### オーガニックにこだわりました

有機材料で仕上げたスポンジケーキ。ふんわりと軽い食感です。



オーガニックブレッド&アグリ 所:兵庫  
有機鶏卵(国産)、有機砂糖、有機小麦粉、有機バター、はちみつ、有機米粉※はちみつを使用しているため1才未満の乳児には与えないでください。賞:15日以上

**219** 凍 NON-GMO  
自然派Style  
オーガニックスポンジケーキ  
4号(直径約12cm) **880円** (税込950円)

### シンプルかつ安心の素材

国産小麦、粗糖、PHF卵、よつ葉の牛乳など安心の原材料でつくりました。



弁天堂 所:兵庫  
卵(国産)、粗糖、小麦粉、牛乳、菜種油(一部に卵・小麦・乳成分を含む)☆解凍の目安:冬場常温1時間、夏場冷蔵庫内1～2時間※開封せずに袋のまま解凍・賞:30日以上

**9041** 凍 NON-GMO  
弁天堂のスポンジ台(5号)  
約15cm **1,180円** (税込1,274円)

### デコってさらに美味しく！

seed定番のふわしゅわ食感のチーズケーキの上を生クリームでデコレーションし、二層仕立てに仕上げました。



seed 所:大阪  
生クリーム(生乳(北海道産))、クリームチーズ、卵、砂糖(粗糖)、牛乳、玄米粉、バター、甘酒、有機レモン果汁、食塩、(一部に卵・乳成分を含む)・賞:45日以上

**9058** 凍 NON-GMO  
生クリームの二層仕立てのチーズケーキ  
5号(直径約15cm) **1,680円** (税込1,814円)

### タルトが好きならこれ

北海道産小麦とよつ葉のバターを使ったさくさくタルト生地に濃厚なガトーショコラを敷き詰めました。



フルーツバスケット 所:山梨  
有機チョコレート(フランス製造)、クリーム、小麦粉、バター、砂糖、鶏卵、(一部に乳成分・小麦・卵を含む)・賞:45日以上

**9065** 凍 NON-GMO  
タルト・オ・ショコラ  
4号(直径約12cm) **1,270円** (税込1,372円)

## 想いが芽吹く 自然派の タネ

## 真面目で素朴な美味しさ

## きょうと や 京都すずなり屋

企画再開した  
9月からは  
山地酪農牛乳を  
使っています



京都市南区に拠点を置く「京都すずなり屋」は、安心・安全な国産素材にこだわった、ベビーカステラ専門店です。香料や保存料に頼らず、素材本来の甘みと香ばしさを大切に、一つひとつ丁寧に手焼きで仕上げています。  
冷めても「しっとり・ふんわり」とした優しい食感が続くよう工夫を重ね、身体にも心にもやさしいおやつをお届けしています。

京都すずなり屋 内藤 克敏

### 原材料のこだわり

小麦粉:滋賀県産小麦  
牛乳:山地酪農牛乳  
(コープ自然派取り扱い商品)  
卵:平飼卵  
砂糖:北海道産の甜菜糖

隠し味は白味噌

やさしい甘みと深いコクを引き出し、自然な味わいが口いっぱい広がります。

### 製造のこだわり

職人による「手焼き」にこだわっています。その日の温度や天候に合わせて生地仕込み量や焼き時間を微調整し、素材の持ち味を最大限に引き出しています。  
また、冷めてもやわらかく、しっとり感を保てるよう、生地配合と焼成バランスを徹底。素材そのものの力で風味を引き出しているため、時間が経っても優しい甘みが続きます。



レンジで温めても常温解凍でも「しっとり、ふんわり」♪

イチオシ!  
大特価



鈴型には、  
「幸せがすずなりに  
増えていく…」  
という想いが  
込められています。

オー・エヌ・イー 所:京都  
ミックス粉(小麦粉(小麦(国産))、砂糖、食塩)、牛乳、卵、調味液(はちみつ、味噌、還元水飴、バニラシュガー)、膨張剤、(一部に小麦・乳成分・卵・大豆を含む)※はちみつを使用しておりますので、1歳未満の乳児には与えないでください。賞:150日以上

**9072** 凍 NON-GMO  
京都すずなり屋 ベビーカステラ  
110g

通常630円 **565円** (税込610円) **10% OFF**



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

今週のおすすめ

調味料

土佐の天日塩  
美味海(うまみ)

手揉みの様子

高知県の美しい海水を汲み上げ、加熱処理を一切せず天日だけで乾燥。結晶し始めたころに優しく揉みほぐす事により、粒の細かいしっとりとした塩になります。

海工房 所:高知  
土佐の海水100%

615 隔週 土佐の天日塩 美味海(うまみ)  
500g  
通常1,625円 1,600円(税込1,728円) 特価

農業の使用を極力抑えたもち米を使用。

NON-GMO

角谷文治郎商店 所:愛知  
もち米(佐賀県、北海道、愛知県、滋賀県)、米麹(愛知県産米)、本格焼酎(焼酎:自社製/愛知県産米) ※アルコール度数13.5%・賞:150日以上

616 隔週 三河みりん  
700ml  
1,810円(税込1,991円)

復興応援

放射能不検出

少量でもたっぷり旨みがあり、素材の味を引き出します。

大和川酒造店 所:福島  
米(国産)、米麹(国産米) アルコール分:17%◆原料米として、福島県産夢の香、コシヒカリ(化学肥料不使用、有機肥料100%使用、残留性の少ない除草剤1回)

9089 隔週 NON-GMO 純米料理酒(蔵の素)  
720ml  
1,320円(税込1,452円)

素材の旨みを引き出すため、有機酸・アミノ酸を通常の酒よりも多く含みます。

NON-GMO

松本酒造 所:京都  
米(国産)、米こうじ(国産米:福井、富山県産五百万石) アルコール度:15~16度

90 隔週 飲んでもおいしい料理酒純米  
720ml  
1,080円(税込1,188円)

自然派Style 国産原料を使用。

千寿酒造 所:静岡  
米(国産)、米こうじ、食塩 ※アルコール度数8% ※この商品の色は発酵熟成過程でついた天然のもので、色目の濃さは変動することがあります。※澱(濁り)が生じることがありますが、たんぱく質によるもので品質には問題ございません。賞:150日以上

617 毎週 NON-GMO 自然派Style 発酵調味料「瑞穂の恵」  
500ml  
540円(税込583円)

自然派Style 国産シリーズ

国産丸大豆を使用した特選クラスの醤油。

岐阜県しょうゆ協業組合 所:岐阜  
大豆(国産、遺伝子組み換え混入防止管理済み)、小麦、食塩 ※濃口醤油です。塩分濃度15.5%・賞:270日以上

618 毎週 NON-GMO 自然派Style 特選丸大豆醤油「豊稔の恵」  
900ml  
480円(税込518円)

お刺身、冷奴などのかけ醤油から、煮炊きものまで幅広くお使いいただけます。

NON-GMO

ヤマヒサ 所:香川  
大豆(国産、遺伝子組換えでない)、小麦(国産)、天日塩 ※塩分濃度16%・賞:270日以上

9096 毎週 天然醸造 杉樽仕込み醤油・こい口  
720ml  
595円(税込643円)

遺伝子組み換えのない国産丸大豆を使っています。素材の色を活かしたいお料理に。

NON-GMO

ヤマヒサ 所:香川  
大豆(国産、遺伝子組換えでない)、小麦(国産)、天日塩 ※塩分濃度17%・賞:240日以上

9102 毎週 天然醸造 杉樽仕込み醤油・うす口  
720ml  
595円(税込643円)

小豆島の純正醤油と大豆・小麦で再び「もろみ」を造り、二年有余にわたる自然発酵で仕上げました。

ヤマヒサ 所:香川  
大豆(国産100%)、小麦(国産100%)、食塩 ※塩分濃度15%・賞:270日以上

9119 次回予定 NON-GMO 豆しょう  
500ml  
1,250円(税込1,350円)

国産有機大豆・小麦を使い、木桶で1年半発酵・熟成させました。卓上瓶サイズです。

JAS 100% ORGANIC

NON-GMO

ヤマキ醸造 所:埼玉  
有機大豆(国産)、有機小麦(国産)、食塩 ※塩分濃度14.9%・賞:150日以上

9126 月1回 国産有機醤油 御用蔵  
150ml  
480円(税込518円)

自然派Style 国産シリーズ

種子島産のさとうきびから作った、精白糖よりミネラルが多い砂糖です。

光食品、彩市場かかやき、グリーンランド 所:徳島  
さとうきび(鹿児島)

619 毎週 NON-GMO 自然派Style種子島洗糖  
1kg  
430円(税込464円)

サトウキビ本来の自然な旨みや甘み、ミネラルなどが残っています。

NON-GMO

アルファフードスタッフ 所:愛知  
サトウキビ(鹿児島県種子島産)

9133 隔週 種子島産粗精糖  
500g  
290円(税込313円)

北海道産のてん菜を使用。

ムソー 所:千葉  
原料糖(てんさい)(北海道産)、糖蜜(てんさい)(北海道産)

9140 隔週 NON-GMO てんさい含蜜糖(粉末)  
500g  
408円(税込441円)

カリッと固めの食感で、さっぱりした甘み。そのままおやつとして食べるのがおすすめです。

NON-GMO

島酒家 所:沖縄  
さとうきび(小浜島産)・賞:150日以上

9157 月1回 小浜島産黒糖(かちわり)  
190g  
318円(税込343円)

香川県産唐辛子「本鷹」をはじめ国産原料100%使用。唐辛子本来の香り、辛みをお楽しみください。

鷹雅堂 所:大阪  
唐辛子、食酢、食塩(原材料の一部にりんごを含む)・賞:150日以上

9164 次回予定 NON-GMO 辛味料 本鷹  
50ml  
385円(税込416円)

メキシコの天日塩を平釜でゆっくり炊きあげました。

みそ半 所:長崎  
天日塩(メキシコ)、粗製海水塩化マグネシウム(にがり)

9171 毎週 海はいのち  
1kg  
330円(税込356円)

有機にんにく、有機たまねぎ、焼塩をバランスよくミックスしたシーズニングスパイスです。

JAS 100% ORGANIC

島酒家 所:沖縄  
食塩(国内製造)(海水(沖縄県産))、有機にんにく(国産)、有機たまねぎ(国産)・賞:150日以上

9188 次回予定 NON-GMO おきなわの有機ガーリック塩  
23g  
630円(税込680円)

「自然派Styleツルをよぶお米(省農薬)」を使用。あっさりながら、コク・粒の程よい甘みがあります。

NON-GMO

濱醤油醸造場 所:徳島  
米(国産)、大豆(国産)、食塩 塩分:約6%・賞:20日以上

9195 隔週 蔵 手作り白味噌  
300g  
598円(税込646円)

木桶で仕込み、自然に任せて発酵熟成。加熱処理していない、酵母が生きたみそ。

JAS 100% ORGANIC

ヤマキ醸造 所:埼玉  
有機大豆(国産)、有機米(国産)、食塩 ※仕込み時の目安 米1:大豆1.2 塩分10.8%・賞:150日以上

9201 月1回 NON-GMO 生かをる有機玄米みそ  
300g  
720円(税込778円)

お届けまで一度も加熱していない、甘口タイプの生みそです。

NON-GMO

濱醤油醸造場 所:徳島  
米(国産)、大豆(国産、遺伝子組み換えでない)、食塩 ※仕込み時の目安 米1:大豆0.8 塩分11%・賞:90日以上

9218 隔週 蔵 天然熟成醸造生味噌(無農薬栽培大豆使用)  
500g  
560円(税込605円)

国産原料を使用。15ヶ月以上の長期熟成で大豆の風味が活きています。

※今回より価格上がります。

やさか共同農場 所:島根  
大豆(国産)、米、食塩、こうじ菌 ※仕込み時の目安 大豆1.25:米1 塩分12%・賞:100日以上

9225 月1回 蔵 NON-GMO やさかみそ中辛口  
750g  
720円(税込778円)

自然派Style 国産オーガニック

JAS 100% ORGANIC

かねこみそ 所:徳島  
有機米(国産)、有機大豆(国産)、食塩 ※仕込み時の目安 米1:大豆1 塩分約12.4%・賞:90日以上

620 毎週 NON-GMO 自然派Style有機生みそ  
500g  
770円(税込832円)

自然派Style 国産シリーズ

米麹を大豆の1.7倍使用した、甘口みそ。

NON-GMO

ヤマク食品 所:徳島  
米(国産)、大豆(国産、遺伝子組み換え混入防止管理済み)、食塩 ※仕込み時の目安 大豆1:米1.7 塩分約10.92%・賞:90日以上

621 隔週 蔵 自然派Style蔵出し糀みそ  
900g  
600円(税込648円)

自然派Style 国産米・国産大豆のみそ、国産唐辛子を使った甘辛味噌です。

遠忠食品 所:埼玉  
みそ(米(国産)、大豆(国産)、食塩)、水飴(国内製造)、きなこと(大豆(国産))、砂糖、りんご酢、唐辛子(国産)・賞:90日以上

622 毎週 NON-GMO 自然派Styleコチュジャン  
85g  
380円(税込410円)

自然派Style 9ヶ月以上熟成した国産米・大豆のみそ、天日塩で塩漬けた唐辛子を使った味噌です。

遠忠食品 所:埼玉  
みそ(米(国産)、大豆(国産)、食塩)、塩漬けた唐辛子(唐辛子(国産)、食塩)、大豆(国産)、みりん、清酒、唐辛子(国産)・賞:90日以上

623 毎週 NON-GMO 自然派Style豆板醤  
85g  
380円(税込410円)

自然派Style 「自然派Styleまめみそ」をベースに粗糖や甘酒を加えた、コクのある甘味噌です。

遠忠食品 所:埼玉  
豆みそ(大豆(国産)、食塩)、砂糖、清酒、甘酒、醤油(小麦を含む)、発酵調味料、ごま油、ごま・賞:90日以上

624 毎週 NON-GMO 自然派Style甜麺醤  
85g  
380円(税込410円)

国産の裸麦・大豆を使用した、甘めのもろみ味噌。ごはんのにせたり、きゅうりをつけたりしてどうぞ。

ヤマク食品 所:徳島  
裸麦(国産)、麦芽水飴、食塩、大豆(国産、遺伝子組み換え混入防止管理済み) ※仕込み時の目安 麦5.6:大豆1 塩分6.8%・賞:90日以上

9232 月1回 蔵 NON-GMO もろみ  
200g  
265円(税込286円)

復興応援

じっくり熟成された、仙台みそ

みそ焼にも

4~6ヶ月間熟成させた、風味豊かな赤色辛口味噌。味噌汁はもちろん、漬け焼きやマヨネーズとあわせて野菜スティックなどにも。酵母や乳酸菌が生きているので、冷蔵庫で保管ください。

放射能不検出

鎌田醤油 所:宮城  
大豆(宮城県産、遺伝子組み換えでない)、米(宮城県産)、食塩(国内製造) ※仕込み時の目安 大豆1:米0.8 塩分濃度12%・賞:90日以上

625 月1回 蔵 NON-GMO 仙台みそ  
1kg  
通常620円 610円(税込659円) 特価

自然派Style 国産オーガニック

JAS 100% ORGANIC

かねこみそ 所:徳島  
有機しょうゆ(有機大豆(国産)、有機小麦(国産)、食塩)、有機米こうじ、食塩/アルコール・賞:90日以上

626 3連毎 蔵 自然派Style有機醤油糀  
250g  
570円(税込616円)

自然派Style 有機JAS認証を取得した塩糀です。

JAS 100% ORGANIC

かねこみそ 所:徳島  
有機米こうじ(有機米(国産))、食塩/アルコール・賞:90日以上

627 3連毎 蔵 自然派Style有機塩糀  
250g  
490円(税込529円) ※次回より価格上がります。

産直米「ツルをよぶお米」を使用。料理に少し加えるだけで、食材の旨みを引き出します。

濱醤油醸造場 所:徳島  
米(国産)・賞:270日以上

9249 月1回 蔵 NON-GMO 濱さんとこの塩こうじ  
300g  
685円(税込740円)

栽培期間中農薬不使用のお米を使って酒を仕込み、その酒を1年がかりで静置発酵・熟成させました。

飯尾醸造 所:京都  
米(京都府)・賞:270日以上

9256 次回予定 NON-GMO 純米富士酢  
900ml  
1,050円(税込1,134円)

自然派Style 国産オーガニック

JAS 100% ORGANIC

産直国産有機米を使った純米酢です。菌の力でゆっくりと発酵させる静置発酵で造られています。

庄分酢 所:福岡  
有機米(国産)・賞:270日以上

628 毎週 自然派Style 国産有機純米酢  
360ml  
430円(税込464円)

自然派Style 国産シリーズ

国産米をじっくり丁寧に醸造・熟成させました。

NON-GMO

マンネン酢 所:岡山  
米(国産)・賞:150日以上

629 毎週 自然派Style マイルド純米酢  
500ml  
270円(税込292円)

自然派Style 国産シリーズ

ゆず・すだちの果汁を加え、少し甘めな味わいに。

※今回で企画休止します。なお、年明けに原材料を変更して再開予定です。

タイハイ 所:千葉  
醤油(大豆(国産、遺伝子組み換え混入防止管理済み)、小麦(国産)、食塩)(国内製造)、醸造酢、砂糖、発酵調味料、ゆず果汁、食塩、かつおだし、すだち果汁、コンブエキス、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)・賞:150日以上

630 次回予定 NON-GMO 自然派Styleぼん酢醤油  
200ml  
360円(税込389円)

国産玄米を使用。酢酸菌の力を借りてゆっくりと発酵させ、じっくりと熟成させることでマイルドな風味に仕上がっています。

NON-GMO

マンネン酢 所:岡山  
玄米(国産)・賞:270日以上

9263 月1回 黒酢  
500ml  
520円(税込562円)

**自然派 Style**

压榨一番搾りのみのビュアな油です。淡白で良質な風味。

**NON-GMO**

平田産業 所:福岡  
食用なたね油(国内製造)※キャノーラ種・賞:240日以上

**4 毎週**

**自然派Style 一番搾り純正なたね油**

1250g **930円** (税込 1,004円) **特価**

通常980円

煎ったごまを圧搾機で搾り、お湯洗いだだけの純正一番搾りです。

**NON-GMO**

堀内製油 所:熊本  
食用ごま油・賞:150日以上

**9270 1月1回**

**ごま油**

825g **1,860円** (税込 2,009円)

ごまを煎らずに搾っているため、ごまの「旨みと甘み」が味わえます。お菓子作りにもおすすめです。

**NON-GMO**

九鬼産業 所:三重  
食用ごま油(国内製造)・賞:240日以上

**9287 1月1回**

**九鬼太白純正胡麻油**

340g **670円** (税込 724円)

貴重な黒ごまを100%使用。セザミン含有量を50%アップさせました。

**NON-GMO**

九鬼産業 所:三重  
食用ごま油(国内製造)・賞:270日以上

**9294 1月1回**

**一番搾り純正黒ごま油 セザミン50%アップ**

150g **430円** (税込 464円)

スペイン産有機オリーブを100%使用。

**100% ORGANIC**

**NON-GMO**

むそう商事 所:大阪  
オーガニック食用オリーブ油※原産国:スペイン・賞:240日以上

**9300 1月1回**

**オーガニックEXバージンオリーブオイル**

180g **1,200円** (税込 1,296円)

**自然派 Style**

オリーブオイル鑑定士が、イタリアでセレクト。

**100% ORGANIC**

平田産業 所:福岡  
有機食用オリーブ油※原産国:イタリア  
ブレンド時期によって味・香・色・品種が変動します  
事をご容赦ください。賞:240日以上

**38 毎週 NON-GMO 特価**

**自然派Styleオーガニックエキストラバージンオリーブオイル**

250g **1,530円** (税込 1,652円)

通常1,580円

ごまを丁寧にすりつぶし、かつお節・昆布のだしを合わせました。

福助フーズ 所:和歌山  
醤油(本醸造(大豆)(国産、遺伝子組換えでない)・小麦含む)、てんさい糖、ごま、三河みりん、米酢(本醸造)、りんご、国内産小麦粉、天日塩、うるめ節、酵母エキス、レモン果汁、昆布、吉野本くず・賞:75日以上

**9317 次回予定 NON-GMO**

**福助のごまだれ**

210ml **540円** (税込 583円)

**自然派 Style**

国産丸大豆醤油の風味を活かした、まろやかな味わい。

**NON-GMO**

富貴食研 所:大阪  
食用植物油(国内製造)、砂糖、しょうゆ、りんご酢、たまねぎ、ごま、食塩、もち米粉、卵黄、香辛料、(一部に小麦・卵・大豆・りんご・ごまを含む)・賞:90日以上

**631 毎週**

**自然派Style 胡麻ドレッシング**

200ml **425円** (税込 459円)

**国内産・有機で食卓に安心を**

- 保存料、着色料、カラメル色素不使用。
- 国内産有機栽培野菜、果実を使用。
- 醸造酢: アルコール不使用、国産有機米100%。
- 砂糖: 国内産黒糖・粗糖。
- でんぶん: 国内産有機栽培の馬鈴薯が原料。
- 香辛料: 胡椒、ナツメグ、丁子、桂皮等。

光食品 所:徳島  
有機野菜・果実(有機りんご、有機みかん、有機たまねぎ、その他)、有機米酢(有機米(国産))、砂糖、食塩、でん粉、香辛料・賞:270日以上

**632 次回予定 NON-GMO ※今回より通常価格上がりします。**

**国内産有機りんご使用 とんかつソース**

250ml **398円** (税込 430円) **特価**

通常410円

国産有機栽培レモンで仕込みました。肉や魚、パスタと相性抜群！

**70% ORGANIC**

大紀コープファーム 所:奈良  
有機レモン、食塩、砂糖(粗糖)・賞:150日以上

**9324 隔週 蔵 NON-GMO**

**国産塩レモン(有機栽培レモン使用)**

110g **410円** (税込 443円)

梅干しを作った時に、お出しそ梅酢を活用してペーストにしました。

**NON-GMO**

大紀コープファーム 所:奈良  
しそ(国産)、漬け原材料(食塩、梅酢)・賞:45日以上

**9331 1月1回**

**しそピューレ**

100g **270円** (税込 292円)

有機りんご酢と瀬戸内レモン果実酢で、爽やかな味わいに仕上げました。

**NON-GMO**

ムソー 所:大阪  
なたね油(国内製造)、卵、りんご酢、果実酢、砂糖、食塩、香辛料・賞:90日以上

**9348 毎週**

**平飼鶏の有機卵マヨネーズ**

290g **585円** (税込 632円)

**自然派 Style**

平飼卵を使用しています。

賞:2026年1月15日

**NON-GMO えさまで分別**

富貴食研 所:大阪  
食用なたね油(国内製造)、液卵、たまねぎ、きゅうりビュル、りんご酢、砂糖、食塩、香辛料

**633 毎週**

**自然派Styleタルタルソース**

155g **414円** (税込 447円)

通常460円

有機トマトをおよそ3倍に濃縮しています。食塩不使用です。

**100% ORGANIC**

光食品 所:愛媛  
有機トマト(輸入、国産)・賞:270日以上

**9355 1月1回**

**オーガニック トマトピューレ**

160g **260円** (税込 281円)

**自然派 Style**

海外産有機トマトや、国産有機野菜を使用。

**50% ORGANIC NON-GMO**

光食品 所:徳島  
有機トマト、糖類(砂糖、麦芽水飴)、醸造酢(米酢)、食塩、有機たまねぎ、有機にんにく、香辛料・賞:240日以上

**75 毎週**

**自然派Style トマトケチャップ**

300g **300円** (税込 324円)

通常315円

国産有機野菜・果実を使用。塩分を減らし、まろやかな味わいに仕上げました。

**NON-GMO**

光食品 所:徳島  
有機野菜・果実(有機たまねぎ、有機にんにく、有機みかん、有機にんじん、有機トマト)、米酢(米(国産))、砂糖、食塩、香辛料・賞:270日以上

**9362 1月1回**

**減塩ウスターソース**

360ml **368円** (税込 397円)

**自然派 Style**

焦がし醤油とチャツネを使った香りよい焼肉のタレ。

焦がし醤油と果物の甘みが肉を引き立てます。

富貴食研 所:大阪  
しょうゆ(国内製造)、砂糖、りんごピューレ、甘酒、米でん粉、食用植物油(なたね油、ごま油)、りんご酢、にんにく、チャツネ、いわしエキス、ごま、レモン果汁、香辛料、(一部に小麦・大豆・りんご・ごまを含む)・賞:150日以上

**65 隔週 NON-GMO**

**自然派Style焼肉のたれ**

200ml **398円** (税込 430円)

通常420円

**自然派 Style 国産シリーズ**

大梅でじっくりと醸造した国産丸大豆醤油を使用。

タイヘイ 所:千葉  
醤油(大豆(国産・遺伝子組み換え混入防止管理済)、小麦(国産)、食塩)(国内製造)、砂糖、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、かつお節エキス、食塩、酵母エキス、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)・賞:150日以上

**634 毎週 NON-GMO**

**自然派Style万能つゆ**

360ml **478円** (税込 516円)

**自然派 Style 国産シリーズ**

国産原材料100%。粗糖の上品な甘みと天然だしのコク。

節辰商店 所:愛知  
しょうゆ(本醸造)(大豆・小麦を含む)、大豆・遺伝子組み換え混入防止管理済み(国内製造)、砂糖(粗糖)、本みりん、食塩、発酵エキス、もちろし、かつおぶし、乾椎茸、いわし煮干、昆布 ※3倍希釈が目安・賞:150日以上

**635 毎週 NON-GMO**

**自然派Styleなごみつゆ**

500ml **510円** (税込 551円)

**自然派 Style 国産シリーズ**

しっかりとした味わいなのでさまざまな料理に使えます。

国産有機醤油と4種の国産だし原料で仕上げた希釈用だしつゆです。

マエカワテイスト 所:兵庫  
有機しょうゆ(有機大豆(国産)、有機小麦(国産)、食塩)、いわしだし、砂糖、食塩、みりん、いわし煮干、そうだかつおぶし、昆布・賞:150日以上

**108 毎週 NON-GMO 国産元氣 10% OFF**

**自然派Style 国産有機醤油のだしつゆ**

300ml **378円** (税込 408円)

通常420円

**自然派 Style**

5種の国産野菜の旨みをぎゅっと凝縮しました。

5種の国産野菜の旨みが詰まった植物性原料でできた粉末コンソメです。

創健社 所:鳥取  
野菜パウダー(国産たまねぎ、国産にんじん、国産キャベツ、国産ガーリック、国産セロリ)、天日塩(イタリア産)、澱粉分解物、粉末小麦発酵調味料(小麦を含む)、黒コショウ末、有機食用べに花油、澱粉・賞:100日以上

**534 隔週 NON-GMO 特価**

**自然派Styleベジコンソメ**

36g(8袋) **368円** (税込 397円)

通常398円

国産原材料100%。素材の味を活かした昔ながらの天然だしです。

**NON-GMO**

マエカワテイスト 所:兵庫  
しょうゆ(小麦・大豆を含む、国内製造)、いわしだし、砂糖、食塩、みりん、いわし煮干、そうだかつおぶし、昆布・賞:150日以上

**9379 隔週**

**だしが香る 天然だしのつゆ**

500ml **660円** (税込 713円)

むろあじ節や椎茸、昆布等を使用した、深みのある旨み。

節辰商店 所:愛知  
むろあじ節(国内製造)、かつお節(国内製造)、いわし煮干(国内製造)、干椎茸(しいたけ(国内産))、昆布(北海道) ※配合割合:むろあじ節50%、かつお節30%、いわし節16%、日高産昆布2%、国産椎茸2%・賞:90日以上

**88 毎週 NON-GMO 特価**

**生協だしパック**

200g(10g×20) **408円** (税込 441円)

通常430円

**自然派 Style 国産シリーズ**

「いわし節のkok」「さば節の旨み」「かつお節の香り」が特徴。

マエカワテイスト 所:兵庫  
いわしだし(いわし(国産))、かつおぶし、さばだし、まぐろぶし、昆布、乾しいたけ(1パックで400~500mlのだしができます)・賞:120日以上

**636 毎週 NON-GMO**

**自然派Style関西風だしパック**

10g×20袋 **490円** (税込 529円)

**自然派 Style**

国産鶏肉・鶏骨と国産たまねぎの旨みがたっぷり。

**毎週 NON-GMO**

**自然派Style チキンコンソメ**

賞:150日以上

**637 4g×20袋**

**338円** (税込 365円)

賞:270日以上

**638 徳用70g**

**260円** (税込 281円)

**自然派 Style**

国産鶏肉・鶏骨と国産たまねぎの旨みがたっぷり。

**毎週 NON-GMO**

**自然派Style チキンコンソメ**

賞:150日以上

**637 4g×20袋**

**338円** (税込 365円)

賞:270日以上

**638 徳用70g**

**260円** (税込 281円)

**自然派 Style**

国産鶏肉・鶏骨と国産たまねぎの旨みがたっぷり。

**毎週 NON-GMO**

**自然派Style チキンコンソメ**

賞:150日以上

**637 4g×20袋**

**338円** (税込 365円)

賞:270日以上

**638 徳用70g**

**260円** (税込 281円)

**自然派 Style 国産シリーズ**

北海道十勝産生乳使用の「よつ葉」粉乳の風味たっぷり。

**NON-GMO**

東京フード 所:茨城  
小麦粉(小麦(北海道産))、牛脂、脱脂粉乳、全粉乳、粗糖、食塩、酵母エキス・賞:120日以上

**45 毎週**

**自然派Styleクリームシチュー**

150g **298円** (税込 322円)

通常310円

**自然派 Style**

動物性の原料不使用のデミグラス風フレーク。

東京フード 所:茨城  
小麦粉(小麦(北海道産))、パーム油、粉末野菜(有機トマト、オニオン、大豆、キャロット)、砂糖、食塩、酵母エキス、りんご果汁、赤ワイン、トマトピューレ、粉末醤油、麦芽エキス、ブラックペッパー、有機ココア、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)・賞:120日以上

**131 隔週 NON-GMO 特価**

**自然派Style植物素材で作ったデミグラス風フレーク**

110g **358円** (税込 387円)

通常378円

**自然派 Style**

国産丸大豆醤油の粉末でコクをプラスしたオリジナルカレー。

国産丸大豆醤油の粉末でコクをプラス。

東京フード 所:茨城  
牛脂(国内製造)、小麦粉(小麦(北海道産))、粗糖、カレー粉、食塩、酵母エキス、リンゴ果汁、粉末醤油(大豆・小麦を含む)、魚露(いわし、食塩)・賞:120日以上

**22 毎週 NON-GMO 特価**

**自然派Styleカレー(甘口)**

150g **298円** (税込 322円)

通常310円

**自然派 Style**

「自然派Style蔵出し糎みそ」と金すりごま・ねりごまをブレンド。

富貴食研 所:大阪  
水あめ(国内製造)、練りごま、みそ(大豆(遺伝子組み換えでない))、醤油、食塩、チンエキ、すりごま、イワシエキス、米でん粉、昆布エキス、かつおだし、生薑、香辛料(一部に小麦・ごま・鶏肉を含む) ※600ccの水で希釈してください・賞:120日以上

**640 毎週 NON-GMO**

**自然派Styleごま味噌鍋スープ**

240g(3~4人前) **430円** (税込 464円)

**豚骨と魚介の旨みとコク！**

スープは、コク、旨みがしっかりあり、麺への絡みも良いです。大粒シーフードミックスと豚バラ肉と野菜を入れました。また作って！子ども達からリクエストがありました。

富貴食研 所:大阪  
食用なたね油(国内製造)、チキンエキス、ポークエキス、砂糖、食塩、ごま油、たまねぎエキス、殺菌加工凍結卵卵、ホタテエキス、米でん粉、いわしエキス、醤油、煮干しエキス、昆布エキス、全粉乳、にんにく、生薑、干し椎茸、エビ粉末、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・エビ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)※600ccの水で希釈してください・賞:120日以上

**641 毎週 NON-GMO 自然派 Style**

**自然派Styleちゃんぽん鍋スープ**

240g(3~4人前) **388円** (税込 419円) **特価**

通常410円

**自然派 Style**

15種類の香辛料等をブレンド。

東京フード 所:茨城  
牛脂(国内製造)、小麦粉(小麦(北海道産))、粗糖、カレー粉、食塩、酵母エキス、リンゴ果汁、粉末醤油(大豆・小麦を含む)、魚露(いわし、食塩)、唐辛子、胡椒・賞:120日以上

**639 毎週 NON-GMO**

**自然派Styleカレー(中辛)**

150g **310円** (税込 335円)

有機ウコンと国産赤唐辛子を使用。カレー、炒めもの、唐揚げなどにどうぞ。

せいふいてい 所:茨城  
コリアンダー(モロッコ産)、有機ウコン(スリランカ産)、クミン(イラン産、インド産)、フェネル(インド産)、メック(インド産)、唐辛子(日本産)、ナツメグ(インドネシア産)、オールスパイス(メキシコ産)、黒胡椒(マレーシア産)・賞:60日以上

**9386 1月1回 NON-GMO**

**純カレー粉**

30g **420円** (税込 454円)

国産鶏の鶏がらスープに沖縄海水塩「青い海」を加え、玄米黒酢を隠し味に仕上げました。

**NON-GMO**

マルサンアイ 所:三重  
鶏がらスープ(国内製造)、食塩、白だし(小麦、かつお節、食塩、みりん、その他)、砂糖、米黒酢、かつお節エキス、昆布エキス・賞:240日以上

**9393 隔週**

**野菜がおいしい とり塩鍋スープ**

600g(3~4人前) **280円** (税込 302円)

**自然派 Style**

「自然派Style蔵出し糎みそ」と金すりごま・ねりごまをブレンド。

富貴食研 所:大阪  
水あめ(国内製造)、練りごま、みそ(大豆(遺伝子組み換えでない))、醤油、食塩、チンエキ、すりごま、イワシエキス、米でん粉、昆布エキス、かつおだし、生薑、香辛料(一部に小麦・ごま・鶏肉を含む) ※600ccの水で希釈してください・賞:120日以上

**640 毎週 NON-GMO**

**自然派Styleごま味噌鍋スープ**

240g(3~4人前) **430円** (税込 464円)