

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**

## やわらか鶏だんごと豆腐を あんでやさしくまとめました。

自然派 Style

レシピはこちら!

15分

すだち鶏肉だんご

なめらかな絹ごし豆腐

ほっとする白だしあん



**3日OK!**

すだち鶏肉だんご

産直・阿波すだち鶏を使用! 鶏皮を加えることで柔らかさとコクをプラスしました。

総 688kcal 塩分 総 6.6g

消:お届け日を含め3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)

すだち鶏肉だんご 8個  
白菜 180g  
長ねぎ 40g  
しめじ 30g  
にんじん 30g  
絹ごし豆腐 1丁  
白だし 1袋  
片栗粉(中) 1袋

**豆腐と鶏だんごのとろとろ煮 蔵**

528 通常便 9553 ぶらす便

2~3人前

通常960円 **950円** (税込 1,026円) **特価**

# 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(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

マークの色で基準をCheck! 自然派 Style ポストイ基準 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!

「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!**  
詳しくはP29をCheck!

※所有クーポンは、自然派オンラインまたは納品書でご確認ください。  
※冷凍ミールキットにはご利用いただけません。

クーポンの使い方



自然派 Style

15分

とろ〜り温泉卵をのせて♡



総 651kcal 塩分 総 2.9g

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、米みそ、みりん、食用ごま油、にんにく、ばれいしよでん粉、醸造酢、食塩、ゆず胡椒、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

**豚肩ロースで焼き肉丼 蔵**

529 通常便 9560 ぶらす便

2人前

通常960円 **920円** (税込 994円)

自然豚肩ロース切落し 150g  
たまねぎ 100g  
ピーマン 30g  
にんじん 20g  
温泉たまご 2個  
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・ごはんなり数分

自然派 Style

10分

野菜 400g 使用



総 888kcal 塩分 総 4.7g

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)

**油あげとキャベツのゴマ味噌炒め 蔵**

531 通常便 9584 ぶらす便

2~3人前

通常960円 **960円** (税込 1,037円)

自然豚切落し 120g  
キャベツ 300g  
しめじ 40g  
にんじん 30g  
長ねぎ 30g  
しょうが少々  
寿司あげ 3枚  
甘口味噌ダレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
油・白いりごま

ごまと味噌の香ばしい風味がおあげにしゅんでたまらない!

自然派 Style

30分



総 922kcal 塩分 総 3.3g

消:お届け日を含め2日  
〔日本のお米で作ったチヂミ粉〕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

**チヂミ(豚バラ) 蔵**

533 通常便 9607 ぶらす便

5枚分(直径15cm)

通常960円 **830円** (税込 896円)

自然豚バラ切落し 80g  
たまねぎ 100g  
にんじん 30g  
長ねぎ 少々  
しょうが少々  
にんにく 少々  
チヂミ粉 150g

ご家庭で用意していただくもの  
油・ごま油・酢・醤油・砂糖・いりごま・卵1個

兵庫県産米粉100%の手作りたれでパクッ♡

自然派 Style

15分



総 727kcal 塩分 総 2.6g

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、ばれいしよでん粉、(一部に小麦・大豆を含む)

**本格黒酢酢豚 蔵**

530 通常便 9577 ぶらす便

2~3人前

通常960円 **1,120円** (税込 1,210円)

自然豚肩ロース角切り 180g  
たまねぎ 120g  
にんじん 60g  
ピーマン 40g  
竹の子水煮 40g  
赤パプリカ 30g  
黒酢あんかけの素 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

自然豚肩ロースで作る本格中華! 黒酢のコクを堪能。

自然派 Style

20分



総 859kcal 塩分 総 4.9g

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(バター)、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)

**かぼちゃグラタン 蔵**

532 通常便 9591 ぶらす便

2~3人前

通常960円 **820円** (税込 886円)

つかいっきりウィンナー 49g  
かぼちゃ 250g  
たまねぎ 100g  
しめじ 40g  
パセリ 少々  
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・シュレッドチーズ60g

かぼちゃはたっぷり250g!

とろっと熱々クリーミー! ホワイトルウでごろごろかぼちゃのグラタン。

# もっちりトッポギと食べ応えある野菜を エスニック風の味付けで！



自然派 Style  
10分

**トッポギ**  
国産のうるち米を使用！  
もちもちながら歯切れがよく、  
お子さんも食べやすい♪



自然豚切落し 120g  
キャベツ 140g  
たまねぎ 90g  
ピーマン 30g  
にんじん 20g  
トッポギ 100g  
プルコギのたれ 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油

**豚肉とトッポギのプルコギ風 蔵**  
534 通常便 9614 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **920円** (税込 994円) **特価**



自然派 Style  
20分

こねて焼くだけ！  
**野菜いっぱい栄養バーグ♡**  
消:お届け日を含め2日  
〔ハンバーグソース〕水あめ、砂糖、リンゴピューレ、トマトペースト、食塩、ウスターソース、オニオンソテー、醸造酢、赤ワイン、ポークエキス、食用なたね油、チキンエキス、酵母エキス、しょうゆ加工品、黒胡椒、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)  
**野菜ハンバーグ 蔵**  
535 通常便 9621 ぷらす便  
4個  
通常940円 **990円** (税込 1,069円)

合挽きミンチ 150g  
たまねぎ 100g  
にんじん 30g  
ピーマン 20g  
しいたけ 20g  
ハンバーグソース 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・卵1個・牛乳・パン粉1/2カップ



自然派 Style  
15分

牡蠣だし醤油が味の決め手！  
ごはんがすすむ贅沢おかず。

消:お届け日を含め2日  
〔牡蠣だし醤油たれ〕しょうゆ、水あめ、砂糖、カキエキス調味料(カキエキス、砂糖、デキストリン、食塩、酵母エキス)、食塩、醸造酢、魚醤油、清酒、昆布エキス、でん粉、カキエキス、しいたけエキス、酵母エキス、かつおぶし、(一部に小麦・大豆を含む)  
**牛肉とシャキシャキ野菜の牡蠣だし醤油炒め 蔵**  
536 通常便 9638 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **1,030円** (税込 1,112円)

※牛肉は真空パックのため開封前は褐色になっていますが、品質に問題はありません。  
牛小間切れ 100g  
じゃがいも 180g  
たまねぎ 50g  
ピーマン 40g  
しめじ 30g  
にんじん 30g  
牡蠣だし醤油たれ 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  
10分

定番の野菜炒めこそ違いがわかる！  
野菜たっぷりで栄養バランス満点。

消:お届け日を含め2日  
〔たかたの炒めだれ〕しょうゆ、砂糖、たまねぎ、みそ、みりん、食用ごま油、にんにく、ばれいしょでん粉、醸造酢、食塩、ゆず胡椒、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)  
**五目野菜炒め 蔵**  
537 通常便 9645 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **760円** (税込 821円)

自然豚切落し 120g  
キャベツ 150g  
たまねぎ 80g  
もやし 80g  
にんじん 30g  
ピーマン 30g  
たかたの炒めだれ 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  
10分

自然豚の旨みとごぼうの食感と香ばしさを噛み締めて！

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)  
**豚バラとたっぷりごぼうの炒めもの 蔵**  
538 通常便 9652 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **990円** (税込 1,069円)

※今回よりセット内容を一部変更します。  
自然豚バラ切落し 150g  
ごぼう 120g  
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  
ごま油



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、オニオンエキス、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**  
539 通常便 9669 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **920円** (税込 994円)

※自然豚モモスティック(冷凍)はセットと同梱されており、冷凍品の箱に入っています。  
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



自然派 Style  
15分

さつまいも、れんこん、自然豚。食感と旨みを甘辛くまとめました。

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)  
**さつまいもとれんこんの甘辛炒め 蔵**  
540 通常便 9676 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **930円** (税込 1,004円)

自然豚バラ切落し 150g  
れんこん 120g  
さつまいも 90g  
にんじん 30g  
細ねぎ 少々  
おぼんざい調味液 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
油



自然派 Style  
15分

ヒレ肉のおいしさ新発見♪  
ふっくら、こんがり、チーズピカタ！

消:お届け日を含め2日  
**豚ヒレのチーズピカタ 蔵**  
541 通常便 9683 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **1,080円** (税込 1,166円)

自然豚ヒレ一口カツ用 200g  
キャベツ 120g  
ブロッコリー 40g  
にんじん 30g  
パセリ 少々  
ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・小麦粉・卵1個・シュレッドチーズ30g



自然派 Style  
15分

スイートチリソースとマヨの相性◎  
ジューシーな神山鶏を召し上がれ！

消:お届け日を含め2日  
〔スイートチリソース〕砂糖、水あめ、りんご酢、にんにく、食塩、でん粉、トウガラシ、(一部にりんごを含む)  
**神山鶏のチリマヨチキン 蔵**  
542 通常便 9690 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **940円** (税込 1,015円)

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・マヨネーズ



自然派 Style  
15分

カレーソース&たかたの照り焼きタレのWソースで食欲を刺激！

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、ねぎ、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)  
〔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)  
**照り焼きカレー風味チキン 蔵**  
543 通常便 9706 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **1,050円** (税込 1,134円)

神山鶏モモ肉 150g  
大根 130g  
れんこん 80g  
ブロッコリー 50g  
にんじん 30g  
カレーソース 1袋  
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  
塩・こしょう・油



自然派 Style  
10分

ベーコンの旨みが春雨に染みて美味♡  
中華味のたれが食欲をそそります。

消:お届け日を含め3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、オニオンエキス、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)  
**ベーコンと春雨の中華炒め 蔵**  
544 通常便 9713 ぷらす便  
2~3人前  
通常940円 **830円** (税込 896円)

バラベーコンスライス 50g  
白菜 150g  
しめじ 50g  
にんじん 30g  
ポイル春雨 150g  
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・ごま油・卵2個

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

**宮崎**

**山梨**

# ご当地旨いもん特集

**宮崎**

神山鶏のから揚げで手間要らず！  
手づくりタルタルでスピード南蛮♪



自然派 Style  
15分  
総 723kcal 塩分 総 4.4g

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)

**スピードチキン南蛮 蔵**

545 通常便 9737 ぶらす便  
2~3人前

900円 (税込 972円) **特価**



神山鶏唐揚げ 200g  
キャベツ 120g  
たまねぎ 40g  
にんじん 20g  
パセリ 少々  
たかたの照り焼きタレ 2袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・酢・油・マヨネーズ・卵1個 (タルタルソース用)・お好みでレモン汁

**山梨**

平打ち太麺とたっぷりの野菜を  
みそ仕立てのスープで煮込みました！



20分  
自然派 Style  
万人受けする  
味わい  
定番  
or  
自然派 Style  
子ども  
食べやすい  
甘口

タレの種類を  
チョイス!

自然派 Style

万人受けする  
味わい

定番

or

自然派 Style

子ども  
食べやすい

甘口

消:お届け日を含め2日  
(生ほうとう)小麦粉、食塩(一部に小麦を含む)  
(ヤマミの味噌だれ)みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、チキンエキス、ねぎこま、食用動物性香味油、食塩、かつおぶしエキス、粉末昆布/酒精、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)  
(甘口味噌だれ)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)

**かぼちゃほうとう 蔵** 総 1,268kcal 塩分 総 13.4g

546 通常便 9720 ぶらす便

2~3人前

**甘口・かぼちゃほうとう 蔵** 総 1,312kcal 塩分 総 14.9g

547 通常便 9744 ぶらす便

2~3人前

通常 1,160円 **1,150円 (税込 1,242円) 特価**



自然豚切落し 100g  
白菜 150g  
かぼちゃ 70g  
大根 50g  
にんじん 30g  
長ねぎ 30g  
しいたけ 20g  
寿司あげ 1枚  
生ほうとう 240g  
味噌だれ 2袋

ご家庭で用意していただくもの  
醤油

スープ

自然派 Style

15分



北海道十勝産大豆を漬した「大牧農場の元気な打ち豆」をセット!

総 433kcal 塩分 総 0.2g

根菜に豚肉、大豆も入って  
栄養満点&おなか満足!

消:お届け日を含め2日  
(大牧農場の元気な打ち豆)大豆

**食べる具たくさん豚汁 蔵**

548 通常便 9751 ぶらす便

3~4人前

850円 (税込 918円)

自然豚切落し 80g  
大根 100g  
にんじん 50g  
ごぼう 40g  
細ねぎ 少々  
板こんにゃく 50g  
打ち豆 50g

ご家庭で用意していただくもの  
油・味噌・だしパック

自然派 Style

10分



国産丸大豆のみを使用した豆乳。低温殺菌し、大豆の栄養を大切にしています。

総 384kcal 塩分 総 5.4g

**たっぷり野菜とベーコンの旨み♡  
ほのかな甘みの豆乳スープ。**

消:お届け日を含め2日  
(ベーコンカット)豚ばら肉(国産)、食塩、砂糖、香辛料(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)

**白菜とベーコンの豆乳チャウダー 蔵**

549 通常便 9768 ぶらす便

2~3人前

830円 (税込 896円)

ベーコンカット 50g  
白菜 150g  
たまねぎ 80g  
しいたけ 30g  
にんじん 20g  
白だし 1袋  
丸大豆豆乳 180g

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



総 240kcal 塩分 総 4.1g

**ブルッとやわらかな神山鶏と  
風味豊かなまいたけを味わって。**

消:お届け日を含め2日  
(ヤマキ有機醤油だれ)有機しょうゆ、有機食用ごま油、有機発酵調味料、有機砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、オニオンエキス、ガーリックエキス、ねぎエキス、胡椒、粉末昆布、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

**鶏とまいたけの中華スープ 蔵**

550 通常便 9775 ぶらす便

2~3人前

680円 (税込 734円)

神山鶏ムネ肉 100g  
まいたけ 50g  
長ねぎ 40g  
にんじん 20g  
ヤマキ有機醤油だれ 1袋  
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
油

あともう一品に! **副菜**

自然派 Style

10分



総 194kcal 塩分 総 3.2g

消:お届け日を含め3日  
(濱さんとの塩こうじ)米こうじ、食塩

**れんこんの塩こうじきんぴら 蔵**

551 通常便 9782 ぶらす便

2~3人前

590円 (税込 637円)

れんこん 200g  
濱さんとの塩こうじ 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
薄口しょうゆ・砂糖・ごま油・お好みで赤唐辛子

自然派 Style

10分



太子屋の  
寿司あげ入り♡

総 208kcal 塩分 総 3.8g

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)

**小松菜とあげのおひたし 蔵**

552 通常便 9799 ぶらす便

2~3人前

510円 (税込 551円)

小松菜 200g  
しめじ 40g  
寿司あげ 1枚  
あいち八方だし 50g

ほんのり甘い八方だしで、  
ホッとする味わいに。

自然派 Style

20分



総 193kcal 塩分 総 3.3g

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)

**いか大根 蔵**

553 通常便 9805 ぶらす便

2~3人前

540円 (税込 583円)

いか 40g  
大根 300g  
あいち煮物つゆ 50g

ちよっと甘めのつゆが  
じゅわっと染みたほっこり煮♡

# くたくたの白菜に、お肉の旨みが染み込んだ格別のおいしさ。

**自然派 Style**  
15分

**産直・枕崎牛**  
黒毛和牛とホルスタインを掛け合わせた交雑種(F1)の枕崎牛は、黒毛和牛に近いやわらかい肉質と深い味わいが特徴!

※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

総 443kcal 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)

**牛肉と白菜のすき煮 蔵**

554 通常便 9812 ぶらす便  
2~3人前 通常1,240円 **1,230円** (税込 1,328円) **特価**

**自然派 Style**  
15分

自然豚切落し 150g  
じゃがいも 280g  
たまねぎ 200g  
にんじん 60g  
細ねぎ 少々  
いんやんの味噌煮の素 1袋

総 821kcal 塩分 総 5.0g

消:お届け日を含め2日  
(いんやんの味噌煮の素)米みそ、発酵調味料、かつお昆布だし、砂糖、しょうゆ、(一部に小麦・大豆を含む)

**みそ味豚じゃが 蔵**

555 通常便 9829 ぶらす便  
2~3人前 通常 555円 **9829円** (税込 1,069円)

**自然派 Style**  
60分

自然豚バラ肉 300g  
大根 200g  
長ねぎ 30g  
しょうが 10g  
煮物つゆ 150g

総 1,317kcal 塩分 総 6.9g

産直・自然豚のおいしさ実感!  
バラ肉の旨み溢れる、絶品角煮。

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

**豚の角煮 蔵**

556 通常便 9836 ぶらす便  
3人前 通常 556円 **1,200円** (税込 1,296円)

**自然派 Style**  
15分

神山鶏モモ肉 100g  
じゃがいも 150g  
大根 150g  
ごぼう 90g  
にんじん 80g  
玉こんにゃく 100g  
あいち煮物つゆ 80g

総 603kcal 塩分 総 5.2g

甘めのつゆが、根菜とぷるりとした玉こんにゃくに染み込んでいます。

消:お届け日を含め2日  
(玉こんにゃく)こんにゃく芋、こんにゃく粉、海藻粉末/卵殻焼成Ca(こんにゃく用凝固剤)  
(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)

**鶏肉とたっぷり根菜の煮もの 蔵**

557 通常便 9843 ぶらす便  
2~3人前 通常 557円 **1,060円** (税込 1,145円)

**自然派 Style**  
20分

神山鶏モモ肉 120g  
じゃがいも 160g  
たまねぎ 90g  
にんじん 50g  
ブロッコリー 40g  
しめじ 40g  
トマトソース 1缶  
トマトソース 1袋

総 536kcal 塩分 総 3.7g

神山鶏の旨みとWトマトで味わい深く仕上げました。

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)

**鶏モモ肉のトマト煮込み 蔵**

558 通常便 9850 ぶらす便  
2~3人前 通常 558円 **980円** (税込 1,058円)

**自然派 Style**  
15分

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

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た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**

559 通常便 9867 ぶらす便  
2~3人前 通常 559円 **1,160円** (税込 1,253円)

**自然派 Style**  
25分

自然豚のロールキャベツはセットと同梱されており、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  
ブロッコリー 40g  
にんじん 30g  
しめじ 30g  
チキンコンソメ 2袋

総 427kcal 塩分 総 5.1g

調理済みロールキャベツで作る、ポトフ仕立ての一皿♡

消:お届け日を含め2日

**具たくさんロールキャベツ 蔵**

560 通常便 9874 ぶらす便  
2~3人前 通常 560円 **1,060円** (税込 1,145円)

**自然派 Style**  
10分

むきえび 50g  
チンゲン菜 100g  
竹の子水煮 40g  
長ねぎ 30g  
しいたけ 20g  
しょうが 少々  
絹ごし豆腐 1丁  
中華用炒めだれ 1袋  
片栗粉(大) 1袋

総 422kcal 塩分 総 5.2g

なめらかな豆腐と、とろりとしたあんがやさしい口当たり。

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)

**五目豆腐 蔵**

561 通常便 9881 ぶらす便  
2~3人前 通常 561円 **990円** (税込 1,069円)

**自然派 Style**  
10分

秋鮭 120g  
たまねぎ 100g  
チンゲン菜 100g  
えのき茸 40g  
にんじん 30g  
中華用炒めだれ 1袋  
片栗粉(中) 1袋  
片栗粉(小) 1袋

総 344kcal 塩分 総 4.4g

鮭の切身とカット野菜で手早くできるおさかな中華メニュー。

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)

**鮭とチンゲン菜の炒めもの 蔵**

562 通常便 9898 ぶらす便  
2~3人前 通常 562円 **950円** (税込 1,026円)

**自然派 Style**  
15分

たら 150g  
白菜 150g  
えのき茸 40g  
にんじん 30g  
竹の子水煮 30g  
春菊 20g  
八方だし 80g  
片栗粉(中) 1袋  
片栗粉(小) 1袋

総 244kcal 塩分 総 5.4g

淡泊なたらをアツアツの野菜あんで。魚がメインの満足おかず。

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

**たらの冬野菜あんかけ 蔵**

563 通常便 9904 ぶらす便  
2~3人前 通常 563円 **970円** (税込 1,048円)

**自然派 Style**  
15分

かもめ屋ツナ缶 1缶  
たまねぎ 50g  
もやし 50g  
にんじん 30g  
きゅうり 1本  
ひじき 8g  
棒棒鶏のたれ 2袋

総 438kcal 塩分 総 3.4g

ひじき×かもめ屋のツナが相性抜群♪乾物ピギナーさんにもおすすめです。

消:お届け日を含め3日  
(棒棒鶏のたれ)しょうゆ、ねりごま、砂糖、米酢、かつおだし、食用ごま油、ジンジャーペースト、にんにく、でん粉、酵母エキス、豆板醤、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

**ひじきとツナのごまだれ中華サラダ 蔵**

564 通常便 9911 ぶらす便  
2~3人前 通常 564円 **910円** (税込 983円)

**自然派 Style**  
10分

秋鮭 120g  
たまねぎ 100g  
チンゲン菜 100g  
えのき茸 40g  
にんじん 30g  
中華用炒めだれ 1袋  
片栗粉(中) 1袋  
片栗粉(小) 1袋

総 344kcal 塩分 総 4.4g

鮭の切身とカット野菜で手早くできるおさかな中華メニュー。

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)

**鮭とチンゲン菜の炒めもの 蔵**

562 通常便 9898 ぶらす便  
2~3人前 通常 562円 **950円** (税込 1,026円)

- 牛乳・乳製品
- 火腿・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

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

**ごはん**

自然派 Style

20分

総 469kcal 塩分 総 4.7g

**野菜たっぷりのキーマカレーにパリパリれんこんチップスを添えて。**

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、ねぎごま、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

565 通常便 9928 ぶらす便  
2~3人前 **990円** (税込 1,069円)

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

**神山鶏ミンチの華やか三色丼。大根のお味噌汁も一緒に完成♪**

自然派 Style

20分

総 461kcal 塩分 総 4.2g

**大根のお味噌汁**

**三色そばろ丼**

404 PHF白卵6個

**たかたの照り焼きタレ**

黒砂糖でコクを出しました。まろやかな風味ながら、あっさりとした後味のタレです。

神山鶏ミンチ 150g  
大根 80g  
ほうれん草 70g  
しめじ 40g  
にんじん 30g  
細ねぎ 少々  
たかたの照り焼きタレ 2袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・砂糖・酒・味噌・油・だしパック・卵2個・ごはん人数分

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、ばれいしよでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

**三色そばろ丼とお味噌汁** 蔵

566 通常便 9935 ぶらす便  
2~3人前 **900円** (税込 972円) **特価**  
通常920円

自然派 Style

20分

New

中華スープ

天津飯

総 420kcal 塩分 総 9.4g

**セット1つで天津飯&スープができる!**

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)  
(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)  
(春雨)甘藷でんぷん、馬鈴薯でんぷん

**天津飯と春雨スープのセット** 蔵

567 通常便 9942 ぶらす便  
3人前 **810円** (税込 875円)

自然派Styleかにかま6本  
白菜 100g  
長ねぎ 30g  
しいたけ 20g  
にんじん 20g  
細ねぎ 20g  
しょうが 少々  
春雨 40g  
中華用炒めだれ 1袋  
塩タレ 1袋  
片栗粉(大) 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・卵3個・ごはん(人数分)

自然派 Style

60分  
(米の浸水時間は除く)

総 350kcal 塩分 総 6.8g

**ツナ缶で手早く簡単に! 味が染みた、炊き込みごはんです。**

消:お届け日を含め2日  
(ひ方だし)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)

**ツナとごぼうの炊き込みごはん** 蔵

568 通常便 9959 ぶらす便  
2合用 **830円** (税込 896円)

かめ屋ツナ缶 1缶  
大根 100g  
ごぼう 40g  
しめじ 40g  
にんじん 20g  
絹さや 少々  
八方だし 50g×2

ご家庭で用意していただくもの  
米2合

自然派 Style

10分

野菜 350g 使用

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

569 通常便 9966 ぶらす便  
3人前 **840円** (税込 907円)

自然派ミンチ 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 6.9g

**チキンスープで焼きビーフ。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)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** 蔵

570 通常便 9973 ぶらす便  
2~3人前 **860円** (税込 929円)

自然派豚切落とし 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  
ピーフン 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

15分

総 815kcal 塩分 総 9.4g

**ふっくらやわらかな角天がいい味出します!**

消:お届け日を含め2日  
(ちゃんぽん麺)小麦粉、食塩、還元水あめ/酒精、かんすい、貝殻焼成Ca、卵殻Ca、クチナシ黄色素、(一部に小麦・卵・大豆を含む)  
(チャンボンスープ)ポークエキス、食用なたね油、食塩、しょうゆ、昆布エキス、酵母エキス、砂糖、魚醤油、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、白胡椒、チキンエキス、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)  
(無リン角天)魚肉すり身(タラ、砂鰻)、ばれいしよでん粉、食用こめ油、砂糖、食塩、みりん、ブドウ糖、魚醤油

**角天ちゃんぽん** 蔵

571 通常便 9980 ぶらす便  
2人前 **860円** (税込 929円)

無リン角天 2枚  
キャベツ 120g  
もやし 120g  
たまねぎ 40g  
にんじん 20g  
ちゃんぽん麺 100g×2  
チャンボンスープ 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

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

572 通常便 9997 ぶらす便  
2~3人前 **1,070円** (税込 1,156円)

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

パスタはご用意ください!  
519 自然派Style北のパスタ

**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びったりです。  
※ 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

New

総 355kcal 塩分 総 4.9g

**豚小間 80g  
キャベツ 120g  
小松菜 30g  
にんじん 20g  
ポイル春雨 150g  
白だし 1袋**

ご家庭で用意していただくもの  
油・卵2~3個

賞:60日以上  
(具材)春雨水煮(国内製造)、キャベツ、豚肉、小松菜、にんじん、(一部に豚肉を含む)  
(添付調味料(白だし))かつおだし、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、しょうゆ、食塩、砂糖、酵母エキス、昆布エキス、かつお節エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

573 凍 NON-GMO  
冷凍/もちもち国産春雨のチャンプルー  
2~3人前 **750円** (税込 810円)

自然派 Style

15分

総 277kcal 塩分 総 5.0g

**鶏モモ肉 120g  
白菜 100g  
小松菜 30g  
にんじん 20g  
白だし 1袋**

ご家庭で用意していただくもの  
ごま油

賞:60日以上  
(具材)鶏肉(国産)120g、白菜100g、小松菜30g、人参20g、(一部に鶏肉を含む)  
(添付調味料(白だし45g))かつおだし、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、しょうゆ、食塩、砂糖、酵母エキス、昆布エキス、かつお節エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

574 凍 NON-GMO  
冷凍/鶏肉と野菜の中華スープ  
2~3人前 **698円** (税込 754円)

自然派 Style

10分

総 476kcal 塩分 総 5.6g

**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**

ご家庭で用意していただくもの  
ごま油

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)

575 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)

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

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)

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】一部のエリアではご利用いただけません。OCR 注文用紙おもて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。

47号【ぷらす便】お届け日					
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	2/19 木	2/20 金	2/16 月	2/17 火	2/18 水
ぷらす便 ②	2/18 水	2/19 木	2/20 金	2/16 月	2/17 火

お届け曜日が選択できます! (47号で曜日変更の依頼をすると、50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(おもて)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。

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

**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



コープブレッドファーム  
消:お届け日を含め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

ぷらす便 **300353** NON-GMO  
フランス・オレ

自然派Style 国産シリーズ

ぷらす便 **300346** NON-GMO  
ライ麦カンパーニュ

自然派Style 国産シリーズ

ぷらす便 **300360** NON-GMO  
ノワ・レーズン30

1個 **230円** (税込 248円)

自然派Style 国産シリーズ

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)

1個ずつ  
買うよりお得

### ぷらす便限定スイーツ

甘すぎないカスタードクリーム。

自然派Style 50% ORGANIC

オーガニックハードトースト、  
オーガニック卵を使用した  
贅沢なフレンチトースト。

コープブレッドファーム  
所:兵庫  
有機小麦粉(有機小麦(北海道産))、  
有機鶏卵、牛乳、砂糖、バター、  
有機砂糖、粉糖、食塩、生イースト、  
有機米粉。消:お届け日当日

ぷらす便 **300230** 蔵 NON-GMO  
自然派Styleオーガニック卵の  
フレンチトースト  
1枚 **200円** (税込 216円)

自然派Style



NON-GMO

米麦館タマヤ  
消:お届け日を含め3日

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

自然派Style



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)

※受注が多数の場合、価格を変更し、バス牛乳に代替します。ご了承ください。

72℃  
15秒間  
殺菌

よつ葉CA  
対象商品

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 **342円** (税込 369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



NON-GMO  
えさまで分別

七星食品 所:香川  
消:お届け後2日前後

ぷらす便 **300711** 蔵  
自然豚ローススライス(冷蔵)  
200g **580円** (税込 626円)

自然派Style 国産シリーズ



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

ぷらす便 **300742** 蔵  
神山鶏モモ肉(冷蔵)  
270g **520円** (税込 562円)

※冷蔵でお届けのため、多少ドリップが発生します。予めご了承ください。

自然派Style 国産シリーズ



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)

自然派Style 国産シリーズ



カシノヤ  
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)

自然派Style 国産シリーズ



太子屋  
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300841** 蔵  
絹ごし豆腐  
360g **218円** (税込 235円)

自然派Style 国産シリーズ



太子屋  
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300834** 蔵  
もめん豆腐  
380g **195円** (税込 211円)

自然派Style 国産シリーズ



太子屋  
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 **315円** (税込 340円)

自然派Style 国産シリーズ



太子屋  
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 **300865** 蔵  
あげ(太子屋)  
1枚 **205円** (税込 221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

### セントラルキッチン「さくら」と 喫茶店「くじら」

和歌山市のセントラルキッチン「さくら」では、オレンジコープが運営する高齢者住宅10棟とグループホーム8棟に住む人たちの昼と夜の食事を作っている。就労継続支援A型の障害者4名と指導員10名が交代で勤務。年間にする食事の数は31万食を超えており、入居者からの評価はかなり高い。以前は各建物で別々に作っていたのだが、場所によって評価はバラバラ。中には調理師を変えてくれというような苦情もあった。そこで全ての食事を一カ所で作れるようなセントラルキッチンを実現させたのが2021年。ただし、この方式だとそれぞれの建物まで運ぶ間に食事が冷めてしまうので、すべての食堂にスチームコンベクションを設置して温め直す仕組みを導入した。

同時に野菜は貝塚の「森の小径」(17回参照)で穫れたものを使うこと、それ以外の食材は生協から購入することも定めた。季節によって色んな野菜が穫れるがそれをどうメニューに活かすかが腕の見せ所だ。調理師たちはレストランのシェフと張り合って連日考えを巡らせている。

なお、朝食のパンを作っているのは阪南市の「マジックブルーム」(14回参照)。ここはB型の就労継続支援事業所で20名の障害者が通ってきている。朝食用に焼いているパンは年間11万食、朝は自分で調理する人が多いので昼・夜の提供数よりも少なくなっている。

「さくら」の隣にある喫茶店が「くじら」。これは「協同作業所くじら」を合併したときに名付けた。責任者のSさんが「おひさま」に入居することになり、運営できなくなったので一緒に移ってきた。小さな店だが介護付き住宅の「みり」やサービス付き高齢者向け住宅「おひさま」の住人達の憩いの場として人気を博している。



セントラルキッチン「さくら」



喫茶店「くじら」

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

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



ごんにやく原料を広島県産と徳島県産に限定。

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

**576 隔週 蔵 NON-GMO**  
自然派Style  
生いも板こんにやく  
240g **140円** (税込 151円)

自然派Style 国産シリーズ



肉じゃがや炒めもの。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

**577 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)

厳選された国産原料を使用。



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  
**8242 毎週 蔵 NON-GMO**  
手造りいも作角こんにやく  
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。



カタオカ 所:徳島 有機こんにやく粉(国産)、海藻粉末(国産)/水酸化カルシウム・賞:45日以上  
**578 隔週 蔵 NON-GMO**  
有機いも作(板こんにやく)  
190g **125円** (税込 135円) 通常140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 こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、卵殻焼成カルシウム、木灰水・賞:15日以上

**8259 隔週 蔵 NON-GMO**  
田舎こんにやく(木水仕込み)  
200g×2 **298円** (税込 322円)

## パリッと焼ける、この薄さがいい!



### 組合員さんの声

焼くときも破れにくく肉汁ももれにくい。打ち粉がたくさんついているので、羽がついたようにパリッときれいに焼き上がります。焼き立てはとっても美味しいです。なにより原材料がシンプルで、アレルギー持ちの子どもにも安心して食べさせることが出来ます。

国産小麦の風味豊かな、パリッと香ばしく焼ける薄めの餃子の皮です。

金子製麺 所:神奈川 小麦粉、食塩、テンパン(打ち粉として使用) ※直径9cm・賞:7日以上

**579 月1回 蔵 NON-GMO**

20枚  
**地粉餃子の皮(レギュラーうすめ)**  
通常198円 **188円** (税込 203円) 特価

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



カタオカ 所:徳島 こんにやく芋(国産)、こんにやく芋(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

**8266 蔵**  
鍋ちゃんこんにやく  
200g **120円** (税込 130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

**8303 隔週 蔵 NON-GMO**  
藤乃家 焼そば2個組  
140g×2 **198円** (税込 214円)

一口サイズの小玉こんにやくです。煮ものなどに。



カタオカ 所:徳島 こんにやく芋(国産)、卵殻カルシウム ※お子さんが喉に詰まらせないようにご注意ください。賞:30日以上

**8273 月1回 蔵 NON-GMO**  
小玉こんにやく  
180g **128円** (税込 138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

**14 毎週 蔵 NON-GMO**  
藤乃家 無かん水焼そば2個組  
150g×2 **215円** (税込 232円) 特価 通常220円

特級クラスの上質な国産こんにやく芋を使用。味がよく染み入ります。



カタオカ 所:徳島 苜蓿芽(国産)、苜蓿芽乾燥粉(国産)/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)、木灰水(こんにやく用凝固剤)・賞:45日以上

**8280 隔週 蔵 NON-GMO**  
しらたき(木水仕込み)  
250g **175円** (税込 189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 そば粉(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

**8310 隔週 NON-GMO**  
奥出雲 生そば(2人前)  
100g×2袋 **410円** (税込 443円)

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。ゆで時間約2分。



衣笠製麺 所:岐阜 小麦粉(小麦(国産))、清酒、食塩、めんざん/かんすい・賞:7日以上

**8297 隔週 蔵 NON-GMO**  
生中華麺  
220g(110g×2) **228円** (税込 246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。

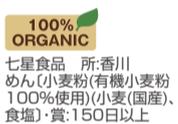


おびなた 所:長野 小麦粉(小麦(国産))、そば粉(そば(国産))・賞:150日以上

**8327 月1回 凍 NON-GMO**  
冷凍ゆでそば  
800g(200g×4) **698円** (税込 754円)

## 国産小麦のうどん

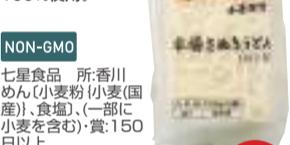
産直の有機小麦を使用。つるつるモチモチ食感がたまらない!



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

**580 毎週 凍 特価**  
有機小麦粉使用  
さめきうどん(包丁切り)  
600g(3食入り) **378円** (税込 408円) 通常398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

**28 毎週 凍 特価**  
さめき夢うどん  
200g×3食 **278円** (税込 300円) 通常298円

北海道産の小麦を100%使用し、食塩は使用せず作りました。



信越明星 所:長野 小麦粉(北海道産)・賞:150日以上

**8334 隔週 凍 レンジ**

北海道産小麦の  
冷凍うどん 食塩ゼロ  
600g(3食) **348円** (税込 376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

**8341 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)

## 魚谷さんのキムチ

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(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

**581 毎週 蔵 NON-GMO**  
本格白菜キムチ  
180g **408円** (税込 441円) 通常418円

辛さひかえめで食べやすい、こってりした味わいです。



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

**8358 毎週 蔵 NON-GMO**  
ファミリー白菜キムチ  
180g **410円** (税込 443円) 通常420円

みずみずしい食感と特製タレの旨み!



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

**8365 隔週 蔵 NON-GMO**

きゅうりキムチ  
180g **415円** (税込 448円)

徳島産まわかめを使用。こだわり生青唐辛子のすっきりとした辛み。



魚谷キムチ 所:徳島 キクワカメ(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

**8372 月1回 蔵 NON-GMO**

魚谷さんのピリ辛きわかめ  
100g **390円** (税込 421円)

## 焼きそば、お好み焼き、たこ焼き等に。



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

**8389 隔週 NON-GMO**  
紅しょうが(きざみ)  
80g **228円** (税込 246円)

ほのかな甘みの感じられるたくあん。ここちよい歯ごたえです。



道長 所:愛知 大豆、漬け原材料(米ぬか、粗糖、食塩)・賞:45日以上

**8396 隔週 蔵**

甘口しぼり・吉之すけ  
100g **330円** (税込 356円)

山形県庄内地方の干し大根をぬか漬けにし、山形の県花の紅花を色づけに使用しました。



庄内協同ファーム 所:山形 干し大根、乾燥紅花、米糠、赤唐辛子、砂糖、食塩・賞:15日以上

**8402 3週 蔵**

紅花たくあん  
250g **450円** (税込 486円)



契約農家で生産した加賀の伝統野菜「百万石青首かぶら」に薄紅色の天然ブリをはさみました。ブリの旨みと、かぶらのサクサク食感がおいしさを際立たせます。

カネナカ食品 所:石川 青かぶら(石川県産)、鰯(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

**582 隔週 蔵 NON-GMO**  
かぶら寿し  
1個 **875円** (税込 945円) 特価 通常885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

**8419 隔週 蔵 特価**  
赤かぶ漬け  
250g **478円** (税込 516円) 通常498円

しその風味豊かな梅干です。おにぎりやごはんにとどうぞ。

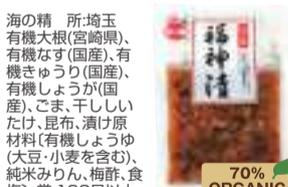


大紀コープファーム 所:奈良 梅(国産)、漬け原材料(しそ、食塩) ※塩分約17%・賞:90日以上

**8440 月1回 蔵 NON-GMO**

しそ漬梅干  
200g **610円** (税込 659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づけにも。



海の花 所:埼玉 有機大根(宮崎県)、有機なす(国産)、有機きゅうり(国産)、有機しょうが(国産)、ごま、干しいたけ、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

**8426 隔週 NON-GMO**  
海の花 福神漬  
80g **570円** (税込 616円)

マンネン酢のりんご酢、マンネン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

**8457 隔週 蔵 NON-GMO**

南高梅のはちみつ梅  
100g **550円** (税込 594円)

## 素材の風味を活かした白菜の浅漬け。



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。

**8433 月1回 蔵 NON-GMO**  
白菜漬  
250g **385円** (税込 416円)

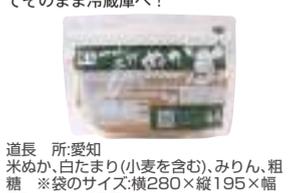
※今回より価格上がります。

東明 所:滋賀 白菜、漬け原材料(食塩、みりん)・賞:5日以上

**8433 月1回 蔵 NON-GMO**

白菜漬  
250g **385円** (税込 416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、白たまり(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

**8464 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

**8471 月1回 蔵 NON-GMO**

補充用・つけ太郎ぬか  
500g **408円** (税込 441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。

### たむらのタマゴのお惣菜

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

たむらのタマゴ 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、ぎんなん、醤油、砂糖、  
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

**8488 毎週 蔵 湯せん**

茶碗蒸し  
300g(150g×2個)

**500円 (税込 540円)**

たむらのPHF卵を使い、出汁を利かせました。お弁当にもおす  
すめ!

たむらのタマゴ 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

**8495 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)**

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。

籾倉 所:兵庫  
鶏卵(国産)・賞:7日以上

**8501 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)**

## マグロの旨みが活かしている!

国産米を使用した塩麹にじっくり漬け込んで、  
マグロの旨みを引き出しました。 ※次回より通常価格  
上がります。

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

**583 月1回 凍 レンジ NON-GMO**

マグロの塩麹竜田  
150g

通常458円 **448円 (税込 484円)** **特価**

シャキシャキとした食感のごぼうきんぴら。  
国産ごぼうにれんご  
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)、れんご  
ん、人参、みりん、醤油、  
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

**8518 月1回 蔵 NON-GMO**

金平ごぼう  
70g

**270円 (税込 292円)**

かつおだしをベースに味わいよく炊き上げました。  
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

**8525 月1回 蔵 NON-GMO**

ひじきの炒め煮  
90g

**320円 (税込 346円)**

シークワーサーと柚子の爽やかな風味。  
島酒家 所:沖縄  
沖縄太もずく(沖縄県伊平屋島  
産)、純米酢(米(国産))、ピー  
チグラニュー糖(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)、  
砂糖、食塩、シークワー  
サー果汁(沖縄県産)、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

**8532 毎週 蔵 NON-GMO**

伊平屋島産味つけ太もずく  
230g

**308円 (税込 333円)**

5種の国産野菜入り。  
マンネン群の「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  
こ水蒸、リンゴ酢、砂糖、れん  
ごん水蒸、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

**584 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)**

素材の風味を存分に引き出しました。  
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。

別所蒲鉾 所:島根  
魚肉(国産)タラ、エン、  
タイ、その他、ばれい  
しよでん粉、菜種油、砂  
糖(甜菜糖)、かつお節工  
キス、食塩、ゴマ油、こ  
しょう・賞:45日以上

**8549 隔週 蔵 NON-GMO**

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 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。

NON-GMO

ニココ 所:熊本  
じゃがいも(国産)、米  
粉、ばれいしよでん  
粉、食塩、こしょう、  
揚げ油(食用なたね  
油)・賞:150日以上

**585 隔週 凍 揚げ トースト レンジ**

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)**

自然派 Style パスタはもちろん、パンやごはん、肉や魚にも。  
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(ア  
メリカ))、たまねぎ(国産)、有  
機トマトペースト、オリブ  
油、食塩、ナチュラルチーズ、  
ガーリック(国産)、砂糖、ア  
ンチオピリル油漬、(一部に乳  
成分を含む)・賞:150日以上

**586 隔週 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

**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。  
ほんのり甘めの生地がソーセー  
ジによく合います!

ニココ 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

**4 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)

通常575円 **565円 (税込 610円)** **特価**

ふんわりトロツとした生地が特徴です。  
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。

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、  
魚骨(混合削り出し粉末)、食  
塩、(一部に小麦・卵・大豆・さば  
を含む)・賞:150日以上

**8556 3週毎 凍 揚げ レンジ**

A momママのたこ焼き  
330g(15個入り)

**450円 (税込 486円)**

自然派 Style 産直・ビोट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!

自然派 Style  
国産シリーズ

全国農協食品 所:栃木  
精白米(国産)、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

**587 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)

**528円 (税込 570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、コショウ・  
賞:150日以上

自然派Style  
平飼卵のオムライス  
**588 180g 340円 (税込 367円)**

**589 180g×2 650円 (税込 702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(国産)、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

**1 毎週 凍 レンジ 炒める**

自然派Styleもぐもぐ  
チキンライス(神山鶏使用)  
430g

通常530円 **477円 (税込 515円)** **10% OFF** **国産元気**

自然派 Style 神山鶏むね・もも肉を使ったチャーシュー入り。  
産直米のビोटープ米を使用。「自然派Style特選丸大豆  
醤油(豊穂の恵)」を使っただし醤油で味つけしました。

NON-GMO

ニココ 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(トクサイ、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、食用ごま油、香辛料、いた  
め油(食用なたね油)、(一部に小麦・ごま・大  
豆・鶏肉・豚肉を含む)・賞:150日以上

**514 毎週 凍 レンジ 炒める**

自然派Styleもぐもぐ  
神山鶏チャーシュー炒飯 **特価**  
400g

通常580円 **565円 (税込 610円)**

自然派 Style 天然エビ・産直のビ  
ोट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

**590 毎週 凍 レンジ 炒める**

自然派Style  
もぐもぐエビピラフ  
430g

**530円 (税込 572円)**

よつ葉のチーズがとろ〜りとろけます!  
光食品のトマトケチャップを使用したピザ風春巻き。

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)、ばれいしよ  
でん粉、オリブオイル、食塩、白こしょう、パジ  
ル、皮(小麦粉(小麦(国産))、食塩)・賞:150日以上

**8563 月1回 凍 焼く NON-GMO**

焼いて簡単ピザ巻き  
イタリアン(ママシリーズ)  
200g(5本)

**558円 (税込 603円)**

いかの食感と甘みが感じられる一品。  
国内で水揚げされたいかけそをカットし、国産野菜と小麦粉だ  
けを配合した手揚げのかき揚げ。

トースト レンジ

NON-GMO

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(小麦粉)、揚げ油  
(なたね油)・賞:150日以上

**8570 月1回 凍**

国産いかのかき揚げ  
140g(2枚)

**498円 (税込 538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。

ニココ 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

**8587 月1回 凍 レンジ NON-GMO**

ママのミニハンバーグ  
168g(7個)

**438円 (税込 473円)**

自然豚と神山鶏との  
コラボで絶妙な美味しさ。  
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

**8594 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)

**610円 (税込 659円)**

## 家族にも好評の味付け!

冷凍の唐揚げでは1番美味しいと思っています。  
味付けも濃すぎず薄すぎず家族にも好評でした。

味付けに秋川牧園のとりからスープを使用。  
ごま油とガーリックの旨みを利かせた、  
ジュシーな塩味のからあげです。

秋川牧園 所:山口  
鶏肉(国産)、とりからスープ、清酒、食塩、食用ごま油、ガー  
リックパウダー、生妻ペースト、醤油、ホワイトペッパー粉  
末、衣(ばれいしよでん粉)、揚げ油(なたね油)、(一部に鶏肉  
・ごま・小麦・大豆を含む)・賞:120日以上

**591 隔週 凍 トースト レンジ NON-GMO**  
えさまで分別

ももからあげ  
150g

通常450円 **440円 (税込 475円)** **特価**

豆腐入りのふんわり食感&食欲そそる甘酢あん。  
国産大豆100%の豆腐に、国産鶏肉・野菜を加えて作りました。

NON-GMO

ニココ 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

**8600 隔週 凍 湯せん レンジ**

大きな豆腐肉団子甘酢あん  
340g(8個入り)

**488円 (税込 527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  
スに包んで酢醤油につけ  
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、ヒ  
人參、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

**8617 月1回 凍 湯せん NON-GMO**

魚谷流韓国チャプチェ  
180g

**445円 (税込 481円)**

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

**8594 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)

**610円 (税込 659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  
ぶらす便  
惣菜  
調味料  
乾物  
菓子  
飲料・酒  
雑貨