

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

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

今週の
おすすめ

しょうがの香る甘辛和風味！
厚あげ入りのボリューム満点おかず。

自然派 Style



レシピは
こちら！



総 962kcal 塩分 総 5.2g

ポイント

- 脂身まで甘いと好評の自然豚バラ肉を使用。
- 大根はたっぷり300g！
- 厚あげ入りでボリューム満点！食べ盛りの子どもも満足♪



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)

大根と豚バラ肉の甘辛煮 蔵

519 通常便 9560 ぶらす便

2〜3人前



自然豚バラ切落し 120g
大根 300g
小松菜 50g
しょうが 少々
厚あげ 2個
あいち煮物つゆ 80g
ご家庭で用意していただくもの
油

特価

通常910円

890円 (税込 961円)

生協のミールキット 食材セット

安心 産直原材料が中心

- お肉 生産者の「顔の見える」産直肉(札幌牛・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

「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！

詳しくはP29をCheck!

マークの色で
基準をCheck! 自然派 Style ホンスティ基準
自然派 Style CaoCao 基準

総000kcal 塩分 総 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みません。)

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!



*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。

自然派 Style



総 640kcal 塩分 総 5.5g

チーズはこちら!

87 よつ葉
シュレッドチーズ



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、ボークエキス、酵母エキス、にんにく、でん粉、(一部に豚肉を含む)
(玉ねぎソース)たまねぎ、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、でん粉、米酢、にんにく、酵母エキス、白胡椒、(一部に小麦・大豆を含む)

ポテトミートグラタン 蔵

520 通常便 9577 ぶらす便

2人前

980円 (税込 1,058円)

産直ミンチ×
2種のソースで作る
熱々ポテトグラタン。

合挽きミンチ 120g
じゃがいも 250g
たまねぎ 120g
にんじん 30g
パセリ 少々
トマトソース 1袋
玉ねぎソース 1袋

ご家庭で用意していただくもの

こしょう・バター・
ケチャップ・小麦粉・
シュレッドチーズ約50g

自然派 Style



総 478kcal 塩分 総 2.1g

※付け合わせの野菜はセットされていません。

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

522 通常便 9591 ぶらす便

14〜15個分

950円 (税込 1,026円)

角切りれんこんの
食感がたまらない！
食べ応え満点ミートボール！

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



総 546kcal 塩分 総 4.4g

消:お届け日を含め2日
〔おこげ〕もち米、食用バーム油、食塩
〔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)

五目あんかけおこげ 蔵

524 通常便 9614 ぶらす便

3人前

990円 (税込 1,069円)

サクサクおこげに
アツアツ中華あんを
とろ〜りかけて♡

自然豚切落し 100g
チンゲン菜 70g
たまねぎ 50g
にんじん 20g
きくらげ 20g
しょうが 少々
割れおこげ 6枚
中華用炒めだれ 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

自然派 Style



総 660kcal 塩分 総 5.0g

消:お届け日を含め2日
〔甘口味噌ダレ〕米みそ、砂糖、しょうゆ、水あめ、発酵調味料、食塩、でん粉、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

タッカルビ風丼(甘口) 蔵

521 通常便 9584 ぶらす便

2人前

970円 (税込 1,048円)

10分で完成！
ごはんがすすむ
甘めの丼ぶりです。

神山鶏モモ肉 150g
キャベツ 100g
たまねぎ 30g
長ねぎ 30g
しめじ 30g
にんじん 20g
にら 10g
温泉たまご 2個
甘口味噌ダレ 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・
ごはん人数分

自然派 Style



総 804kcal 塩分 総 2.6g

消:お届け日を含め2日
〔濱さんとの回鍋肉の素〕米みそ、清酒、発酵調味料、砂糖、甘酒、しょうゆ、食塩、豆板糖、にんにく、食用ごま油、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

濱さんのタレの回鍋肉 蔵

523 通常便 9607 ぶらす便

2〜3人前

910円 (税込 983円)

濱さんとのタレで作った
回鍋肉。肉と野菜に絡んだ
味噌だれが旨い！

自然豚バラ切落し 150g
キャベツ 200g
ピーマン 50g
にんじん 30g
濱さんとの
回鍋肉の素 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

10分



枕崎牛

黒毛和牛とホルスタインを掛け合わせています。
やわらかい肉質と深い味わい特徴です。



青椒肉絲のたれ

オイスターエキスの旨みがよく利いたしょうゆベースの中華たれ。食欲そそる味わいです♪



※枕崎牛が不足の場合、
神居牛に代替えて
お届けします。

枕崎牛切落し 100g
ブロッコリー 120g
たまねぎ 80g
しめじ 30g
青椒肉絲のたれ 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

総 386kcal 塩分 総 2.2g

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、
オイスターエキス、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)

ブロッコリーと牛肉の中華炒め 蔵

525 通常便 9621 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 1,080円 (税込 1,166円) 特価

自然派 Style

10分



ふわふわミートボールを甘酢たれで♪

消:お届け日を含め2日
(神山鶏と自然豚のミートボール)食肉(鶏肉、豚肉)、野菜(たまね
ぎ、にんじん、しょうが)、つなぎ(米粉、パン粉、液卵)、揚げ油(食用
なたね油)、食用なたね油、しょうゆ、食用ごま油、食塩、白胡椒)、
(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

神山鶏と自然豚の
ミートボール 150g
たまねぎ 120g
にんじん 40g
ピーマン 40g
エリンギ 30g
酢豚の素 1袋

※ご家庭で用意していただくもの
油

総 566kcal 塩分 総 4.6g

神山鶏と自然豚の
ミートボール 150g
たまねぎ 120g
にんじん 40g
ピーマン 40g
エリンギ 30g
酢豚の素 1袋

※ご家庭で用意していただくもの
油

総 566kcal 塩分 総 4.6g

消:お届け日を含め2日
(神山鶏と自然豚のミートボール)食肉(鶏肉、豚肉)、野菜(たまね
ぎ、にんじん、しょうが)、つなぎ(米粉、パン粉、液卵)、揚げ油(食用
なたね油)、食用なたね油、しょうゆ、食用ごま油、食塩、白胡椒)、
(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

酢豚の素 砂糖、トマケチャップ、しょうゆ、りんご酢、発酵調味
料、食塩、パプリカ、酵母エキス、食用ごま油/酒糟、増粘剤(グァ
ーガム、キサンタンガム)、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)

ミートボールでお子様酢豚 蔵

526 通常便 9638 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 950円 (税込 1,026円)

自然派 Style

15分



定番の照り焼きタレを
自然豚ロースに絡めて楽しんで♪

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)

豚ロースの照り焼き 蔵

527 通常便 9645 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 910円 (税込 983円)

自然豚ローススライス 150g
キャベツ 200g
たまねぎ 100g
ピーマン 40g
たかたの照り焼きタレ 1袋
片栗粉(大) 1袋

※ご家庭で用意していただくもの
塩・油

総 653kcal 塩分 総 2.1g

自然派 Style

10分



自然豚に甘口濃厚みそがマッチ♡
子どもも食べやすい炒めもの。

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

豚肉とエリンギの味噌炒め 蔵

528 通常便 9652 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 930円 (税込 1,004円)

自然豚切落し 150g
エリンギ 150g
にんじん 30g
ピーマン 20g
長ねぎ 20g
しょうが少々
あいち味噌ダレ 1袋

※ご家庭で用意していただくもの
油

総 536kcal 塩分 総 2.1g

自然派 Style

10分



れんこんの食感がアクセント♪
お子さん喜ぶカレー味で。

消:お届け日を含め2日
(カレー炒めの素)粉末野菜(オニオンパウダー、にんにく、にん
じん)、食塩、砂糖、カレー粉、ブドウ糖、酵母エキス、粉末しょう
ゆ、脱脂粉乳、全粉乳、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)

豚肉とれんこんのカレー炒め 蔵

529 通常便 9669 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 890円 (税込 961円)

自然豚モモ切落し 120g
れんこん 110g
たまねぎ 100g
ピーマン 30g
にんじん 20g
にんにく少々
カレー炒めの素 1袋

※ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

総 390kcal 塩分 総 2.8g

自然派 Style

10分



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、オイスター
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)

自然豚のチンジャオロース 蔵

530 通常便 9676 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 920円 (税込 994円)

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

総 366kcal 塩分 総 2.1g

自然派 Style

15分



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)

根菜たっぷり豚の塩きんぴら 蔵

531 通常便 9683 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 900円 (税込 972円)

自然豚切落し 120g
さつまいも 130g
れんこん 70g
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

総 603kcal 塩分 総 3.9g

自然派 Style

10分

New



今が旬！菜の花のほろ苦さを
自然豚の旨みとご堪能あれ。

消:お届け日を含め2日

菜の花と豚肉の塩こうじ炒め 蔵

532 通常便 9690 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 1,000円 (税込 1,080円)

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

※ご家庭で用意していただくもの
油

総 434kcal 塩分 総 3.3g

自然派 Style

15分



さわやかレモン香る♪蒸し焼きに
するから、素材の旨みが引き立ちます。

消:お届け日を含め2日
(国産塩レモン)有機レモン、食塩、砂糖

塩レモンチキン 蔵

533 通常便 9706 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 990円 (税込 1,069円)

神山鶏モモ肉 150g
たまねぎ 120g
ブロッコリー 60g
エリンギ 40g
国産塩レモン 20g

※ご家庭で用意していただくもの
こしょう・油

総 392kcal 塩分 総 3.4g

自然派 Style

15分



コク深い黒酢あんも簡単！
神山鶏に根菜で食べ応えもばっちり。

消:お届け日を含め2日
(黒酢あんかけの素)砂糖、黒酢、しょうゆ、ばれいしょでん
粉、(一部に小麦・大豆を含む)

鶏と野菜の黒酢あんかけ 蔵

534 通常便 9713 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 910円 (税込 983円)

神山鶏モモ肉 120g
さつまいも 100g
たまねぎ 60g
れんこん 50g
ピーマン 30g
にんじん 20g
黒酢あんかけの素 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

総 652kcal 塩分 総 2.7g

自然派 Style

10分



ツナの旨みが豆腐と野菜に染みた
あっさりチャンプルー！

消:お届け日を含め3日

ツナと野菜の豆腐チャンプルー 蔵

535 通常便 9720 ぷらす便

2〜3人前

通常1,090円 780円 (税込 842円)

かもめ屋ツナ缶 1缶
たまねぎ 120g
にら 50g
にんじん 30g
もめん豆腐 1丁

※ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・醤油・
油・卵1個

総 559kcal 塩分 総 1.0g

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

魚谷さんのキムチ・参鶏湯を使った 韓国グルメ 特集

素材にこだわり、安心でおいしいキムチやチヂミなど韓国のお惣菜をつくる魚谷キムチ。今回はそんな魚谷さんの商品を使ったメニューをご紹介します！

魚谷キムチ
魚谷美蘭さん



魚谷さんのキムチをチヂミにプラス！

カリッとモチッとシャキッ♪
キムチの食感と辛みがアクセント！

魚谷さんの参鶏湯に野菜をプラス！

鍋さえあればできる！
薬膳料理を手軽に楽しもう♪



自然派 Style
30分
New
総 960kcal 塩分 総 5.9g
消:お届け日を含め2日
〔チャーハン用キムチ〕白菜、漬け原材料(トウガラシ、アミエビ、にんにく、しょうが、にら、砂糖、水あめ、にんじん、魚醤油、ねぎ、料理酒、ごま、みりん、昆布)、だし汁(大根、たまねぎ、タラ、カタクチイワシ、昆布)、食塩、(一部にえび・ごま含む)
〔日本のお家で作ったチヂミ粉〕米粉、さつまいもでん粉、かつおぶしエキス、たまねぎ、食塩、砂糖
豚キムチチヂミ 蔵
536 通常便 9737 ぱらす便
3枚分(直径約17cm) **940円**(税込 1,015円) **特価**
通常950円

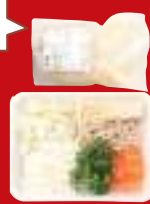


自然派バラ切落し 80g
たまねぎ 60g
にら 30g
長ねぎ 8g
しょうが 少々
にんにく 少々
チャーハン用キムチ 100g
チヂミ粉 150g
ご家庭で用意していただくもの
砂糖・酢・ごま油・油・いりごま・卵1個



自然派 Style
15分
総 745kcal 塩分 総 6.1g
消:お届け日を含め2日
参鶏湯(サムゲタン) 蔵
537 通常便 9744 ぱらす便
2~3人前 **1,920円**(税込 2,074円) **特価**
通常1,930円

神山鶏の鶏がらとモミジでスープをとり、鶏肉にもち米、高麗人参、なつめ、ひえ等、薬膳食材を詰め込みじっくり煮込みました。



神山鶏やわらかムネ肉の参鶏湯(サムゲタン) 1kg
大根 100g
長ねぎ 70g
えのき茸 50g
ごぼう 40g
にんじん 30g
三つ葉 10g



自然派 Style
20分
総 546kcal 塩分 総 0.4g
消:お届け日を含め2日
これぞ具だくさん豚汁。炒めて作るから、おいしい出汁が出るんです！
炒めて豚汁 蔵
538 通常便 9751 ぱらす便
3人前 **830円**(税込 896円)
自然派豚切落し 80g
大根 150g
にんじん 50g
ごぼう 50g
さつまいも 50g
細ねぎ 少々
厚揚げ 2個
つきこんにゃく 50g
ご家庭で用意していただくもの
油・味噌・だしパック 2袋(約10g×2)



自然派 Style
20分
総 844kcal 塩分 総 4.4g
野菜 350g 使用
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・豚肉含む)
かぶと鶏肉のクリームシチュー 蔵
539 通常便 9768 ぱらす便
2~3人前 **1,100円**(税込 1,188円)
神山鶏モモ肉 150g
かぶ 150g
たまねぎ 90g
ブロッコリー 40g
しめじ 40g
にんじん 30g
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



自然派 Style
10分
総 677kcal 塩分 総 4.7g
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
540 通常便 9775 ぱらす便
2~3人前 **920円**(税込 994円)
自然派豚切落し 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
うずらの玉子・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



自然派 Style
15分
総 428kcal 塩分 総 5.3g
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)
切り干し大根の煮もの 蔵
541 通常便 9782 ぱらす便
2~3人前 **660円**(税込 713円)
にんじん 40g
しいたけ 20g
千切り大根 1袋
寿司あげ 2枚
割下 1袋
ご家庭で用意していただくもの
油



自然派 Style
15分
総 216kcal 塩分 総 2.8g
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)
なすとかぼちゃのラタトゥイユ 蔵
542 通常便 9799 ぱらす便
2~3人前 **550円**(税込 594円)
なす 130g
たまねぎ 100g
かぼちゃ 80g
赤パプリカ 50g
パセリ 少々
トマトソース 1袋
ご家庭で用意していただくもの
オリーブ油



自然派 Style
10分
総 175kcal 塩分 総 4.2g
消:お届け日を含め2日
〔無リン角天〕魚肉すり身(タラ、砂糖)、ばれいしょでん粉、食用ごま油、砂糖、みりん、ブドウ糖、魚醤油
〔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)
ピーマンと角天のきんぴら炒め 蔵
543 通常便 9805 ぱらす便
2~3人前 **550円**(税込 594円)
無リン角天 2枚
ピーマン 170g
おぼんざい調味液 1袋
ご家庭で用意していただくもの
ごま油・いりごま

無リンすり身の角天で作る定番の甘辛きんぴら。

白菜とかぶがとろ〜りやわらか。
あんかけでカラダぽっかぽか♡

自然派 Style

20分



総 452kcal 塩分 総 3.4g

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)

冬野菜と鶏肉のあんかけ煮 蔵

544 通常便 9812 ぶらす便

2〜3人前

通常1,000円 **990円** (税込 1,069円) 特価

八方だし

削りたてのかつおぶしを使用。
だしがしっかりしているので、
和風あんにしても味が決まります。



神山鶏モモ肉 150g
白菜 200g
かぶ 120g
ブロッコリー 50g
しょうが 少々
八方だし 50g
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

自然派 Style

15分



総 635kcal 塩分 総 7.3g

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)

白菜と肉団子の煮込み 蔵

545 通常便 9829 ぶらす便

2〜3人前

通常1,000円 **940円** (税込 1,015円)

自然豚ミンチ 150g
白菜 200g
しめじ 40g
長ねぎ 30g
にんじん 30g
しょうが 少々
ポイル春雨 150g
塩タレ 2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

自然派 Style

20分



総 679kcal 塩分 総 3.5g

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)

ポークビーンズ 蔵

546 通常便 9836 ぶらす便

2〜3人前

通常1,000円 **1,040円** (税込 1,123円)

自然豚切落とし 120g
じゃがいも 100g
たまねぎ 100g
にんじん 50g
いんげん 20g
国産有機蒸し大豆 100g
トマトジュース 1缶
トマトソース 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

15分



総 682kcal 塩分 総 5.2g

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

547 通常便 9843 ぶらす便

2〜3人前

通常1,000円 **1,160円** (税込 1,253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

自然派 Style

15分



総 403kcal 塩分 総 7.2g

消:お届け日を含め2日
(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)

博多水炊き風 蔵

548 通常便 9850 ぶらす便

2〜3人前

通常1,000円 **940円** (税込 1,015円)

神山鶏モモ肉 150g
白菜 120g
大根 60g
長ねぎ 50g
しいたけ 40g
春菊 20g
チキンスープ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
お好みでポン酢

タレの種類を
チョイス!

自然派 Style
辛さ
控えめの
甘口

or

自然派 Style
大人味の
中辛

自然豚ミンチの中華あんで具材の旨みを堪能♪

食感・彩りに
えのき&にんじん

チンゲン菜

国産大豆
100%の豆腐

自然豚ミンチ

ピリ辛

消:お届け日を含め2日
(甘口麻婆豆腐の素)しょうゆ、砂糖、食塩、発酵調味料、豆板醤、ポークエキス、チキンエキス、食用なたね油、食用ごま油、醸造酢、トマトペースト、酵母エキス、にんにく、トウガラシ、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

チンゲン菜と豆腐の中華煮 蔵

甘口 総 611kcal 塩分 総 5.0g

549 通常便 9867 ぶらす便

2〜3人前

通常1,000円 **840円** (税込 907円)

消:お届け日を含め2日
(中辛麻婆豆腐の素)しょうゆ、砂糖、食塩、発酵調味料、豆板醤、ポークエキス、チキンエキス、食用なたね油、食用ごま油、醸造酢、トマトペースト、酵母エキス、香辛料、にんにく、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

中辛 総 595kcal 塩分 総 5.1g

550 通常便 9874 ぶらす便

2〜3人前

通常1,000円 **840円** (税込 907円)

自然豚ミンチ 100g
チンゲン菜 80g
にんじん 50g
えのき茸 50g
しょうが 少々
もめん豆腐 1丁
麻婆豆腐の素 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

自然派 Style

20分
(ひじきの長し
時間は長く)



総 548kcal 塩分 総 4.9g

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

大豆とひじきの煮もの 蔵

551 通常便 9881 ぶらす便

3〜4人前

通常1,000円 **960円** (税込 1,037円)

れんこん 50g
にんじん 50g
国産有機蒸し大豆 100g
つきこんにゃく 100g
寿司あげ 2枚
ひじき 8g
煮物つゆ 100g

ご家庭で用意していただくもの
ごま油

おさかな

自然派 Style

20分



総 486kcal 塩分 総 5.2g

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)

ぶり大根 蔵

552 通常便 9898 ぶらす便

2人前

通常1,000円 **910円** (税込 983円)

天然ぶり 150g
大根 220g
しょうが 8g
割下 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・砂糖

自然派 Style

15分



総 575kcal 塩分 総 4.7g

消:お届け日を含め2日
(北海道ポーションバター)生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

鮭とじゃがいもの味噌バター煮 蔵

553 通常便 9904 ぶらす便

2〜3人前

通常1,000円 **1,000円** (税込 1,080円)

秋鮭 120g
じゃがいも 250g
たまねぎ 80g
しめじ 40g
にんじん 40g
細ねぎ 少々
北海道バター 1個
甘口味噌ダレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・酒

自然派 Style

25分



総 761kcal 塩分 総 5.4g

消:お届け日を含め3日
(北海道ポーションバター)生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

シーフードドリア 蔵

554 通常便 9911 ぶらす便

2〜3人前

通常1,000円 **1,130円** (税込 1,220円)

※シーフードミックスはセットと同梱されておらず、冷凍品の箱に入っています。

シーフードミックス 170g
たまねぎ 80g
しめじ 50g
マッシュルーム 20g
パセリ 少々
北海道バター 2個
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・オリーブ油・牛乳200ml・シュレッドチーズ50g・ごはん人数分

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

ぶらす便

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・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
15分
総 531kcal 塩分 総 5.5g
パジルの香りが食欲そそる！甘辛鶏そぼろと目玉焼きを混ぜてパクッ♡
消:お届け日を含め2日
〔ガバオのたれ〕砂糖、魚醤油、しょうゆ、食塩、チキンエキス、りんご酢、ポークエキス、オイスターエキス、酵母エキス、バジル、ジンジャー、ガーリックパウダー、トウガラシ、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
タイ風炒めごはん (ガバオライス) 蔵
555 通常便 9928 ぱらす便
2〜3人前 1,100円 (税込 1,188円)

神山鶏ミンチ 200g
たまねぎ 200g
ピーマン 50g
赤パプリカ 40g
竹の子水煮 30g
にんにく 少々
ガバオのたれ 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・卵・ごはん人数分・お好みでパジル

さらりと楽しめる人気のスープカレー。たっぷりの野菜とどうぞ。



自然派 Style
20分
総 687kcal 塩分 総 8.8g
消:お届け日を含め2日
〔スープカレーの素〕砂糖、ソテーオニオンペースト、トマトピューレ、チキンエキス、食塩、ポークエキス、カレーパウダー、クミン粉末、にんにくエキス、しょうが汁、でん粉、酒精、(一部に鶏肉、豚肉を含む)
冬野菜のスープカレー 蔵
556 通常便 9935 ぱらす便
2〜3人前 通常980円 970円 (税込 1,048円) 特価
野菜 490g 使用

キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん入り！



自然豚切落とし 150g
キャベツ 140g
じゃがいも 120g
たまねぎ 80g
ブロッコリー 60g
しめじ 50g
にんじん 40g
スープカレーの素 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
15分
総 513kcal 塩分 総 4.1g
はらぺこさんには、この丼ぶり！ごはんがもりもり食べられます♪
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、加工黒糖、清酒、ばいりいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)
豚丼 蔵
557 通常便 9942 ぱらす便
2〜3人前 720円 (税込 778円)

自然豚切落とし 120g
たまねぎ 100g
にんじん 20g
ピーマン 20g
しょうが 少々
たかたの照り焼きタレ 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・ごはん人数分



自然派 Style
60分
(米の浸水時間は除く)
総 434kcal 塩分 総 5.1g
甘辛い鶏肉とごぼうを、三つ葉がキリッと引き締めます。
消:お届け日を含め2日
〔あいち八方だし〕しょうゆ、かつおだし、みりん、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)
鶏ごぼうめし 蔵
558 通常便 9959 ぱらす便
2合用 980円 (税込 1,058円)

※今回よりセット内容を一部変更します。
神山鶏モモ肉 150g
ごぼう 90g
三つ葉 8g
しょうが 少々
あいち八方だし 80g
ご家庭で用意していただくもの
米2合



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
559 通常便 9966 ぱらす便
3人前 830円 (税込 896円)

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



自然派 Style
10分
総 675kcal 塩分 総 7.8g
腹ペコさんにもすぐ出せる！好評の具たくさん塩焼きそば。
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)
塩焼きそば 蔵
560 通常便 9973 ぱらす便
2人前 860円 (税込 929円)

自然豚切落とし 80g
キャベツ 200g
もやし 100g
にんじん 50g
ピーマン 30g
蒸し焼きそば 140g×2
塩タレ 2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
15分
総 939kcal 塩分 総 8.5g
フルーティなソースがもっちり太めのうどんにしっかり絡む！
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)
焼きうどん(ソース味) 蔵
561 通常便 9980 ぱらす便
2人前 960円 (税込 1,037円)

自然豚切落とし 100g
キャベツ 200g
もやし 60g
にんじん 20g
細ねぎ 10g
ゆでうどん 180g×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



自然派 Style
15分
総 272kcal 塩分 総 5.9g
3種のきのこで食感の良い水菜を香り高いだしで楽しむ和風ソース。
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)
ベーコンときのこの和風パスタソース 蔵
562 通常便 9997 ぱらす便
2〜3人前 930円 (税込 1,004円)

パラスーコンスライス 50g
たまねぎ 90g
水菜 60g
エリンギ 40g
しめじ 40g
まいたけ 40g
にんにく 少々
たかたの八方だし 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・お好みのパスタ・お好みで赤唐辛子

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。



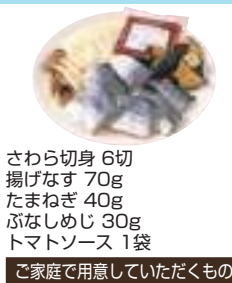
自然派 Style
10分
総 120kcal 塩分 総 1.7g
〔タイヘイ〕所:大阪
賞:90日以上
〔具材〕かき剥き身(岡山県産)
〔添付調味料(ガーリックオイル)〕おろしにんにく、砂糖、食塩、でん粉、コンブエキス、酵母エキス、香辛料
563 凍 NON-GMO
冷凍／岡山県産牡蠣のアヒージョ
2人前 698円 (税込 754円)



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、きのこ類



自然派 Style
10分
総 334kcal 塩分 総 4.5g
〔タイヘイ〕所:大阪
賞:90日以上
〔具材〕さくら切り身(さくら(国産)、食塩)、揚げ茄子(茄子、揚げ油(なたね油))、玉ねぎ、ぶなしめじ
〔添付調味料(トマトソース)〕トマトペースト、砂糖、りんご酢、ソテーオニオン、酵母エキス、おろしにんにく、食塩、チキンエキス、ポークエキス、香辛料、(一部に鶏肉・豚肉・りんごを含む)
564 凍 NON-GMO
冷凍／さくらと国産揚げ茄子のトマトソース炒め
2人前 860円 (税込 929円)



さくら切身 6切
揚げなす 70g
たまねぎ 40g
ぶなしめじ 30g
トマトソース 1袋
ご家庭で用意していただくもの
オリーブ油



自然派 Style
10分
総 476kcal 塩分 総 5.6g
〔タイヘイ〕所:大阪
賞:90日以上
〔具材〕鶏肉(国産)、大根、人参、いんげん、片栗粉(馬鈴薯でん粉)、(一部に鶏肉を含む)
〔添付調味料(煮物つゆ)〕しょうゆ、砂糖、コンブエキス、鰹節パウダー、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)
565 凍 NON-GMO
冷凍／たっぷり鶏肉と大根の治部煮風
2人前 900円 (税込 972円)



鶏モモ肉 160g
大根 100g
にんじん 40g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
片栗粉(中) 1袋

[illegible]

障害者の住まい グループホーム「野のはなの家」

「マジックブルーム」で働く障害者の住まいとして購入した戸建てがグループホーム「野のはなの家」。当初の条件だった歩いて通える距離にある団地の住宅が売りに出されたので購入した。入居者の第1号は山田高治君。彼は大阪府の運営する入所施設で暮らしながら「みのり」の清掃作業などで社会復帰の訓練を重ねていたが、アパート住まいができるまでに至らず、なかなか施設を出られなかった。しかし、このグループホームなら大丈夫だろうと本人と府の担当職員が判断して引越を決定。その後しばらくして語ったのは「ここは自由があっていい。自分のテレビを持てたことが何よりも嬉しい」。施設は4人部屋の共同生活でテレビは各部屋に1台、なかなか希望の番組が見られなかったのだ。

「野のはなの家」の運営がうまくいったので、次は自分たちの手で新しいグループホームを建てることにした。ひとつの建物に部屋は7室として近隣の適地を探しにかけた。7LDKの家が建つ土地だ。生協の高齢者住宅や「野のはな」の店舗も増えていたので大阪府の南半分と和歌山県北部が探索先だった。今回は建てる物件が普通の住宅と同じなので候補地はいっぱい出てきた。こんな楽な土地探しもあるのか、これまでの苦労を思い出すといささか拍子抜けするほどだった。完成したグループホーム2棟は新築建物ということで入居の申し込みが相次いだ。その後、中古家を改装したものと合わせて現在の総数は8棟になり、合わせて50名近い障害者が暮らしている。もちろん仕事は「野のはな」の喫茶店やレストランでの接客、セントラルキッチンでの食事作り、オレンジコープの高齢者住宅の清掃など。みんな元気いっぱいだ。

グループホーム「野のはなの家」

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

今週のおすすめ

惣菜

山河豚

(生木水仕込み
玉こんにゃく)

まるでフグのような食感!

ポイント

- この時期にしかお届けできない「山河豚(やまぶく)」は、加熱殺菌していないこんにゃくです。
- まるでフグを食べているような独特な食感をお楽しみいただけます!
- 四角ではなく丸なのは1個ずつ手で丸めているから! 空気が混ざり、美味しさがよくなります。

※消:お届け日を含め3日

カタオカ 所:徳島
こんにゃく芋(国産)、こんにゃく乾燥芋粉(国産)、卵殻焼成カルシウム、木灰水

566 蔵 NON-GMO

山河豚(生木水仕込み玉こんにゃく)

200g(1個)

通常180円 **170円** (税込184円)

43号
限定

1個

特価

自然派Style
国産シリーズ

阿波吉野川の支流白滝山の水で作りました。

こんにゃく原料を広島県産と徳島県産に限定。

567 隔週 蔵 NON-GMO

自然派Style
生いも板こんにゃく

240g

140円 (税込151円)

自然派Style
国産シリーズ

100%国産のこんにゃく芋で作りました。

肉じゃがや炒めものに。アク抜き不要。

568 毎週 蔵 NON-GMO

自然派Style
生いも糸こんにゃく

200g

140円 (税込151円)

厳選された国産原料を使用。

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

8204 毎週 蔵 NON-GMO

手造りいも作角こんにゃく

230g

128円 (税込138円)

歯ごたえ良く、臭みありません。

煮ものなどに大活躍。

95%
ORGANIC

カタオカ 所:徳島
有機こんにゃく粉(国産)、海藻粉末(国産)/水酸化カルシウム・賞:45日以上

569 隔週 蔵 NON-GMO

有機いも作(板こんにゃく)

190g

通常140円 **125円** (税込135円)

1個1個手作りで、コシがあり味染み抜群。ほのかな甘みがあります。

カタオカ 所:徳島
こんにゃく芋(国産)、こんにゃく乾燥芋粉(国産)/卵殻焼成カルシウム、木灰水・賞:15日以上

8211 隔週 蔵 NON-GMO

田舎こんにゃく(木水仕込み)

200g×2

298円 (税込322円)

弾力があり粘りのある仕上がりです。鍋料理全般、焼きそば風こんにゃく、パスタ風こんにゃくに。

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

8228 月1回 蔵

鍋ちゃんこんにゃく

200g

120円 (税込130円)

一口サイズの小玉こんにゃくです。

煮ものなどに。

カタオカ 所:徳島
こんにゃく粉(国産)、卵殻カルシウム ※お子さんが喉に詰まらさないようご注意ください。・賞:30日以上

8235 月1回 蔵 NON-GMO

小玉こんにゃく

180g

128円 (税込138円)

丹念に製粉した国産そばを使用。

幅の広い平打ち麺。

本田商店 所:島根
そば(そば(国産))、小麦粉(小麦(国産))、食塩 ※5割そば ※ゆで時間3分・賞:150日以上

8273 隔週 NON-GMO

奥出雲 生そば(2人前)

100g×2袋

410円 (税込443円)

茹で・電子レンジ・流水解凍のいろいろな調理方法が可能! 国産小麦とそば粉の風味が香ります。

NON-GMO

おびなた 所:長野
小麦粉(小麦(国産))、そば粉(そば(国産))・賞:150日以上

8280 月1回 凍 NON-GMO

冷凍ゆでそば

800g(200g×4)

698円 (税込754円)

北海道産小麦を使い、生麺を蒸すことでモチッと食感に仕上げました。

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

8310 隔週 蔵 NON-GMO

藤乃家 焼そば2個組

140g×2

198円 (税込214円)

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

33 毎週 蔵

藤乃家 無かん水焼そば2個組

150g×2

通常220円 **215円** (税込232円)

国産小麦のうどん&おつゆ

産直の有機小麦を使用。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

22 毎週 凍 NON-GMO

有機小麦粉使用
さめきうどん(包丁切り)

600g(3食入り)

通常398円 **378円** (税込408円)

うどん用に開発された香川県産小麦「さめきの夢」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

570 毎週 凍 NON-GMO

さめき夢うどん

200g×3食

298円 (税込322円)

食べやすい中細タイプの麺です。

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

8297 月1回 蔵 NON-GMO

藤乃家 ゆでうどん2個組

180g×2

170円 (税込184円)

素麺つゆとはひと味違う濃いめの仕上がり。薄めずそのまま釜上げうどんなどにどうぞ。

福助フーズ 所:和歌山
醤油(本醸造(大豆(国産)、遺伝子組換え混入防止管理済み)・小麦を含む)、てんさい糖、うるめ糖、かつお節、みりん、昆布・賞:75日以上

8303 隔週 蔵 NON-GMO

釜上げうどんつゆ

360ml

405円 (税込437円)

シンプルな原材料で安心♪

使いません!

一般のたくあんによく使われる添加物等
調味料(アミノ酸等)・酸味料・人工甘味料・着色料

組合員さんの声

大好きでいつも買ってます。スーパーのお漬物は添加物が多くて買う気になれません。少し甘みがあって優しい味です。子どもと楽しみにしています。

ほのかな甘みの感じられる、心地よい歯ごたえのたくあんです。

※今回より通常価格上がります。

道長 所:愛知
大根、漬け原材料(米ぬか、粗糖、食塩)・賞:45日以上

573 隔週 蔵 NON-GMO

甘口しぼり・吉之すけ

100g

通常330円 **315円** (税込340円)

国産しょうがを梅酢で漬け込みました。梅酢由来の紅色で、しょうが本来の味が楽しめます。

大紀コープファーム 所:奈良
しょうが(高知県)、漬け原材料(梅酢、食塩)・賞:45日以上

574 隔週 NON-GMO

紅しょうが(きざみ)

80g

228円 (税込246円)

カレーの付け合わせだけでなく、ごはんのおかずやお茶請けにも。

海の精 所:埼玉
有機大根(宮城県)、有機なす(国産)、有機さゆり(国産)、有機しょうが(国産)、ごま、干しいただけ、昆布、漬け原材料(有機しょうゆ(大豆・小麦を含む)、純米みりん、梅酢、食塩)・賞:100日以上

8341 隔週 NON-GMO

海の精 福神漬

80g

570円 (税込616円)

しその風味豊かな梅干です。おにぎりやごはんにもどうぞ。

大紀コープファーム 所:奈良
梅(国産)、漬け原材料(しそ、食塩) ※塩分約17%・賞:90日以上

8372 月1回 蔵 NON-GMO

しそ漬梅干

200g

610円 (税込659円)

マンネン酢のりんご酢、ミャンマー産はちみつを加えてマイルドに。

紀の誉食品 所:和歌山
梅(国産)、漬け原材料(りんご酢(りんごを含む)、水飴、食塩、本みりん、はちみつ、砂糖、黒糖)・賞:45日以上

8389 隔週 蔵 NON-GMO

南高梅のはちみつ梅(塩分約7%)

100g

550円 (税込594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

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、食塩)、(一部にえび・ごまを含む)・賞:7日以上

571 毎週 蔵 NON-GMO

本格白菜キムチ

180g

通常418円 **408円** (税込441円)

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

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、玉ねぎ、人参、米、にら、ごま、ねぎ、大根、鰯、昆布)、(一部にいか・ごまを含む)・賞:7日以上

572 毎週 蔵 NON-GMO

ファミリー白菜キムチ

180g

410円 (税込443円)

みずみずしい食感と特製タレの旨み!

幸さレベ

魚谷キムチ 所:徳島
きゅうり(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、食塩)、(一部にえび・ごまを含む)・賞:5日以上

8327 隔週 蔵 NON-GMO

きゅうりキムチ

180g

415円 (税込448円)

徳島産茎わかめを使用。こだわり生青唐辛子のすっきりとした辛み。

幸さレベ

魚谷キムチ 所:徳島
クキワカメ(徳島産)、生青唐辛子、胡麻油、にんにく、醤油、なたね油、砂糖、かつお粉末、昆布粉末、椎茸粉末、ごま、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)・賞:お届け日を含め3日

8334 月1回 蔵 NON-GMO

魚谷さんのピリ辛くきわかめ

100g

390円 (税込421円)

昔から伝承されてきた在来種の赤かぶで作りました。着色料不使用。

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

8358 隔週 蔵 NON-GMO

赤かぶ漬け

250g

498円 (税込538円)

国産の黄芯白菜を使用し、国産の塩とみりんのみで味付けしました。

※次回より価格上がります。

NON-GMO

東明 所:滋賀
白菜、漬け原材料(食塩、みりん)・賞:5日以上

8365 月1回 蔵

白菜漬

250g

335円 (税込362円)

ジッパー付きのぬか漬け袋。野菜を入れてそのまま冷蔵庫へ!

道長 所:愛知
米ぬか、白たま(小麦を含む)、みりん、粗糖 ※袋のサイズ:横280×縦195×幅70mm・賞:45日以上

8396 月1回 蔵 NON-GMO

つけ太郎ぬか

1kg

1,690円 (税込1,825円)

気軽にぬか床のリフレッシュができます。

道長 所:愛知
米ぬか、食塩 ※ぬか床ベースには使用不可。補充用としてお使いください。・賞:30日以上

8402 月1回 蔵 NON-GMO

補充用・つけ太郎ぬか

500g

408円 (税込441円)

※今回より価格上がります。

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！

NON-GMO

えさまで分別

たまわらのタマゴ 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、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

575

毎週

蔵

湯せん

茶碗蒸し
300g(150g×2個)

500円

(税込 540円)

たまわらのタマゴのPHF卵を使い、出汁を利かせました。お弁当にもおすすめ！

たまわらのタマゴ 所:徳島
液卵(徳島県製造)、濃粉、砂糖、醗酵調味料、昆布だし、鰹節だし、食塩、醤油、蜂蜜、酢、(一部に卵・大豆・小麦を含む)・賞:5日以上

8419

月1回

蔵

NON-GMO

えさまで分別

ミニだし巻き玉子
150g

230円

(税込 248円)

たまわらのタマゴの飼育鶏を使用。えさに炭・海藻を配合し、鶏の臭みがありません。

たまわらのタマゴ 所:徳島
鶏肉(徳島県産)、発酵調味料、醤油(大豆・小麦を含む)、砂糖・賞:6日以上

8426

次回未定

蔵

NON-GMO

えさまで分別

鶏そぼろ
100g

308円

(税込 333円)

そのまま食べるもよし、料理にのせるもよし！
非遺伝子組み換え(分別管理)、PHFの飼料で育てられた、平飼いたまごの温泉たまご。

籾谷 所:兵庫
鶏卵(国産)・賞:7日以上

8433

隔週

蔵

NON-GMO

えさまで分別

平飼いとろ〜りたまご
4個入り

260円

(税込 281円)

シャキシャキとした食感のごぼうきんぴら。

国産ごぼうにれんこん・にんじんを加え、風味よく炊きました。

さわ 所:徳島
ごぼう(国産)、れんこん、人参、みりん、醤油、砂糖、ごま、いんげん、ごま油、唐辛子、(一部に小麦・大豆・ゴマを含む)・賞:15日以上

8440

月1回

蔵

NON-GMO

金平ごぼう
70g

270円

(税込 292円)

国産ひじき・にんじん・枝豆、国産大豆の油揚げを使用。

さわ 所:徳島
かつおだし(国内製造)、人参、砂糖、醤油、ひじき、枝豆、油揚げ、みりん、なたね油／粗製海水塩化マグネシウム(にがり)、(一部に小麦・大豆を含む)・賞:15日以上

8457

月1回

蔵

NON-GMO

ひじきの炒め煮
90g

320円

(税込 346円)

歯ごたえのある太もすく！
シークワーサーと柚子の爽やかな風味。

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))、ピータグラニュー糖(甜菜(北海道))、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(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

8464

毎週

蔵

NON-GMO

伊平屋島産味つけ太もすく
230g

308円

(税込 333円)

5種の国産野菜入り。
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。

自然派 Style
国産シリーズ

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

577

毎週

蔵

NON-GMO

自然派Style五目ずしの素(2合用)
200g

448円

(税込 484円)

保存料や調味料(アミノ酸等)に頼らず、日本海近海の新鮮な小魚で作りました。

NON-GMO

別所蒲鉾 所:島根
魚肉(国産)タラ、エソ、タイ、その他)、ばれいしょでん粉、菜種油、砂糖(甜菜糖)、かつお節エキス、食塩、ゴマ油、こしょう・賞:45日以上

8471

隔週

蔵

おさかなソーセージ (2本入)
90g(2本)

298円

(税込 322円)

自然派 Style ばくばくっと食べやすいサイズ感。
産直のじゃがいもを丸ごと使用し、シンプルに塩こしょうで味付けをしました。

レンジ NON-GMO

ニッコー 所:熊本
じゃがいも(国産)、米粉、ばれいしょでん粉、食塩、こしょう、揚げ油(食用なたね油)・賞:150日以上

579

隔週

凍

揚げ

トスター

自然派Style産直じゃがいもまるごとハッシュドポテト
135g(5個)

328円

(税込 354円)

外はパリッと、中はとろ〜り！
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、鰹節エキス、魚塩、食塩、砂糖、鰹節粉末、(一部に小麦・卵・大豆を含む)・賞:150日以上

8495

3週毎

凍

揚げ

レンジ

まんまるたこ焼き
330g(15個入り)

568円

(税込 613円)

北海道産小麦の生地に、北海道産トマトと放牧豚ミンチのトマトソース、とろけるチーズをかけました。

ファーマーズファクトリー 所:北海道
生地(小麦粉(小麦(北海道産))、オリーブ油、イースト、食塩、砂糖)、ナチュラルチーズ、トマトピューレ(トマト(北海道産)、豚肉(北海道産)、食塩、パプリカ、(一部に小麦・乳成分・豚肉を含む)・賞:150日以上

8501

次回未定

凍

トスター

NON-GMO

牧場のピッツァ 北海道産
トマトと放牧豚のマルゲリータ
158g(1枚)

720円

(税込 778円)

自然派 Style 神山村むね・もも肉を使ったチャーシュー入り。

産直米のピオトップ米を使用、「自然派Style特選丸大豆醤油」「豊稈の恵」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(神山村(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、ポークエキス、砂糖、食塩、食用こま油、香辛料、いため油(食用なたね油)、(一部に小麦・卵・こま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)・賞:150日以上

581

毎週

凍

レンジ

炒める

NON-GMO

自然派Styleもぐもぐ
神山村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・産直のピオトッ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、とりからスープ、バター、砂糖、しょうゆ(小麦・大豆を含む)・賞:150日以上

582

毎週

凍

レンジ

炒める

自然派Styleもぐもぐエビピラフ
430g

460円

(税込 497円)

北海道産小麦の生地に、北海道産トマトと放牧豚ミンチのトマトソース、とろけるチーズをかけました。

ファーマーズファクトリー 所:北海道
生地(小麦粉(小麦(北海道産))、オリーブ油、イースト、食塩、砂糖)、ナチュラルチーズ、トマトピューレ(トマト(北海道産)、豚肉(北海道産)、食塩、パプリカ、(一部に小麦・乳成分・豚肉を含む)・賞:150日以上

8501

次回未定

凍

トスター

NON-GMO

牧場のピッツァ 北海道産
トマトと放牧豚のマルゲリータ
158g(1枚)

720円

(税込 778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・ピオトッ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

586

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)

国産肉、野菜を使ったシンプルなハンバーグ。

原料にこだわり、大豆たんぱくを使用せずに作りました。

NON-GMO

ニッコー 所:神奈川
食肉(豚肉(国産)、鶏肉(国産)、牛肉(国産))、野菜(たまねぎ(国産)、にんにく(国産))、つなぎ(パン粉、でん粉、鶏卵)、牛乳、食塩、こしょう、揚げ油(なたね油)、(一部に豚肉・鶏肉・牛肉・小麦・卵・乳成分を含む)・賞:150日以上

8518

月1回

凍

レンジ

ママのミニハンバーグ
168g(7個)

438円

(税込 473円)

光食品のトマトケチャップを使用したビザ風春巻き。

大進食品 所:長野
ナチュラルチーズ(国内製造)、トマトケチャップ、野菜(玉ねぎ(国産)、ピーマン)、ばれいしょでん粉、オリーブオイル、食塩、白こしょう、パプリカ、皮(小麦粉(小麦(国産))、食塩)・賞:150日以上

8525

月1回

凍

焼く

NON-GMO

焼いて簡単ビザ巻き
イタリアン(マムシリーズ)
200g(5本)

558円

(税込 603円)

マグロ本来の味わいを活かしています。
マグロの旨みを活かすように、塩麹にじっくり漬け込んで竜田揚げにしました。

マストミ 所:徳島
ピンチョウマグロ(太平洋)、塩麹、小麦粉、菜種油、鶏卵、醤油(小麦・大豆を含む)、酒、ニンニク、砂糖、食塩・賞:45日以上

8532

月1回

凍

レンジ

NON-GMO

マグロの塩麹竜田
150g

458円

(税込 495円)

ごま油と醤油の風味が利いています。
春雨の弾力ある食感。レタスに包んで酢醤油をつけても美味しい！

魚谷キムチ 所:徳島
春雨(韓国製造)、エリンギ(国産)、醤油、菜種油、椎茸、人参、胡麻油、砂糖、葱、食塩、かつお粉末、昆布粉末、椎茸粉末、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)・賞:45日以上

8549

月1回

凍

湯せん

NON-GMO

魚谷流韓国チャブチェ
180g

445円

(税込 481円)

産直肉のミンチを使用。煮込むだけの簡単調理！

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

35

毎週

凍

湯せん

NON-GMO

えさまで分別

自然豚のロールキャベツ
280g(4個)

598円

(税込 646円)

おいしさのひみつは「手揚げ製法」

八戸漁港で水揚げされた国産いかと新鮮な国産野菜を使用。ひとつひとつ手揚げすることで、油の温度や揚げ時間を丁寧に調整し、素材本来の旨みを引き出しています。

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

576

月1回

凍

トスター

レンジ

NON-GMO

国産いかのかき揚げ
140g(2枚)

448円

(税込 484円)

通常498円

10%OFF

京都の八百屋さんが作った、有機のトマトジュースとこだわ野菜がゴロゴロ入ったトマトカレー。

Organic Voge Annex 所:京都
有機トマトジュース(イタリア製造)、人参(国産)、玉ねぎ(国産)、じゃがいも(国産)、カレーペースト(国産)、食塩、コリアンダー、根菜、米、にんにく、ターメリック、クミン、玉葱、タマリンド、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、生薑、香辛料、菜種油・賞:7日以上

8488

月1回

蔵

湯せん

NON-GMO

京都のこだわり八百屋の
トマトカレー
175g

430円

(税込 464円)

自然派 Style 有機トマトのピューレ・ペースト、国産たまねぎ・カレーリックを使用。

NON-GMO

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、カレーリック(国産)、砂糖、アンチオキシド、生薑、香辛料、菜種油・賞:150日以上

578

隔週

凍

湯せん

自然派Style有機トマトと
国産たまねぎのソース
130g×2

628円

(税込 678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。

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

580

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)

575円

(税込 621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

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、コンジョウ・賞:150日以上

自然派Style
平飼卵のオムライス
584 180g

340円

(税込 367円)

585 180g×2

650円

(税込 702円)

野菜と合わせて、簡単メインディッシュ！

組合員さんの声

時間のない日に、玉ねぎやにんじんやピーマンをサツと炒めて、そこへ、解凍したこのお団子を投入！あんが野菜にからんだら出来上がりです。お団子が大きいので、食べごたえ十分、満足なメインディッシュが簡単にできて、重宝しています。

※写真は調理イメージです。

国産大豆100%の豆腐に、国産鶏肉・野菜を加えて作りました。

ニッコー 所:神奈川
鶏肉(国産)、野菜(たまねぎ(国産)、長ねぎ(国産)、しょうが(国産))、豆腐(大豆(国産))・遺伝子組み換えでない)、つなぎ(パン粉、鶏卵、でん粉)、豚脂(国産)、しょうゆ、なたね油、清酒、食塩、こしょう、たれ(砂糖、しょうゆ、発酵調味料、ケチャップ、でん粉、酢)、揚げ油(なたね油)、(一部に鶏肉・大豆・豚肉・小麦・卵を含む)・賞:150日以上

587

隔週

凍

湯せん

レンジ

NON-GMO

大きな豆腐肉団子甘酢あん
340g(8個入り)

468円

(税込 505円)

通常488円

特価

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