

8/10(月)～14(金)は配送をお休みします

時短
おかず

らくらく調理の買いおきをおすすめ!!

お肉も野菜もいっぱい食べてほしいから
冷蔵庫の残り野菜でパッと肉おかず

甘みのある
醤油ベース味

【バル・よど
開発商品】

約10分で流水解凍OK

【フライド】牛肉:オーストラリア、
ニュージランド産他

113 冷凍 次回:9月 2回 ニッシン・
グルメビーフ

野菜と炒める!

おかのタレハラミ 200g

やわらかく加工した牛ハラミ肉に、バルコープ店舗開発の
タレで味付けをしました。(食肉加工品) (245kcal・食塩相当2.6g/100g) 小麦・乳

野菜を
加えて
約
2人前

組合員
さんの
声
孫のために
作ってあげたら、
野菜も嫌がらず
食べてくれて、
助かりました(^^)
南津守支所 組合員さん



本体 528円
(税込 570円)



【湯だ】国産・養殖

114 冷凍 次回:8月 3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

組合員
さんの
声
ささがきゴボウときざみ
うなぎを入れてだし巻きに
したらすごく美味しかった。
ビールにも合います。
都島支所 組合員さん



2袋

【湯だ】国産・養殖

115 冷凍 毎週
企画

川口水産
きざみうなぎの
蒲焼 50g×2

本体 980円
(税込 1,058円)



【流水解凍】真鯛:国産・養殖

116 冷凍 次回:9月 2回 天生素産

真鯛のカルパッチョ

90g(真鯛50g、ソース40g)

活メした真鯛を切り落としにし、カルパッチョソースを
添付しました。(145kcal・食塩相当2.8g/1食分90g) 小麦

組合員
さんの
声
白身のお魚やし
さっぱりしてるわ。
暑いからこういう
さっぱりしたのが
良いね。
寝屋川支所 組合員さん

カルパッチョ
ソース付き

本体 438円
(税込 473円)



【炊く】真鯛の切身は骨取り済み
真鯛:瀬戸内海産

117 冷凍 次回:9月 2回 愛媛海産

瀬戸内産 天然真鯛

鯛だしの鯛めし 2合用 125g

四国は愛媛県の郷土料理、鯛めし。ご家庭の炊飯器で
炊くだけでお召し上がりいただけます。(255kcal・食塩相当5.5g/1袋125g) 小麦

組合員
さんの
声
鯛の出汁がよくきいて
いて美味しかった。
南枚方支所 組合員さん



本体 648円
(税込 700円)

ふぞろいですが本格的な味とやわらかさ



【リニューアル
新】

【レンジ 湯だ】豚肉:ブラジル産

118 冷凍 カミチクファクトリー

ふぞろいの柔らか豚角煮 430g

豚バラ肉をじっくり煮込んでやわらか食感に仕上げました。
(315kcal・食塩相当1.8g/100g) 小麦

430g

本体 1,280円
(税込 1,382円)



【湯だ フライド】

119 冷凍 次回:9月 2回

米久

国産ローストレバー 180g

国産の豚レバーを使用した、野菜などと
炒めておいしい、焼きレバーです。(142kcal・食塩相当2.0g/100g) 小麦 賞味期間:40日 (税込 343円)

組合員
さんの
声
ニラとモヤシを炒めて、この
レバーをタレごと絡めたら美味しい
レバー炒めのできあがり。
スタミナたっぷり夏にピッタリ!
バルコープ 組合員さん



本体 318円
(税込 343円)

ストックできる! 冷凍かんたん
おかず



【フライド】

120 冷凍 次回:9月 2回 フジ食品

牛肉のチンジャオロース 230g

(136kcal・食塩相当1.8g/100g) 小麦

【セット内容】味付け牛肉(オーストラリア産)120g、たけのこ(中国産)50g、
タレ60g ▼ご用意いただくもの:ピーマン4個、油小さじ2杯

本体 558円
(税込 603円)



【フライド】

121 冷凍 次回:9月 2回

ナチュラルイズム

卵を加えて!牛肉とキクラゲの

オイスターソース炒め

195g(具材155g、たれ40g) (165kcal・食塩相当0.8g/100g) 小麦

【セット内容】牛肉(カナダ産)約65g、いんげん(ポルトガル産)約35g、ぶなしめじ(中国産)約28g、
きくらげ(中国産)約27g、添付たれ40g ▼ご用意いただくもの:卵2~3個、油大さじ1

本体 398円
(税込 430円)



【バル・よど
開発商品】

【フライド】

123 冷凍 次回:9月 2回 フジ食品

大きな肉だんごと野菜の

甘酢炒め(黒酢入) 255g

(131kcal・食塩相当1.4g/100g) 小麦

【セット内容】肉だんご100g(4個)(国内製造)、揚げなす(ベトナム産)50g、れんこん(中国産)35g、
タレ70g ▼ご用意いただくもの:油大さじ1杯、玉ねぎ1/2個、ピーマン1個、人参50g

本体 428円
(税込 462円)



【フライド】

122 冷凍 次回:9月 2回

阪神低温

いかと

ほたてとブロッコリーの

塩レモン炒め

190g(具材160g、添付たれ30g) (72kcal・食塩相当1.7g/100g)

【セット内容】イカ(チリ産、ペルー産)80g、ほたて(国産)40g、ブロッコリー(エクアドル産)40g、
添付たれ30g ▼ご用意いただくもの:油 お好みで野菜を少しプラス

本体 438円
(税込 473円)



【煮る】

124 冷凍 次回:9月 2回 阪神低温

やりのいかと里芋の煮物

260g(具材220g、添付たれ40g) (80kcal・食塩相当1.7g/100g) 小麦

【セット内容】里芋(中国産)110g、ヤリイカ(ベトナムまたはインドまたはパキスタン産)77g、
いんげん(中国産)33g、たれ40g ▼ご用意いただくもの:水100cc

本体 498円
(税込 538円)

12 商品情報検索サイト インターネット注文 eフレンズはこちら

トップページから商品情報が検索できます。
商品の原材料、今後の取り扱い予定など