コープおきなわ 2022年 8月3週 C週 220号

あっぷる

いつもくん専用カタログ
いつもくんの登録番号が確認できます。
（登録、変更、解除の際に必要です）

	月	火	水	木	金
注文書提出	8	9	10	11	12
B 旧	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
商品お届け	15	16	17	18	19
C 旧	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22

商品代金の口座引落しは9月13日(火)になります

8月31日(水)までお届分の商品代金の
口座引き落としは9月13日(火)になります

この時期おすすめ！
【COOPの人気者】

コレよかったよ！ ホットケーキがふわふわに♪
ホットケーキを作るとき、
牛乳の代わりにこの炭酸水を
入れると、ふくらみが良く
高さが出てふわふわになります。
組合員のアンケートより

ただの炭酸水

コレよかったよ！ おいしく飲める！
料理にも使え、
水や牛乳、炭酸水などで
割るとおいしく飲めます。
お気に入りの声より

りんご酢

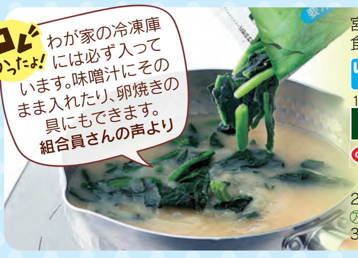
1本 税込78円 いつもくん
1196847
1 次回 翌
co-op **ケース）ただの炭酸水**
ノンカロリーの炭酸飲料。
福岡県甘木の天然水使用。
500ml×24本
㋐7品目無 賞6ヵ月
0kcal・食塩相当量0g/100ml
くらし応援 **1,728円** （税込1,866円）

はちみつ・クロレラ・ローヤルゼリー・高麗人参エキス・ビタミン類入り。
1101617
2 次回 翌
co-op **りんご酢（濃縮タイプ）**
1L
㋐小麦 賞1年
44kcal・食塩相当量0.05g/1杯分40ml
くらし応援 **925円** （税込999円）

シークヮーサー酢

コレよかったよ！ 夏にぴったり♪
お水や炭酸で割っておいしいです。シークヮーサーの酸味と甘みがちょうど良い。ドレッシングやデザート作りにも。
お気に入りの声より

9686056
3 次回 翌
大宜味村産シークヮーサー35%使用
シークヮーサー酢
合同会社わーけーまちや
1L
㋐7品目無 賞120日
97kcal・食塩相当量0.023g/100ml
くらし応援 **1,046円** （税込1,129円）



コレよかったよ！ わが家の冷凍庫には必ず入っています。味噌汁にそのまま入れたり、卵焼きの具にもできます。
組合員さんの声より

宮崎県産のほうれん草をあく抜きし、食べやすいようにカットしました。
いつもくん
1747428
4 次回 翌 凍
co-op **宮崎のカットほうれん草**
250g
㋐7品目無 賞1年6ヵ月
34kcal・食塩相当量0.02g/100g
くらし応援 **208円** （税込224円）

コレよかったよ！ 一口食べると幸せ気分♪ この美味しさは他にはありません。チーズがとってもクリーミーでまろやか。たまらないおいしさです。
組合員さんの声より

生クリーム入りのホワイトソースで、コクのある味わいです。
オーブン トースター
2294982
5 次回 8月5週 凍
co-op **トースターで十勝産チーズが香る海老グラタン**
400g（2個）
㋐乳・小麦・えび 賞1年
225kcal・食塩相当量1.9g/1個200g
くらし応援 **358円** （税込386円）

コレよかったよ！ 小さいのでレンジの熱通りもいいし、おやつやお弁当にいいですよ！
組合員さんの声より

無塩せきポークウインナーを、少し甘めの生地で包みました。
電子レンジ
2072050
6 次回 翌 凍
co-op **ミニアメリカンドッグ**
200g（8本）
㋐乳・小麦・卵 賞1年
65kcal・食塩相当量0.3g/1本25g
くらし応援 **248円** （税込267円）

今週のお買得

北海道の今年採れたての瑞々しい玉ねぎです。

いつもくん
9653460
7 次回 翌 蔵
北海道たまねぎ徳用
産北海道産
1.2kg（大小混）
くらし応援 **378円** （税込408円）

大阪羽曳野市のなかむら農園より、２房以上の小房の詰合せでお届けします。

9657262
8 次回 翌 蔵
仲村さんちのわけありデラウェア
産大阪府産
220g（2～4房）
くらし応援 **298円** （税込321円）

豆乳と麦芽エキスをブレンドし、コーヒー風味に仕上げました。

1本 税込67円 いつもくん
異なるパッケージでお届けする場合があります
2276682
9 次回 翌
ケース）麦芽豆乳飲料
マルサンアイ
200ml×24本
㋐7品目無 賞6ヵ月
128kcal・食塩相当量0.4g/1ﾊﾟｯｸ(200ml)
くらし応援 **1,480円** （税込1,598円）

国産ひき肉入りの麻婆豆腐の素です。豆腐と合わせて温めれば出来上がり。

2338301
11 次回 翌
co-op **麻婆豆腐の素（中辛）**
200g（3～4人前）×3袋
㋐小麦 賞2年
226kcal・食塩相当量5.4g/1袋200g
くらし応援 **298円** （税込321円）

北海道で水揚げされた脂ののった真ほっけを開いて塩度約2%の淡塩で仕上げました。

9653555
13 次回 翌 凍
真ほっけ開き
酒元水産
2枚260g
㋐7品目無 賞6ヵ月
くらし応援 **298円** （税込321円）

レッドチェダー、モッツァレラ、ゴーダの3種類のチーズをブレンド。味に厚みがあります。

9661675
14 次回 翌 凍
3種のチーズ
トロナジャパン
250g
㋐乳 賞10ヵ月
くらし応援 **448円** （税込483円）

有明海で一番摘みした海苔を原料に使用。

いつもくん
9688947
10 次回 翌
ぱりぱりのり詰替用(味付け海苔)
桑名海苔店
（10切）60枚
㋐小麦 賞8ヵ月
180kcal・食塩相当量4.17g/100g
くらし応援 **198円** （税込213円）

国産ひき肉入りの麻婆豆腐の素です。豆腐と合わせて温めれば出来上がり。

2338289
12 次回 翌
co-op **麻婆豆腐の素（甘口）**
200g（3～4人前）×3袋
㋐小麦 賞2年
278kcal・食塩相当量5.5g/1袋200g
くらし応援 **298円** （税込321円）

大鼓判

えび、いか、かぼちゃ、いんげんの4種の天ぷらとたれをセット。

電子レンジ
2299798
15 次回 末 凍
co-op **レンジでできる天丼の具**
182g（2食）
㋐小麦・えび 賞1年
171kcal・食塩相当量1.9g/1食91g
くらし応援 **458円** （税込494円）

パリッとジューシーな手羽中揚げ。7種の香辛料で旨塩味。原産国タイ。

電子レンジ 揚げる
2166879
16 次回 9月3週 凍
レンジで旨塩チキンバー
マルイ食品
500g
㋐小麦 賞1年6ヵ月
310kcal・食塩相当量2.1g/可食部100g
お買い得 **798円** （税込861円）

沖縄県産若鶏もも肉を一口カットにしました。

100g 税込175円

100g 税込175円 いつもくん
9672218
17 次回 翌 凍
県 **若どりもも肉一口カット**
沖縄県産
400g
㋐7品目無 賞6ヵ月
くらし応援 **648円** （税込699円）

プレゼントが当たる！

2ページ～7ページは、
夏休み特別企画！
クイズに答えて
プレゼントをゲットしよう♪
抽選で合計100名様に
楽しいプレゼントが当たるよ♪

詳しくは2ページを見てね♪

※こちらのイラストはカウントされません。

P1～11 おすすめ商品
P12～13 冷凍弁当・ミールキット
P14～18 お野菜・果物 冷凍野菜
P19～23 お肉
P24～27 お魚
P28～31 冷凍食品
P32～33 お惣菜・漬物 冷蔵
P34～37 日配品・パン 乳製品
P38 卵・牛乳
P39 お米
P40～44 飲料 アイス・菓子
P45～49 調味料・加工食品
P50～51 お酒・紙製品
P52～63 お取り寄せ

合計100名様に

夏休み特別企画!親子でチャレンジ「わくわくクイズ」

クイズに答えてプレゼントをGETしよう!

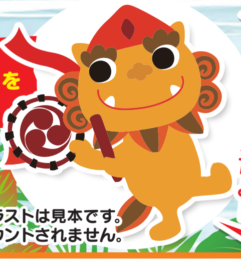
1等 10名様
サムズレストラン 5,000円分

2等 20名様
ジェフグルメカード 1,500円分

3等 20名様
図書カード 1,000円分

4等 50名様
※商品はイメージです。一部商品が変更になる可能性もあります。
お楽しみ袋

このシーサーを探せ!


※こちらのイラストは見本です。クイズにカウントされません。

他のシーサーは数えちゃダメだよ!

2~7ページに色々な「シーサー」が遊びに来ているよ♪その中から**左と同じシーサー**が何体いるか数えてね!

<応募方法>

下記より回答を選び、8月8日(月)~8月12日(金)提出の注文書へ記入ください。
(eフレンズの方は番号を選択し1を注文ください。)
回答① **5体**… 864 へ「1」を記入
回答② **6体**… 865 へ「1」を記入
回答③ **7体**… 866 へ「1」を記入

正解者の方より抽選で100名様に豪華景品をプレゼント!

フレッシュな季節のフルーツ

果肉がなめらかで、果汁豊富です。

酸味が少なく果肉は粗めで柔らかい多汁な梨です。

次週より豊水梨をご案内予定です。

1838202
18 次回 未 蔵
幸水
㊟福岡・佐賀・大分県産
800g (3玉)
お買い得 698円
(税込753円)

北海道よりお届け! 音更町

収穫から1時間で集荷場へ!
JAの一元管理だから
できるスゴ技!

JAおとふけでの収穫の様子

おとふけの人参

収穫から1時間で集荷場へもっていきます。そこで入荷から洗浄中も「冷やしこみ」を徹底し最後は「真空予冷」で芯温を3度にまでします。それが品質が良い人参を沖縄まで届ける秘訣です。

いつもくん

土壌からこだわった人参づくり。作付けから収穫までJAが一貫した管理を行っています。

2169622
19 次回 翌 蔵
徳用人参〈洗い〉
㊟北海道産(JAおとふけ)
800g(大小混)
くらし応援 298円
(税込321円)

人気の
ボブさんシリーズの
やわらかゆしどうふ

コレよかったよ! ぷるぷるの食感が大好きです
我が家ではお味噌汁の時に大きめのスプーンですくって入れています。
組合員さんの声より

ゆしどうふ味噌汁
ふわふわした食感と大豆の香りが楽しめるシンプルなお汁。ゆしどうふにかつお出汁と味噌をくわえて少し味を調える。

米国産指定大豆(ボブさんとその仲間達が育てた大豆)を使用しています。

遺伝子組換原料不使用 いつもくん

9673136
20 次回 翌 蔵
ゆしどうふ
川上食品
450g
㋐7品目無 ㊫7日(届日含め約5日)
お買い得 90円
(税込97円)

\湯せんするだけ/
簡単でおいしいからまた食べたい!

大根おろしが入ったあっさり醤油味!

コレよかったよ! おいしい!
さば等の青魚はなかなか自分で調理して食べにくいが味付けもされていて手軽。そして自分で味付けするよりおいしい。
西原センターご利用アンケートより

脂ののったさばの骨(腹骨・小骨)を取り、みぞれ煮に仕上げました。

さば(ノルウェー)/2切×2袋/

電子レンジ 湯せん 骨とり
2278812
21 次回 9月1週 凍
co·op **骨取りさばのみぞれ煮**
固形量120g(2切×2袋)
㋐小麦 ㊜1年6カ月
241kcal・食塩相当量1.0g/1袋95g
お買い得 328円
(税込354円)

信州味噌を使った甘めのたれがじんわり染みてます

コレよかったよ! 助かります!
温めるだけで良いので、献立を考える時に助かります。
豊見城センターご利用アンケートより

脂ののったさばの骨(腹骨・小骨)を取り、味噌煮に仕上げました。

さば(ノルウェー)/2切/ザル約18cm

遺伝子組換原料不分別 湯せん 電子レンジ 骨とり
2340674
22 次回 8月5週 凍
co·op **骨取りさばの味噌煮**
固形量120g(2切)
㋐小麦 ㊜1年6カ月
274kcal・食塩相当量1.3g/1袋 95g
お買い得 328円
(税込354円)

簡単便利 お鍋ひとつで具だくさんちゃんぽん♪

夏休みにも

11種の具材入りで食べ応えあり!

コレよかったよ! 好きです♪
学校が休みのとき、これがあるとお昼が楽です。野菜も麺もスープもすべて好きです。
えふコープの組合員さんより

鉄釜で香ばしく炒めた1/3日分の野菜とえび、いか等11種類の具材入。

2209357
23 次回 翌 凍
co·op **ちゃんぽん(具付)**
634g(めん160g×2食、具・スープ付)
㋐乳・小麦・えび ㊜1年
429kcal・食塩相当量5.7g/1食317g
お買い得 438円
(税込473円)

コレよかったよ！ レンジで温めた後に、フライパンで軽く焼き目をつけて食べてます。少し手間をかけるとよりおいしくなるのでおすすめです。
組合員さんの声より

バリうま
若鶏竜田揚げ

原産国ベトナム

鶏もも肉に、にんにくをきかせた味付けの竜田揚げ。サクッとジューシー。

電子レンジ
揚げる
2275201
24 次回 8月5週 凍
バリうま 若鶏竜田揚げ
九州児湯フーズ
700g
㋐乳・小麦 ㊫1年6ヵ月
248kcal・食塩相当量1.4g/100g
お買い得 **758円**（税込818円）

コレよかったよ！ 巻物用として使っていますが、調理時間がかからないのもいいです。
組合員さんの声より

コレよかったよ！ 臭みがなくおいしいし、厚さがいいです。
組合員さんの声より

産直豚肉のロースをしゃぶしゃぶ用にスライスしました。

9655523
25 次回 8月5週 凍 100g 税込269円
300gうちな～とこ豚 ロースしゃぶしゃぶ用
沖縄県産
300g
100g 税込269円
くらし応援 **748円**（税込807円）

9655525
26 次回 翌 凍 いつもくん 100g 税込272円
150gうちな～とこ豚 ロースしゃぶしゃぶ用
沖縄県産
150g
㋐7品目無 ㊫6ヵ月
くらし応援 **378円**（税込408円）

コレよかったよ！ ミートソースを大量に作りストックして、パスタ、カレー、タコライス等いろいろ活用しています。
組合員さんの声より

オーストラリア産牛7：3産直豚肉の割合で配合しました。

9月より原料高騰により量目変更いたします。600g⇒500g

牛豚
あいびき
パラパラミンチ

チャックシール
9668042
27 次回 8月5週 凍 100g 税込171円
2袋牛豚あいびき パラパラミンチ
牛：オーストラリア産　豚：沖縄県産
300g×2袋
100g 税込171円
くらし応援 **948円**（税込1,023円）

9688317
28 次回 翌 凍 いつもくん 100g 税込176円
牛豚あいびきパラパラミンチ
牛：オーストラリア産　豚：沖縄県産
300g
㋐7品目無 ㊫6ヵ月

300gについては9月より量目変更なし値上げになります。

お買い得 **488円**（税込527円）

冷蔵庫に収納しやすく食べきりやすい小玉サイズ。果皮が薄いのが特徴です。

小さくても果皮が薄く、実がぎっしり！

外皮は黒くて真っ赤な果肉！

天候状況により通常の楕円形の小玉すいかをお届けする場合があります。

9687500
29 次回 翌 蔵
小玉すいか
㊟長崎・熊本県産
1玉（1. 1kg以上）
くらし応援 **850円**（税込918円）

形が悪くキズもありますが、お買い得でおすすめのとまとです。

そうめんのトッピングにも！

いつもくん
1687921
30 次回 翌 蔵
阿蘇高原 わけありとまと
㊟熊本県産（ＪＡ阿蘇）
700g（大小混）
お買い得 **548円**（税込591円）

見た目は悪いですが、用途はいろいろ。酢の物やサラダに。

夏の食卓に
さっぱり
酢の物を添えて

いつもくん
2026392
31 次回 翌 蔵
きゅうり（曲り混）
㊟福岡・熊本・宮崎県産
500g（大小混）
お買い得 **278円**（税込300円）

もちもちの食感の良い人気のれんこんです。

1838181
32 次回 翌 蔵
れんこん
㊟佐賀県産（永松農園）
320g
398円（税込429円）

パパッとおかず

ほっこり肉じゃが風のコロッケ♪

おやつにも♪
暑い日はレンジ調理で賢く時短♪

じゃがいも・玉ねぎ・人参・牛肉が入った肉じゃが風コロッケ。

電子レンジ
1874900
33 次回 9月1週 凍
レンジで簡単！ むかしのコロッケ 肉じゃが
味のちぬや
300g（5個）
㋐乳・小麦・卵 ㊫1年
170kcal・食塩相当量0.6g/1個(60g)
お買い得 **258円**（税込278円）

夏休み応援！ 作り置きのお昼にも♪

3個入りだから使いやすい！
パンにはさんで朝食に
タレが多めだから野菜を絡めても

鶏肉と豚肉を混合した肉だんごに甘酢あんを絡めました。

電子レンジ
湯せん
1720139
34 次回 8月5週 凍
CO·OP **お弁当用 肉だんご（甘酢あん）**
462g（3個×7袋）
㋐乳・小麦 ㊫1年
110kcal・食塩相当量1.0g/1袋66g
お買い得 **348円**（税込375円）

毎回好評！ 蜜たっぷりのお芋♪

夏はひんやり半解凍でも

コレよかったよ！ 一品追加に♪
子どもの食事で一品追加したい時に利用しています！暑い日は自然解凍で少しひんやりしたイモをさっぱり食べてます！
eフレンズの声より

レンジ又は自然解凍で

国産紅はるかを使用した甘熟やきいもです。

電子レンジ
自然解凍
9653213
35 次回 翌 凍
甘熟美腸やきいも
日本食品開発促進㈱
150g
㋐7品目無 ㊫1年
164kcal・食塩相当量0.01g/100g当たり
くらし応援 **218円**（税込235円）

夏の元気をおいしく応援

いろんな料理に 大活躍のブロッコリー！

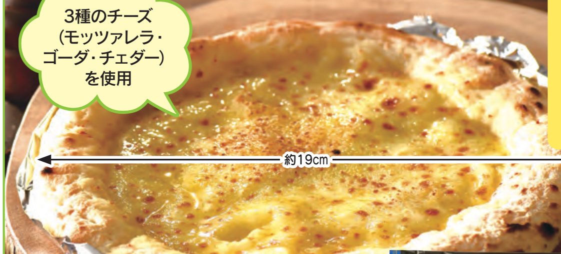
冷凍のまま
手軽
レンジで
チンしてサラダに！
食べやすい
小さ目サイズにカット！

"コレ"よかったよ! **色んな料理に使ってます！**
バラ凍結なので
使う分だけ取り出せて便利！
調理も簡単！シチューやサラダなど
色んな料理に使っています。
組合員さんの声より

いつもくん 電子レンジ
1726811
食べやすい小さめサイズの冷凍ブロッコリー。原産国エクアドル。

36 次回 翌 凍
CO·OP **ブロッコリー**
180g
㋐7品目無 賞1年
39kcal・食塩相当量0.06g/100g
くらし応援 **168円** (税込181円)

お家で手軽に本格石窯ピッツァ！ チーズ好きにはたまらない



お好みの調理法で
●レンジで温めて「もちもち食感」
●オーブントースターで焼くと「さっくり食感」

電子レンジ オーブン
9654780
低温長時間熟成させた生地を1枚ずつ丁寧に手伸ばしし高温で焼き上げた、モッツァレラ・ゴーダ・チェダーの3種チーズを使った芳ばしい香りのチーズピザです。

37 次回 8月5週 凍
窯焼きピッツァ ３種のチーズ
トロナジャパン
140g
㋐乳・小麦 賞1年
くらし応援 **298円** (税込321円)

ふんわりした卵の中に5種の野菜を加えたミニオムレツです。

電子レンジ トースター
2137496
38 次回 9月1週 凍
5種野菜が入ったミニオムレツ
ニチレイフーズ
300g（10個）
㋐乳・小麦・卵 賞1年
41kcal・食塩相当量0.4g/1個
お買い得 **358円** (税込386円)

自社・協働契約農園で愛情を込めて栽培した九州産「黄金千貫」を使用しています。

自然解凍
9657709
39 次回 翌 凍
カリカリ食感がクセになる 黄金大学芋
日本食品開発促進㈱
130g
㋐7品目無 賞1年
375kcal・食塩相当量0.04g/100g当たり
くらし応援 **298円** (税込321円)

豆腐ベースの生地に大豆たんぱくから作った“大豆ミート”と野菜(キャベツ・タマネギ・ニラ)を混ぜ込み、もちっとした食感の皮で包みました。

湯せん 蒸す
9654788
40 次回 8月5週 凍
イートベジ　大豆ミート入り もちっと水餃子
ヤヨイサンフーズ
600g(40個入)
㋐小麦 賞1年
くらし応援 **798円** (税込861円)

ヨーロッパ産赤魚フィーレ（骨とり）加工時にでる規格外品のお買い得徳用企画です。

アイスランド、スペイン産

骨とり
9688495
41 次回 8月5週 凍
ふぞろいの 赤魚切身（徳用）
みよし商店
360g
㋐7品目無 賞1年
くらし応援 **598円** (税込645円)

北海道産旬の秋鮭を3枚おろし後、切身にしました。塩分約2%。

9663112
42 次回 8月5週 凍
秋さけ切身 ボリュームパック
酒元水産
240g（6切）
㋐7品目無 賞6ヵ月
くらし応援 **548円** (税込591円)

びんちょうまぐろをスライスし、九州向けの甘めのたれで漬け込みました。

びんちょうまぐろ(日本、韓国、台湾、バヌアツ産、その他)/3袋

1506871
43 次回 9月2週 凍
魚河岸 まぐろ漬け丼の具
東洋水産
80g×3袋
㋐小麦 賞120日
89kcal・食塩相当量1.5g/1食(80g)
くらし応援 **528円** (税込570円)

まろやかな甘口タイプのたれ添付。アメリカまたはカナダ産小粒大豆使用。

納豆×パンで
忙しい朝も大満足！

甘口タレ付き

遺伝子組換原料 不使用
いつもくん
1650696
44 次回 翌 蔵
CO·OP **納豆（甘口たれ付き）**
40g×4個
㋐小麦 賞10日（届日含め約3日）
お買い得 **88円** (税込95円)

国産のごぼうとにんじんを使用したマヨネーズ味のごぼうサラダです。

マヨネーズ味を効かせた
マイルドな味に
仕上げました

いつもくん
1950584
45 次回 翌 蔵
CO·OP **ごぼうサラダ**
100g×2袋
㋐小麦・卵 賞30日（届日含め約15日）
152kcal・食塩相当量1.5g/1袋100g
お買い得 **278円** (税込300円)

"コレ"よかったよ! ごはんにピッタリ♪
しっかりコクがあります。ごはんとの相性もピッタリ♪ついつい食べ過ぎてしまいます。
組合員さんの声より

本場韓国キムチ！

2302691
46 次回 9月2週 蔵
宗家キムチ（白菜キムチ）
大象ジャパン
950g
㋐7品目無 賞60日
62kcal・食塩相当量3.3g/100g
お買い得 **888円** (税込959円)

タル底でつぶれてしまった南高梅をはちみつで甘口に仕上げました。

はちみつ入り

塩分約8%

2217171
47 次回 9月1週 蔵
紀州産 梅干ボトム梅（はちみつ入）
中田食品
260g
㋐7品目無 賞6ヵ月
88kcal/可食部100g
お買い得 **545円** (税込588円)

夏の元気をおいしく応援

夏休みの休日ランチ

一度に作って冷凍でストックすると毎朝の弁当つくりが楽チン
炒り卵をのせて彩りよく♪

見て楽しい食べて楽しい「そぼろ弁当」

味付けの目安
鶏ミンチ(100g)に対して醤油とみりん(各大さじ1)鶏ミンチをよく炒めてから味付けしましょう。生姜を加えると風味がよくなります。

100g 税込138円

100g 税込138円 いつもくん
商品委員会で検討し、ムネ7:モモ3の配合にしました。

9670851
49 次回 翌 凍
やんばる若どり パラパラミンチ
沖縄県産
280g
㋐7品目無 (賞)6ヵ月
くらし応援 **358円**（税込386円）

串を外してアレンジ♪ やきとりスープ丼
フライパンで焼いて♪
やんばる若どりモモ肉を使用

タレつきだから便利♪ 串から外して丼にも

作り方ポイント
ご飯の上にサッと油で炒めた白ねぎと添付のタレで味付けしたやきとりをのせる。鶏ガラスープを注いで出来上がり。

1本 税込79円

1本 税込79円 いつもくん
県産やんばる若どりモモ肉を一口大にカットし、串刺しにしました。添付のタレを絡めてどうぞ。

9672307
50 次回 8月5週 凍
やんばる若どり やきとり（タレ付）
中央食品加工
30g×10本
㋐小麦 (賞)6ヵ月
203kcal・食塩相当量1.4g/100g
くらし応援 **728円**（税込786円）

炭火で香ばしく焼上げた、鶏肉の旨味が引き立つ振り塩のやきとり。

1本 税込65円 電子レンジ
1本 税込65円
2319926
51 次回 9月1週 凍
CO·OP 炭火やきとりもも串（振り塩）
216g（8本）
㋐7品目無 (賞)1年6ヵ月
49kcal・食塩相当量0.4g/1本27g
お買い得 **478円**（税込516円）

牛ヒレ肉に調味液をしみ込ませる加工をし、一口サイズにカット。

牛ヒレ肉（ウルグアイ産）／柔らかく加工したお肉です／厚さ約15ミリ

フライパン
2306077
52 次回 8月5週 凍
牛ヒレひとくちステーキ（和風スパイス付）
ニッシン・グルメビーフ
202g（肉200g・添付スパイス2g）
㋐乳・小麦 (賞)6ヵ月
168kcal・食塩相当量0.7g/100g
お買い得 **648円**（税込699円）

若鶏もも肉を醤油や砂糖で甘辛く味付けし、焼き上げました。原産国タイ。

1枚 税込124円 電子レンジ
2155648
53 次回 9月4週 凍
レンジでふっくら照焼きチキンステーキ
マルイ食品
320g（4枚）
㋐小麦 (賞)1年6ヵ月
186kcal・食塩相当量1.4g/100g
お買い得 **458円**（税込494円）

沖縄県内で生産された、コープおきなわ自慢の産直やんばる若どりのムネ肉です。

100g 税込99円
100g 税込99円
9687291
54 次回 翌 凍
やんばる若どり ムネ肉びっくりパック
沖縄県産
300g×2
㋐7品目無 (賞)1年
くらし応援 **548円**（税込591円）

フライ豚肉とタレ（地鶏ガラだし配合）をセット。お好みの野菜とどうぞ。

フライパン
1732579
55 次回 9月2週 凍
国産豚肉でつくった酢豚セット
380g（フライ豚肉180g・タレ100g×2）
㋐乳・小麦 (賞)6ヵ月
201kcal・食塩相当量2.2g/100g
くらし応援 **448円**（税込483円）

鹿児島県産黒豚100%使用。黒豚の旨みと甘み・食感が楽しめます。

いつもくん
1647733
56 次回 翌 蔵
鹿児島産黒豚のあらびきウインナー
100g（標準7本）
㋐乳 (賞)15日（届日含め約8日）
256kcal・食塩相当量1.8g/100g
お買い得 **208円**（税込224円）

種がほとんどないので、食べやすい巨峰です。

種なしだから食べやすい

9657738
48 次回 翌 蔵
種なし巨峰
(産)熊本・福岡・長崎県産
350g
お買い得 **750円**（税込810円）

たっぷり使える200gのパックです。お弁当やサラダにどうぞ。

鮮やかな赤色のミニとまと！

2233118
57 次回 翌 蔵
ミニとまと ボリュームパック
(産)熊本県・北海道産
200g
お買い得 **348円**（税込375円）

クセがないので食べやすい人気の野菜です。

サッと炒めてスタミナ中華！

いつもくん
9679924
58 次回 翌 蔵
小松菜
(産)福岡県産
180g
168円（税込181円）

男爵よりも煮崩れしやすい品種。ポテトサラダに適しています。

青森からホクホクのじゃがいもをお届け

いつもくん
2020637
59 次回 翌 蔵
じゃがいも（北あかり）
(産)青森県産
800g（大小混）
お買い得 **378円**（税込408円）

おすすめ商品
冷凍弁当・ミールキット
お野菜・果物 冷凍野菜
お肉
お魚
冷凍食品
お惣菜・漬物 冷蔵
日配品・パン 乳製品
卵・牛乳
お米
飲料・アイス・菓子
調味料・加工食品
お酒・紙製品
お取り寄せ