

コープ自然派

はじめて カタログ



ご利用開始から4週間だけの
特別価格



指定商品を順番に注文するだけで応募者全員に3フレンドをプレゼント!

はじめて
商品ラリー

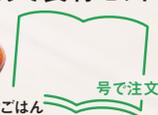
1回目 はじめてボックス



2回目 はじめてプライス



3回目 はじめて食材セット



達成した方はこちらから
ご応募ください



はじめてボックス 定番セレクト

野菜から乳製品、卵に加工食品まで！

組合員さんに選ばれ続けている

コープ自然派の定番商品を

たっぷり10点ラインナップ。

注文番号 666664

税込 1,620円
1,500円

通常2,250円（税込2,430円）相当

セット内容 10点 冷蔵

- よつ葉放牧生産者指定 ノンホモ牛乳 1000ml
アニマルウェルフェア（動物福祉）にも配慮。
- よつ葉のヨーグルト 90g×3
クリーミーでコクがあります。
- 自然派Styleポークウィンナー 105g
安心の無塩せき。コープ自然派人気商品！
- 自然派Styleもめん豆腐 350g
形が崩れにくい、しっかりタイプの豆腐。
- PHF赤卵 6個
ブリッとした張りが魅力。
- 小松菜 150g 7. ミニトマト 150g
- じゃがいも 550g以上（目安3〜4個）
- たまねぎ 2〜3玉 10. にんじん 2〜3本

選べる2つの

はじめてボックス

通常価格より
約30% OFF

ご加入後、最初のご注文で「はじめてボックス定番セレクト」or「はじめてボックス人気セレクト」を注文いただくと

配達
手数料が

4週間無料に!



はじめてボックス 人気セレクト

コープ自然派は、国産原材料にこだわり
食品添加物に頼らずつくったプライベート
ブランドが自慢！特に人気の5商品を
厳選してお得なセットにしました。

注文番号 777773

税込 1,620円
1,500円

通常2,250円（税込2,430円）相当

セット内容 5点

- 自然派Style牛肉コロッケ 300g(60g×5) 冷蔵
北海道産のじゃがいもと、国産牛の挽肉を使用。
- やっぱり自然豚de餃子 450g(18g×25個) 冷蔵
原料肉はアニマルウェルフェアに配慮した自然豚を100%使用。
- 自然派Style北海道鮭フレーク 50g×2 冷蔵
塩こうじでまろやかな塩味に仕上げました。
- 自然派Style北のパスタ 400g 常温
小麦は北海道産の「ゆめちから」と「きたほなみ」に限定。
- 自然派Styleトマトケチャップ 300g 常温
海外産有機トマトや、国産有機野菜を使用。

※冷蔵・冷蔵・常温の商品ですので、別々の箱でお届けします。



※セット内容は変更になる場合があります。 ※価格、商品パッケージは2026年1月のものです。変更になる場合があります。



国産小麦に「コウノトリ育むお米」の米粉を配合。サクッとした表面と、内側のモチモチ感が絶妙です。

自然派Style 国産シリーズ NON-GMO

自然派Style山食パンコウノトリの未来 6枚
注文番号 900591

コープブレッドファーム 小麦粉(小麦(国産))、牛乳、砂糖(粗糖)、バター、鶏卵、米粉、生イースト、食塩・消:お届け日含め3日



4週限定 6枚切 **特価**
参考価格(税込)268円
241円(税込)

自然派Style - 5つのこだわり -

- ① 食の基盤となる日本の農業を守るためにも、国産原材料の使用にこだわります。
- ② 食品添加物に頼らない商品づくりを追求します。
- ③ 伝統を守り、素材を活かす手間ひまをかけた製法を大切にします。
- ④ 「非遺伝子組み換え」の原料にこだわります。
- ⑤ この4つを守りながら、毎日利用しやすい価格を実現します。



北海道産小麦「春よ恋」を使用。

自然派Style NON-GMO

自然派Styleバターロール 6個
注文番号 900607

米麦館タマヤ 小麦粉(小麦(国産))、砂糖、油脂加工食品(植物油、脱脂粉乳、その他)、卵液、バター、パン酵母、脱脂粉乳、食塩(一部に小麦・卵・乳製品を含む)・消:お届け日を含め3日



4週限定 6個 **特価**
参考価格(税込)322円
289円(税込)



北海道産とよまさり大豆100%使用。大豆の甘みと旨みを引き立たせるにがりを使用しました。

自然派Style 国産シリーズ NON-GMO

自然派Styleもめん豆腐 350g
注文番号 900713

さとの雪食品 大豆(国産)(分別生産流通管理済み)、食塩/凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム(にがり))・賞:6日以上



4週限定 **特価**
参考価格(税込)173円
155円(税込)

グリホサートから体を守る

グリホサートは発がん性が指摘されている除草剤です。大豆では収穫前に使用される場合があるため、独自に確認を行っています。

収穫前除草剤グリホサートについて (豆腐・湯葉・納豆・あげ・豆乳に限る)

有機JAS認証または栽培履歴で「不使用」を確認できた商品。不使用の確認がとれない、定期的に残留農薬検査を行っている商品。※結果は別紙「検査結果のお知らせ」に掲載。



昔ながらの大樽でじっくりと醸造した国産丸大豆醤油を使いました。

自然派Style 国産シリーズ NON-GMO

自然派Style万能つゆ 360ml
注文番号 900751

タイハイ 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)、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

繰り返しリユースが可能な環境にやさしい容器です。



4週限定 **特価**
参考価格(税込)516円
464円(税込)



国産丸大豆で作った特選クラスの醤油です。

自然派Style 国産シリーズ NON-GMO

自然派Style特選丸大豆醤油「豊稷の恵」 900ml
注文番号 900768

岐阜県しょうゆ協業組合 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



4週限定 **特価**
参考価格(税込)518円
466円(税込)



料理に照りとまろやかな甘み、旨みを与えます。

自然派Style 国産シリーズ NON-GMO

自然派Style発酵調味料「瑞穂の恵」 500ml
注文番号 900775

千寿酒造 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。※濁(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



4週限定 **特価**
参考価格(税込)583円
524円(税込)



シンプルな原材料でロース肉の風味を活かしています。

自然派Style 国産シリーズ 減 GMO えさ不分別

自然派Styleロースハムスライス 50g(4枚)
注文番号 900706

鎌倉ハムクラウン商会 豚ロース肉(国産)、食塩、砂糖/香辛料・賞:7日以上



4週限定 **特価**

参考価格(税込)259円
233円(税込)



「無塩せき」で作った安心仕様のベーコン。

自然派Style 国産シリーズ 減 GMO えさ不分別

自然派Styleバラベーコンスライス 85g
注文番号 900690

鎌倉ハムクラウン商会 豚バラ肉(国産)、食塩、砂糖/香辛料・賞:7日以上



4週限定 **特価**

参考価格(税込)427円
384円(税込)

無塩せき製法って？

一般のハム・ウィンナーには、亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使用して漬け込む「塩せき」という製造工程があります。「無塩せき」とはこの発色剤(亜硝酸ナトリウム等)を使用しないで漬け込んだ商品という意味です。もちろんコープ自然派で取り扱うハム・ウィンナーは無塩せき。余計な食品添加物は使用していません。



シソと蔵出し糀みその風味が絶妙なオリジナル餃子!

自然派Style 国産シリーズ 凍(焼) NON-GMO えさまで分別

神山鶏のぱくぱく餃子 360g(18g×20個)
注文番号 900645

大進食品 野菜(キャベツ(国産)、しそ(国産))、鶏肉(国産)、鶏脂、しょうゆ、馬鈴薯でん粉、みそ、おろしにんにく、おろししょうが、皮(小麦粉、食塩)、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)・賞:150日以上



4週限定 **特価**

参考価格(税込)592円
532円(税込)



北海道産小麦を100%使用。ベーキングパウダーはアルミ不使用です。

自然派Style NON-GMO

自然派Styleホットケーキミックス 400g
注文番号 900621

吉原食糧 小麦粉(小麦(北海道産))、砂糖、麦芽糖、食塩、グルコマンナン/ベーキングパウダー、香料・賞:90日以上



4週限定 **特価**

参考価格(税込)311円
279円(税込)



乳化剤や増粘剤を使わず作ったドレッシングです。

自然派Style NON-GMO

自然派Style胡麻ドレッシング 200ml
注文番号 900782

富貴食研 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

4週限定 **特価**

参考価格(税込)459円
413円(税込)

NON-GMOって？

コープ自然派は、遺伝子組み換え(GM)食品、ゲノム編集食品に反対しています。日本ではまだ遺伝子組み換え作物の商業栽培は行われていませんが、輸入では許可されている作物があります。コープ自然派では、組合員さんが確認して商品を利用できるように独自のマークでお知らせしています。

※遺伝子組み換え対象になっていない食品(青果・水産物など)については、マークの表示はありません。

牛乳、乳製品、卵、ハムソーセージ、精肉の5品目を指定品目とし、畜産飼料まで確認し表示します。

NON-GMO えさまで分別 遺伝子組み換え作物を分別管理した畜産飼料を使っています。 GMO えさ不分別 畜産飼料の一部に遺伝子組み換え作物が使われている可能性があります。

指定品目以外の商品については、下記内容で表示します。*EUの意図しない混入率0.9%未満を参考

NON-GMO えさまで分別 遺伝子組み換えの可能性がある原材料が全体の0.9%未満であることに加え、使用する畜産物は遺伝子組み換え作物を分別管理した飼料で育てています。

NON-GMO 遺伝子組み換えの可能性がある原材料が全体の0.9%未満です。

主原料 NON-GMO 遺伝子組み換えの可能性がある原材料が全体の5%未満です。

GMO 不分別 遺伝子組み換えの可能性がある原材料が全体の5%以上です。

カタログの税込価格から10%OFF!!

※はじめてカタログに掲載している価格は参考価格です。



ローストチキンや照り焼き、蒸しものや唐揚げにも。

凍 NON-GMO えさまで分別
4週限定
特価
 産直鶏モモ肉 270g
 注文番号 900638
 イシイフーズ 産直鶏モモ肉 賞:150日以上
 参考価格(税込)562円
505円(税込)



いろいろな料理に対応できるミックスミンチです。

凍 NON-GMO えさまで分別
4週限定
特価
 産直肉ミンチセット 300g
 注文番号 900744
 徳志満 黒毛和牛(京都、滋賀県産)、自然豚(徳島、香川県産)、産直鶏ムネ(徳島産)(※混合比、牛:豚:鶏=4:3:3)・賞:45日以上
 参考価格(税込)1,035円
931円(税込)



沖縄の塩「シママース」を使って低温熟成させ旨みを引き出しました。

凍 AMERICA RUSIA
4週限定
特価
 産直塩鮭 150g(3切)
 注文番号 900737
 平田水産 紅鮭(水揚げ地 アメリカ、ロシア/漁獲海域 アメリカ沖、ロシア沖、食塩(3%)※1尾を切り分けていますので尾の部分が入る場合があります。ご了承ください。・賞:45日以上
 参考価格(税込)810円
728円(税込)

アニマルウェルフェア(動物福祉)にも取り組んでいます

アニマルウェルフェアは家畜の飼育環境を改善し、ウェルフェア(満たされて生きる状態)をめざす取組です。産直の産直鶏や自然豚などは健康で快適な環境で生活できるようにアニマルウェルフェアの取組をすすめてきました。コープ自然派は、畜産動物の感受性を大切に生産者と一緒生きものにやさしい商品づくりを推進しています。



小家族の方に好評。プリッとしたりと粘りは抜群です。

蔵 NON-GMO えさまで分別
4週限定
特価
 PHF白卵6個
 注文番号 900614
 たむらのタマゴ 賞:5日以上
 参考価格(税込)289円
260円(税込)

安心のPHF卵

親鶏が食べたものが卵になるため、えさの中身にもこだわっています。産直たまごはPHF(ポストハーベストフリーの略/収穫後農薬不使用)かつ、NON-GMO(分別管理)に限定しています。



北海道十勝産のナチュラルチーズを100%使用。

蔵 GMO えさまで分別
4週限定
特価
 よつ葉シュレッドチーズ 250g
 注文番号 900683
 よつ葉乳業 ナチュラルチーズ(生乳(北海道十勝産)、食塩)・賞:45日以上
 参考価格(税込)667円
600円(税込)



自然な牛乳のおいしさを北海道より直送します。

蔵 NON-GMO えさまで分別
4週限定
特価
 よつ葉UHT牛乳 1000ml
 注文番号 900584
 よつ葉乳業 生乳100%※無脂肪固形分8.3%以上 乳脂肪分3.5%以上・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があります。
 参考価格(税込)354円
318円(税込)



自然派のバナナは安心の有機JAS認証。

蔵 JAS 有機自然派バナナ 600g
4週限定
特価
 有機自然派バナナ 600g
 注文番号 900720
 ヘルシー・メキシコ産
 参考価格(税込)419円
377円(税込)



生きて腸まで届くビフィズ菌Bb-12入り。

蔵 NON-GMO えさまで分別
4週限定
特価
 よつ葉プレーンヨーグルト 400g
 注文番号 900676
 よつ葉乳業 生乳 ※遺伝子組換えでない(分別管理)飼料で育った牛の生乳です。・賞:9日以上
 参考価格(税込)289円
260円(税込)



搾りたての牛乳と、新鮮な卵を使って焼き上げたプリンです。

蔵 NON-GMO
4週限定
特価
 コープ自然派 焼プリン 75g×3
 注文番号 900799
 淡路島牛乳 牛乳、液全卵、砂糖、カラメルシロップ・賞:5日以上
 参考価格(税込)257円
231円(税込)

はじめて食材セット(生協のミールキット)

約450種類のメニューの中からおすすめ3メニューが新しい組合員さんだけお得にご利用いただけます!

- 産直野菜を優先に国産野菜をたっぷり使用
- 野菜はコープ自然派直営工場でカット
- 産直のお肉や天然の魚が基本
- カロリーや塩分量も記載
- 味の決め手のタレは化学調味料不使用

カタログの税込価格から10%OFF!

※はじめてカタログに掲載している価格は参考価格です。



温かいごはんだけのせるだけ!



野菜たっぷりのつけごはん (3人前)

注文番号 900546 **蔵**

[セット内容]
 自然豚ミンチ100g なす100g レタス100g たまねぎ60g にんじん40g ビーマン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
 [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)
 <ご家庭で用意していただくもの>塩・こしょう・油
 [消費期限] お届け日を含め2日

調理時間 約10分

4週限定 **特価**

参考価格(税込)907円
816円(税込)



カット済みでラクラク。産直豚で10分チンジャオ!



自然派のチンジャオコース (2~3人前)

注文番号 900423 **蔵**

[セット内容]
 自然豚モモスティック(冷凍)140g ビーマン120g 竹の子水煮60g しょうが少々 青梗肉絲のたれ1袋 片栗粉(中)1袋
 [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)
 <ご家庭で用意していただくもの>塩・こしょう・油
 [消費期限] お届け日を含め2日

調理時間 約10分

4週限定 **特価**

参考価格(税込)994円
894円(税込)



甘く濃いめのあい煮物つゆで、ごはんがすすみます。



五目根菜のうま煮 (2~3人前)

注文番号 900447 **蔵**

[セット内容]
 産直鶏モモ肉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
 [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)
 <ご家庭で用意していただくもの>油
 [消費期限] お届け日を含め2日

調理時間 約15分

4週限定 **特価**

参考価格(税込)1,253円
1,127円(税込)

コープ自然派のご注文はオンラインが便利です!



自然派オンライン 新規利用登録

まずはコチラから新規利用登録ページへ

自然派オンライン登録 検索

簡単4ステップ

- 組合員コードとコープ自然派に登録した電話番号の下4桁を入力
- メールアドレスを入力して、仮登録完了メールを受け取る
- 届いたメールに記載されているURLをクリックして、本登録
- パスワードを設定すれば **登録完了!**

自然派ビギナーズ



コープ自然派加入から1年までの組合員と有料読者限定でお届けする報誌です♪
 オンライン版は、紙面のバックナンバーが見られるのはもちろん、オンライン限定のコンテンツも用意しています!

- どんな商品を選んだらいいのか分からない... □ オーガニックや食品添加物ってなんですか?
- 食の安心・安全についてもっと知りたい! □ コープ自然派のサービスをもっと知って、便利に使いたい!

自然派ビギナーズ
 オンライン版はこちら



お問い合わせ先 組合員サービスセンター



0120-408-300

お問い合わせ時間
 8:30~20:00 (月~金)

※ サービスセンターでは組合員様のご意見を正確に聞き取るため、通話内容を録音させていただいております。お電話の際には、組合員様のご本人確認をさせていただきます。