

大粒のシャインマスカットが、おいしく食べられる。(単位は100g)

30

25

20

15

10

5

0

バルコブ・
よどがわ生協のとおき

いいもん みっけ!

お盆のデザートに旬の時期に瞬間凍結

冷凍なので、食べたい時に美味しいシャインマスカットが食べられるので気に入っています。
安治川支所 組合員さん

少しどけた頃が食べごろ

アイスやヨーグルトにそえて

別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください

16 冷凍 東根農産センター

山形県産シャインマスカット 100g

皮ごと食べられる大粒系ブドウの代名詞、シャインマスカットを瞬間凍結しました。(69kcal・食塩相当0g／100g)

本体 **698**円
(税込 754円)

世界の山ちゃん 名古屋のご当地グルメ

鶏肉：タイ産

レンジ

18 冷凍 次：9月2回

エスワイフード 世界の山ちゃん 幻の手羽先 135g

手羽先の旨味とスパイスのきいたタレがやみつきになる美味しさ。(242kcal・食塩相当1.6g／100g) 小麦

標準 5本

本体 **698**円
(税込 754円)

甘辛くやわらかな油揚げにつめた五目いなり

調理方法：
レンジで3個
約**2分30秒**
(500W)加熱する

レンジ 味付け油揚げ：国内製造

19 冷凍 次：9月3回

ポラスター

いしの屋 五目いなり 寿司 240g(6個)

五つの具材を混ぜ込んだ酢飯を、甘辛い油揚げに詰めた五目いなりです。(434kcal・食塩相当3.3g／1パック240g) 小麦

原料事情により、
次回より値上げします

本体 **498**円
(税込 538円)

山形県産だだちゃ豆

「だだちゃ豆」は山形県鶴岡市のごく一部で夏の短い時期だけ収穫される枝豆です。旨み・甘みがあり香りが高いのが特長です。

冷凍だから食べたい時にいつでも食べられる

流水で解凍するか、軽く湯通しするだけで美味しくお召し上がりいただけます

NEW 新

ゆでる 流水解凍

17 冷凍 次：9月1回

マルコーフーズ

山形県産のだだちゃ豆 150g

山形県産のだだちゃ豆をボイルして急速凍結した商品です。(127kcal・食塩相当0.01g／100g) (税込 538円)

本体 **498**円

赤坂璃宮監修 酢豚セット

赤坂璃宮監修の少し甘口に仕上げた酢豚セット。国産豚肉を使用。(204kcal・食塩相当2.2g／100g) 小麦・乳

野菜を注意するだけ！
玉ねぎ、ピーマン、人参等をご用意ください

とっても簡単で美味しかった！
時間のない晩ごはんに炒めるだけでできるので便利でした。
東住吉支所 組合員さん

約2〜3人前

赤坂璃宮
Chinese Restaurant
AKASAKA RIKYU

20 冷凍 次：9月1回 山彦

赤坂璃宮監修 酢豚セット 240g(フライ豚肉120g、タレ)

本体 **680**円
(税込 734円)

函館五島軒 赤ワインを使用したコク深いデミグラスソース

ハンバーグ：牛肉、鶏肉、豚肉

湯せん 直径約9cm
固形量：1個100g

21 冷凍 次：9月4回 五島軒

五島軒デミグラスハンバーグ 160g×2

赤ワインを使用したデミグラスソースで仕立てた本格派ハンバーグです。(243kcal・食塩相当1.8g／1個160g) 小麦・卵・乳

組合員さんの声
デミグラスソースがとても本格的。ハンバーグも肉々しくて、美味でした！
よどがわ市民協 組合員さん

本体 **780**円
(税込 842円)

福岡県産のはかた地どりを使用

鶏むね肉：福岡県産

レンジ オープン

22 冷凍

農事組合法人福栄組合

はかた地どり 唐揚げ 170g

ムネ肉を使用した醤油ベースの味で飽きのこないレンジ調理のから揚げです。(272.1kcal・食塩相当0.64g／100g) 小麦・卵

本体 **458**円
(税込 495円)

冷めてもやわらか

地域にやさしい エシカル

レンジ 豚肉：アメリカ産他

23 冷凍 次：9月1回 食研

CO-OP

銀座梅林のひとくちソース ヒレカツ 256g(8個)

とんかつ専門店の老舗「銀座梅林」と共同で開発したひとくちソースヒレカツです。(77kcal・食塩相当0.6g／1個約32g) 小麦・卵

本体 **628**円
(税込 678円)

今週の 大坂編 推し餃子

大阪北新地に1955年創業 ひとくち餃子発祥店 「天平」監修

タレなし んにくあり

フライパン

24 冷凍 次：9月4回

ニッキーフーズ

天平監修 大阪ひとくち餃子 240g(23〜25個)

豚肉と、キャベツ、白菜、にらの野菜の旨みがつまったひとくち餃子です。(220kcal・食塩相当1.1g／100g) 小麦

組合員さんの声
1番お気に入り。皮がパリパリになって、めっちゃ美味しい。
寝屋川支所 組合員さん

本体 **498**円
(税込 538円)

創業昭和21年の老舗洋食店「センターグリル」監修のナポリタン

もちもち食感が特徴の太麺

レンジ

25 冷凍 昭和ミート

センターグリル監修 横濱ナポリタン 200g(1食)

太麺のもちもち食感が特徴的なナポリタン発祥と言われる横浜の名店の味。(159kcal・食塩相当1.5g／100g) 小麦・卵・乳・えび

横濱編

今週の 全国推

デュラム小麦のセモリナ：国内製造

本体 **428**円
(税込 462円)

お盆の美味しい時間

別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください

NEW 新

【解凍方法】
①流水解凍で約30分
②冷蔵庫で約6時間

26 冷凍 魚肉：輸入
ヤマチュウ食品
ほぼカニ入り数の子松前漬 200g
カネテツデリカフーズのほぼカニを函館の名産品、松前漬に入れました。(130kcal・食塩相当8.2g／100g) 小麦・卵・えび・かに 本体 **798円** (税込 862円)

お先にいただきました！
「ほぼカニ」がゴロゴロ入っていて見た目も豪華！数の子もプチプチとした食感が楽しく、チリ辛寿司のトッピングに使いました。
篠屋川支所組員 木村さん

松前漬に「ほぼカニ」を合わせました！

お先にいただきました！
ご飯がもちもちしていて、タレがしみ込んでいておいしい。うなぎがやわらかく、食べやすいサイズ感です。
南枚方支所組員 矢野さん

凍ったままレンジでできる手軽さがいいです。味付けも濃すぎず、あっさりすぎずで食べやすいです。
南枚方支所組員 成田さん

うなぎ笹ちまき 360g(8個)
もち米をブレンドしたご飯に、鰻の蒲焼きを乗せて、笹の葉で包みました。(97kcal・食塩相当0.5g／1個45g) 小麦 本体 **1,980円** (税込 2,138円)

凍ったまま4個で約**3分30秒**(500W)
もち麦をブレンドし、しょうゆや鰻のタレ等で味付けしたおこわ風のご飯
レンジ フライパン 精白米：国産
28 冷凍 ポーラスター

国産鰻の蒲焼き

Ringer Hut

国産野菜がたっぷり食べられる

組合員さんの声
近くにお店がないので、店の味が食べられるのがいいです。休日のお昼に子どもと食べます。国産野菜がいいです。
パルコブ 組合員さん

今回は**3食**でご案内！

具材
キャベツ、玉ねぎ、にんじん、いんげん、コーン、揚げかまぼこ、豚肉、はんぺん、えび

リンガーハットの**長崎ちゃんぽん** 915g(3食)
お鍋ひとつで簡単調理。長崎伝統の味が簡単にできあがります。(377kcal・食塩相当7.0g／1食305g) 小麦・乳・えび 本体 **1,160円** (税込 1,253円)

1食あたり **418円** (税込 448円)

お店の定番メニュー

金沢カレーの元祖「チャンピオンカレー」監修のドライカレー

袋のまま電子レンジOK！

具材
レタス、玉ねぎ、牛肉

レンジ フライパン
29 冷凍 次回10月1日
ニッキーフーズ
チャンピオンカレー監修ドライカレー 200g×2
牛ひき肉と国産野菜を使用し濃厚で凝縮された旨味の強いドライカレーです。(380kcal・食塩相当1.5g／1袋200g) 小麦・乳 本体 **478円** (税込 516円)
1食あたり **258円** (税込 278円)

原料事情により、次回より値上げします

長崎ちゃんぽん発祥の「四海楼」監修

中華料理店「四海楼」監修

具材
キャベツ、もやし、いか、はんぺん(紅白かまぼこ)、きくらげ、ねぎ

レンジ
30 冷凍
ニッキーフーズ
四海楼 皿うどん(太麺) 550g(2食)
豊富な具材ともちりとした太麺を特製たれに絡めて食べる皿うどんです。(403kcal・食塩相当2.3g／1食275g) 小麦・卵 本体 **698円** (税込 754円)
1食あたり **377円** (税込 407円)

京都北白川に本店を構えるラーメン店「魅力屋」の焼きめし

具材
国産豚を使ったチャーシュー、炒め玉子、九条ねぎ

レンジ フライパン
31 冷凍 次回9月1日
ニッキーフーズ
魅力屋焼きめし 200g×2 (税込 484円)
特製のかえしとチャーシュー、九条ねぎを使用し、直火でパラッと炒めました。(352kcal・食塩相当2.3g／1袋200g) 小麦・卵 本体 **448円** (税込 484円)
1食あたり **242円** (税込 262円)

国産牛の牛すきめし

具材
ごぼう、たまねぎ、にんじん、いんげん、牛肉、精白米：国産

レンジ フライパン 箱(入れ物)は付いていません
32 冷凍 次回9月3日
全国農協食品
国産牛の牛すきめし 220g×2
国産牛の旨みが広がる和風ごはんです。(168kcal・食塩相当1.3g／100g) 小麦 本体 **458円** (税込 495円)
1食あたり **248円** (税込 268円)

うれしい楽しい♪人気の味を集結！

組合員さんの声
手軽に美味しいピザが食べられる。3種の味が楽しめるのもいい。
パルコブ 組合員さん

具材
マルゲリータ、ジェノベーゼ

トースター
33 冷凍 次回10月1日
エム・シーシー食品
パーティーピッツアセット 440g(3種×各1枚)
ミラノ風の薄いフリスピー生地、ソースやトッピングを合わせたピッツア。(337～364kcal・食塩相当2.0～2.4g／1枚130g～160g) 小麦・乳 本体 **1,080円** (税込 1,166円)
1食あたり **360円** (税込 387円)

し麺の旅 東京編

神保町で人気のやきそば専門「みかさ」監修のソースやきそば

具材
170g×2
小麦粉：国内製造
レンジ 湯沸
34 冷凍 次回9月3日
昭和ミート
みかさ 神保町やきそばソース 340g(2食)
神保町で人気のやきそば専門店「みかさ」監修のソースやきそばです。(161kcal・食塩相当2.0g／100g) 小麦・卵・えび 本体 **698円** (税込 754円)
1食あたり **377円** (税込 407円)

もちもち食感の太麺

鯖魚粉を使ったスパイスが香るオリジナルソース

ごまの香ばしさと小豆あんのさっぱりした甘み

組合員さんの声
レンジだけで手軽にごま団子が食べられるのはうれしい！とても美味しかったです。
よどがわ市民協 組合員さん

具材
つばあん：国内製造
レンジ
35 冷凍 次回9月3日
マルハニチロ
中華ごまだんご 180g(6個)
北海道産の小豆を使用したごまだんごです。(105kcal・食塩相当0.02g／1個30g) 小麦 本体 **358円** (税込 387円)
1食あたり **59.7円** (税込 64.2円)

冷めてもかたくなりやすい皮を使用

大まかな目安としてお使いください。(単位:mm)

おいしさのヒミツは衣にあり!

特等粉を使った衣がキスの淡白で上品な味わいを引き立てます

NEW
新

きす:ベトナム産
レンジ 解凍

36 冷凍 次:9月 川喜

キス開き天ぷら

120g(4枚)

あっさりとした素材の持ち味を生かしたキスの天ぷらです。(158kcal・食塩相当0.2g / 100g) 小麦

お先にいただきました!

衣はもちろん、キスも素材本来の味がいかされた天ぷらです。こだわりの衣とキスはシンプルに塩で味わっていただくのがおすすめです。 カタログ担当 スガ

凍ったままレンジで
約3分30秒

小麦の中心部分から取れる特等粉はでんぶんの甘みを感じやすいため洋菓子などに使われており、なめらかで口あたりのいい食感を実現できます。



姫生水産の職員さん

レンジの後にオーブントースターで約2分ほど加熱するとさらにおいしい!



皿:直径約19cm

1枚あたり
税込162円

本体598円
(税込 646円)



天ぷらの工場の様子

京都やま六 組合員の声
配送担当者のおすすめで利用しました。大きさもちょうどよく、味の染みこみ具合もよくおいしかったです。
樋之上支所 組合員さん

原料はかん

寒さわらに限定!



パル・よど 開発商品

さくら:韓国産

37 冷凍 次:9月 1回 京都やま六

京の老舗のこだわり

寒さわら西京漬

140g(2切)

京都老舗の「西京白みそ」とコク深く芳醇な香りの「花糍みそ」、合わせ出汁で旨みを引き出した西京漬です。(181kcal・食塩相当0.84g / 100g) 本体598円 (税込 646円)

味噌が染み込んだ西京漬



2切

1枚あたり
税込323円

北海道産 北 脂のりのよいほっけ!



約30cm
特大サイズです!

ほっけは大きいほど脂のりがよくなると言われています。

おすすめの食べ方

グリルで弱火にしてじっくり焼くとふっくら仕上がります。



酒元水産 内山さん

塩分
約1.8%

38 冷凍

酒元水産加工所

北海道の

でっかい

真ほっけ開き干し

400g(1枚)

北海道産の特大真ほっけの開き干しです。(176kcal・食塩相当1.8g / 100g) 本体980円 (税込 1,058円)



さる:直径約27.5cm

サクッふわつとした食感をお楽しみください!



生パン粉を使用しているから食感が良い

臭みがなく、身はふわっと、衣はサクッとした食感に仕上がります!フライパンでの調理ができるのもうれしいポイントです! カタログ担当 スガ

真あじ:銚子産
揚げ フライパン

43 冷凍 次:10月 1回 兆星

銚子産サクッとあじフライ

150g(3枚)

水揚げされたあじを開き加工後、パン粉を (税込 462円) つけ冷凍した商品です。(156kcal・食塩相当1.04g / 100g) 小麦

4

ひと塩味に仕上げ、干すことで旨みを凝縮



1切
約80g

カナダ・ロシア・ノルウェー産他

39 冷凍 次:9月 1回 丸長水産

ひと塩干カラスカレイ

160g(2切)

カナダ、ロシア、ノルウェー産他のカラスカレイを原料に使用しています。(94kcal・食塩相当1.8g / 100g) 本体468円 (税込 505円)

さる:直径約18.5cm

1枚あたり
税込253円



骨とり 遠赤外線であつくら食感



1枚
約90g
大きめサイズ

パル・よど 開発商品

さば:ノルウェー産

41 冷凍 次:9月 1回 兆星

さばふっくら干し

(骨取り) (大) 180g(2枚)

ノルウェー産のさばを三枚におろした後、腹骨を取って塩水に漬け、遠赤外線であつくらと干し上げました。(322kcal・食塩相当1.17g / 100g) 骨が残っている場合がありますのでご注意ください。 本体628円 (税込 678円)

さる:直径約21cm

1枚あたり
税込339円



国産・養殖
山椒は付いていません

レンジ オープン 湯た

44 冷凍 毎週企画

川口水産

うなぎ蒲焼カット

(山椒無、たれ付)

70g(2切)

うなぎの旨味をひきだすため強火で焼きあげ、頭を除去しカットしています。 小麦 本体1,780円 (税込 1,922円)

皿:長さ約22cm

1枚あたり
税込961円

肉厚で、ジューシーなのどぐろ



40 冷凍 次:10月 3回 渡邊水産

のどぐろ開き

130g(2尾)

山陰沖で漁獲された脂のりの良いのどぐろを干し上げました。(112.3kcal・食塩相当1.5g / 100g) 本体980円 (税込 1,058円)

塩分
約1.5~2%

さる:直径約18cm

1枚あたり
税込529円

食べやすい
きざみタイプ



お茶碗に
ぴったり
1袋約50g

湯た 国産・養殖

42 冷凍 次:9月 1回 川口水産

きざみうなぎの蒲焼

50g×4

焼き上げたうなぎをきざんで特製たれに漬け込んでいます。(262kcal・食塩相当3.1g / 100g) 小麦 本体2,160円 (税込 2,333円)



1袋あたり
税込584円

身がやわらかくふっくらしていておいしいです。タレもおいしくてよくリピートしています。 都島支所 組合員さん



別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください

国産・養殖
山椒は付いていません

レンジ オープン 湯た

45 冷凍 次:8月 2回 川口水産

うなぎ蒲焼(山椒無、たれ付)

100g(1尾)

うなぎの旨味を引き出すため、高温で一気に焼きあげました。(293kcal・食塩相当1.3g / うなぎ蒲焼100g 31kcal・食塩相当1.3g / たれ1袋20g) 小麦 本体1,998円 (税込 2,158円)

1尾

皿:長さ約29.5cm

パリッと食感にこだわりました!

組合員さんの声

子どもも夫も「これ美味しいやん」と絶賛。お肉の味もしっかりしてよかったです。
都島支所 組合員さん

バル・よど 開発商品

発色剤使用
豚肉:宮崎県産
別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください

46 冷蔵 次:9月 回:1回

林兼産業

めっちゃ旨!霧島黒豚ウインナー 140g

霧島黒豚肉を100%使用したウインナーです。(326kcal・食塩相当2.0g/100g)

標準 6本入

ウインナー

本体 398円
(税込 430円)

賞味期間:55日

霧島黒豚は「甘みのある旨み」「白くて美味しい脂肪」が特徴の宮崎県のブランドポーク

素材の色を生かした無塩せきのボンレスハムです

組合員さんの声

小学1年生の孫が「このハムおいしい!」とパクパク食べていました。無塩せきとはわかっていませんが、他のハムとの味の違いがわかるようです。
バルコープ 組合員さん

無塩せき

48 冷蔵

鎌倉ハムクラウン商会

鎌倉ハム

ハムボンレス(ブロック) 400g

フレッシュな国産豚もも肉を食塩、砂糖、香辛料とシンプルな配合で仕上げました。
(108kcal・食塩相当2.2g/100g) 賞味期間:お届け日を含め13日

注! 原材料はこれだけ
豚もも肉、食塩、砂糖、香辛料

お好みの厚さにスライスできる

約12cm
約6cm
鎌倉ハム
無塩せきハムボンレス

本体 1,280円
(税込 1,382円)

お盆のおもてなしの準備



フライパン 羊肉:ニュージーランド・オーストラリア産

47 冷凍 次:10月 回:2回 長沼成吉思汗

長沼ジンギスカンラム味付 350g

創業以来変わらぬ自家配合のたれに漬け込みました。(143kcal・食塩相当1.8g/100g)

約2人前

老舗メーカーの創業より変わらない“生タレ”

玉ねぎやリンゴなどを使ったほんのり甘めのタレは、お肉や野菜を引き立てます

おすすめ野菜
玉ねぎ・ピーマン・もやしなど



本体 998円
(税込 1,078円)

仙台名物

厚切り&大判の牛たん

組合員さんの声

冷蔵庫でじっくり解凍してからフライパンで焼いています。味付けがよく、美味しいです。
南津守支所 組合員さん



フライパン 牛肉:ニュージーランド産

49 冷凍 次:9月 回:1回

フクベイフーズ

牛福 牛たん焼き(しお味) 200g

ニュージーランド産の牛肉を使用。仙台名物「牛たん」を厚切りにし、塩味をつけました。(220kcal・食塩相当1.9g/100g)

ほんのり塩味がきいていてご飯がすすむ!



本体 1,580円
(税込 1,706円)



みつせ鶏の旨みとコクを楽しめる

鶏肉:九州産

レンジ

50 冷凍 次:9月 回:1回

ヨコオ

みつせ鶏

ふっくらタレ焼き

つくね串 189g(7本)

みつせ鶏つくねに、照り良い甘だれをつけた焼きつくね串です。(58kcal・食塩相当0.4g/可食部1本約27g)

小麦

本体 398円
(税込 430円)

1本あたり 62円



鹿児島県産の豚もも肉を使用

組合員さんの声

ちょっといいお値段はするけど、美味しくてお気に入り!
寝屋川支所 組合員さん

解凍

スライス済み 発色剤使用

51 冷凍 次:9月 回:1回

薩摩ファームプロスト

焼豚 100g

鹿児島県産豚もも肉を3日間独自のタレで漬けこみ、直火焼きロースターでじっくり焼き上げました。(218kcal・食塩相当2.0g/100g)



本体 458円
(税込 495円)



九州産豚肉、五島灘の塩を使用

発色剤使用

52 冷凍 次:9月 回:1回

筑紫ファクトリー

筑紫彩工房

ポークソーセージ

200g

九州産豚肉、五島灘の塩を使用したポークソーセージです。(344kcal・食塩相当1.7g/100g)

お好みの厚さにカットできる



本体 488円
(税込 527円)



国産の豚肉と甘みのある九州産の醤油を使用

バル・よど 開発商品

豚肉:国産

レンジ 湯たん

53 冷凍 次:9月 回:1回

カミチクファクトリー

ちょっと贅沢!

ニホンの豚角煮

160g

国産豚を使用した豚角煮です。(313kcal・食塩相当1.5g/100g)



本体 680円
(税込 734円)

北海道生まれのサロマ和牛(黒毛和牛)

肉質はキメ細かく上質で、「サシ」「霜降り」が入ることにより、お肉はとても柔らかく、豊かな風味が口の中に広がっていきます

4等級以上のものをお届け

1等級 2等級 3等級 4等級 5等級

やわらかい



4等級以上のものをお届け
牛肉:北海道産 トレーあり

54 冷凍 次:9月 回:1回

北海道・JA全農ミートフーズ

サロマ和牛

すき焼き用こま切れ 200g

銘柄サロマ和牛をすき焼き用のこま切りにスライスしました。

板:長さ約30cm

本体 998円
(税込 1,078円)



4等級以上のものをお届け
牛肉:北海道産 トレーあり

55 冷凍 次:9月 回:1回

北海道・JA全農ミートフーズ

サロマ和牛

切り落とし(モモ) 160g

銘柄サロマ和牛モモを切り落としにしました。(税込 1,274円)

板:長さ約30cm

本体 1,180円
(税込 1,274円)

北海道産の若鶏を使用

骨付きならではの旨みをお楽しみください



じっくり炒めた鶏皮でコクを出し、にんにくがきいた醤油だれで味付け

レンジ 調理OK

NEW 新

鶏肉:北海道産

北海道の農場で育てたハーブ育ち鶏を、1ピースずつ丁寧に骨付きのままカットしています

56 冷凍 プライフーズ

北海道産若鶏骨付きはうまい!

直火焼きにんにく醤油味 480g

北海道産の若鶏を使用。八甲田山の伏流水で仕込んだ醤油だれに、おろしにんにくをガツンときかせました。(167kcal・食塩相当1.6g/100g)

板:直径約22cm

本体 498円
(税込 538円)

小麦

5

もぐもぐマルシェ 8月1日

大きなお皿でお使いください。(単位:mm)

組合員の声

食べ切りサイズがうれしい！
いつもお味噌汁やうどんと
共にいただきます。
パルコブ 組合員さん

当日中
にお召し上がりください

カット用ナイフ・しょうゆ付

57 冷蔵 次: 9月2日 昔亭

ますの寿し プチ丸
1食

ますの寿しを食べ切りやすい
プチ丸サイズに仕上げました。
(338kcal・食塩相当2.7g / 1包装) 消費期限: お届け日当日

小麦・乳

本体 550円
(税込 594円)

夏休みはみんなで召ませお寿司

当日中
にお召し上がりください

しょうゆ付
寿司飯: 国内製造

58 冷蔵 次: 9月1日 古市庵プラス

詰合せ 箱助六 1食

(614kcal・食塩相当5.3g / 1包装) 小麦・卵・えび 消費期限: お届け日当日

巻 高 焼 押 ご
寿 菜 穴 寿 ま
司 巻 メ 子 なり

本体 948円
(税込 1,024円)

組合員の声

急なお客さんが来ても、
冷凍だからすぐに出せて
助かります♪味付けも
おいしいです。
パルコブ 組合員さん

レンジ

59 冷凍 次: 9月1日

加悦ファーマーズライス
郷土料理
丹後のばらずし
300g(150g×2)

京都府丹後産米使用。甘辛く炊いた鯖そぼろが絶妙です。
丹後・郷土の味わい。(179kcal・食塩相当1.4g / 100g) 小麦・卵

冷凍なので
手土産にも♪

1個あたり
税込 443円

本体 820円
(税込 886円)

大寅

ふっくら生地に枝豆がごろごろ

60 冷蔵 次: 9月1日 大寅蒲鉾

枝豆天 3枚

ふっくらした天ぷらに枝豆、黒ごまを練り込みました。小麦・卵 (税込 626円)
(128kcal・食塩相当1.5g / 100g) 賞味期間: お届け日を含め4日

小麦・卵

本体 580円
(税込 626円)

勸修寺御用達・京の麩専門店「いとふ」

リニューアル
新

田楽みそを30g→15gに変更しました。
中身の長さ: 約8.5cm
フライド 小麦たんぱく: 国内製造

61 冷蔵 次: 9月1日 いとふ

京生麩 よもぎ(田楽みそ付)
よもぎ麩1本(108g)、田楽みそ15g
もっちりとした弾力の生麩と
田楽みそをセットにしました。小麦 (税込 430円)
(188kcal・食塩相当0.5g / 100g(田楽みそを除く)) 賞味期間: 45日

小麦

本体 398円
(税込 430円)

蓬萊本館の肉団子

広東風の
甘酢たれ

たれ2袋付き
レンジ 揚げ 煮る

62 冷蔵 次: 10月1日 蓬萊本館

チルド肉団子 120g(12個)、たれ80g

自宅で味わえる蓬萊本館の肉団子です。小麦・卵 (税込 430円)
(27kcal・食塩相当0.1g / 1個10g) 賞味期間: お届け日を含め4日

小麦・卵

本体 398円
(税込 430円)

徳島

全国漬物めぐり

徳島県は夏秋のなすがおいしい産地。
果肉がやわらかく、皮がうすくて
心地よい歯ごたえです。

徳島県産
すだち果汁使用

63 冷蔵 次: 9月1日 板野漬物食品

阿波のちびなす 120g

(30kcal・食塩相当2.9g / 100g) 賞味期間: お届け日を含め7日

本体 348円
(税込 376円)

とうもろこしのやさしい甘さのお豆腐

NEW
新

北海道産
とうもろこし
100%

国産
丸大豆
100%

お好みで少しだけ塩をふって
食べると、とうもろこしの甘さと
大豆の旨味が引き立ちます。

とうもろこし: 北海道産 (長辺約7cm)

64 冷蔵 椿き家

とうもろこし収穫祭(豆腐) 120g

北海道産とうもろこしを使用したとうもろこし豆腐です。(75kcal・食塩相当0.0g / 1個120g) 賞味期間: 15日 (税込 279円)

北海道産とうもろこし 国産丸大豆を使用したやさしい甘さのお豆腐です。

本体 258円
(税込 279円)

10種具材の彩りちらし寿司

2合用

※調理例
お好みで海老・
錦糸卵・きぬさや等を
盛り付けてください

人参
ごぼう
こんにゃく
枝豆
たけのこ
油揚げ
かまぼこ
かんぴょう

65 冷蔵 次: 9月1日 たん熊北店

たん熊北店監修
具だくさん京風ちらし寿司の素
220g(具材155g、調味液65g)

京料理の老舗たん熊北店監修、醸造酢とかつお出汁、昆布エキスで仕上げました。(207kcal・食塩相当9.14g / 220g) 賞味期間: 3カ月

本体 800円
(税込 864円)

Bo-Lo'GNE
ORIGINAL DANISH

人気「ボローニャハーフ1.5斤」の
小さめサイズが新登場!

トーストすると
サクッと
軽い食感

NEW
新

小麦粉: 国内製造 (カットしていません)

66 次: 9月4日 フラーズ

ボローニャジュニア(プレーン)0.75斤 1個

京都祇園生まれのデンニッシュ食パン。小麦・卵・乳 (税込 648円)
(382kcal・食塩相当0.9g / 100g) 賞味期間: お届け日を含め4日

小麦・卵・乳

本体 600円
(税込 648円)

果汁19%

果汁11%

りんご: 国産
キャップ付き

67 冷蔵 協同乳業

農協果実
ざくざく
国産林檎 250g

(140kcal・食塩相当0.02g / 1本) 賞味期間: 4カ月

本体 198円
(税込 214円)

砂糖: 国内製造
キャップ付き

68 冷蔵 協同乳業

農協果実
しゃりじゅわ
国産和梨 250g

(132kcal・食塩相当0.01g / 1本) 賞味期間: 4カ月

本体 198円
(税込 214円)

組合員の声
兵庫県の本店に頻繁に行けないし好きな物だけど中々食べられず困っていた。そんなときに生協さんで発見!お店に負けずとも劣らないくらいで満足です。 鶴見支所 組合員さん

組合員の声
脂っこくないので毎日でも食べたい美味しさ!ブラックペッパーのアクセントが美味しい。しっかりめの食感で贅沢な逸品です。 パルコープ 組合員さん

お盆のおもてなし

家族が集まるお盆にちょっとごちそう

組合員の声
家で色々な種類の串カツが食べれたらと思い購入しました。冷凍なので使い勝手良く良かったです。 鶴見支所 組合員さん

組合員の声
揚げてすぐパッと出せるので、熱々なのがすぐに食べれるのいいと思います!カレー味の串カツがとても美味しいです。 平野支所 組合員さん

家族で串カツバイキング♪

神戸三田屋

目安サイズ:約6cm×7cm
(※個体差によるバラつきがあります)

解凍 牛肉:オーストラリア、アメリカ、メキシコ産他

69 冷凍 次回9月 三田屋

神戸三田屋 ローストビーフ

130g、ポンズソース18g

牛肉のもも肉を使用した、ステーキハウス「三田屋」のローストビーフです。
(252kcal・食塩相当3.9g/1袋148g(ソース含む))

三田屋特製
ポンズソース付

原料事情により、
次回より値上げします

板:長さ約18.5cm 本体 1,080円
(税込 1,166円)

たっぷり
7種21本

パル・よど
開発商品

揚げ

70 冷凍 次回9月 マルハニチロ

なにわ名物串カツセット 384g(7種×各3本)

お肉、魚介類、野菜の串カツが7種類各3本入った串カツセットです。
〔原産国:タイ〕(17~62kcal・食塩相当0.1~0.3g/1本)



本体 1,258円
(税込 1,359円)

ゴーヤの苦みが
たまりません!

夏の定番
ゴーヤ
チャンプルー



種とわたをぬく
縦半分に切り、スプーンでくりぬくように種とワタを取ります。

71 冷蔵 毎週企画 沖縄・鹿児島・宮崎・熊本・福岡・和歌山・長崎・大分・群馬県

ゴーヤ(にがうり) 1本

ビタミンC、カロチンが豊富な夏野菜です。豚肉との炒め物、サツとゆでて酢味噌和えなどにどうぞ。

本体 178円
(税込 192円)

生産量全国一位の山形県
よりお届けします

組合員の声
大粒のぶどうは苦手ですので、今回のデラウェアは昔懐かしくてよかったです。 パルコープ 組合員さん

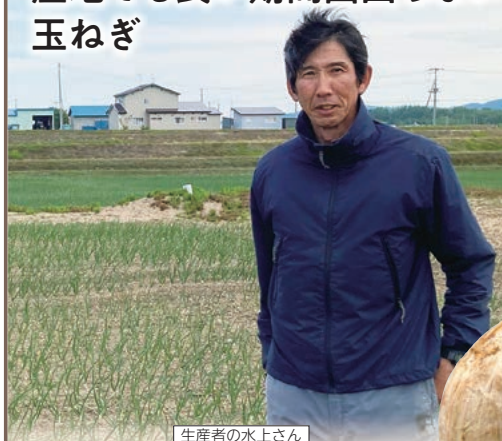
72 冷蔵 山形県

山形デラウェア 330g 3~4房

本体 598円
(税込 646円)

産地でも長い期間出回らない
玉ねぎ

水分が多いという特徴から産地の北海道でも7月末~8月上旬の2、3週間ほどしか出回らない玉ねぎです。みずみずしく、辛みが少ないのでサラダにおすすめ。



生産者の水上さん

73 冷蔵 北海道 JAそらち南

白玉ねぎ 500g、サイズ混

真っ白で辛味が少なく、甘みのある品種です。

100gあたり 税込 65円 本体 298円
(税込 322円)

肥後農産の
シャインマスカット
シーズン
新
皮ごと食べられる
大粒のマスカット

栽培に使う水は冷たく
新鮮な地下水を使用
しています。



生産者の松野さん

74 冷蔵 次回8月 熊本県 肥後農産出荷組合

シャインマスカット 330g

マスカット系の大粒のぶどうで甘みが強く、酸味は少なく果肉がしっかりしているのが特徴です。

基本的に種はありませんが、まれに種が残る場合があります。 多少の脱粒・量目調整のためカット房が入ります。熟度が上がると果皮の黄変や皮汚れがある場合があります。



種無し

本体 1,780円
(税込 1,922円)