

2026
6月2週
611号 のど B週

あっぷる

月	火	水	木	金	
注文書提出 A週	6月1	2	3	4	5
商品お届け B週	6月8	9	10	11	12

商品代金の口座引落しは
7月13日(月)になります

6月30日(火)までお届分の商品代金の
口座引落しは7月13日(月)になります

あなたも、お友だちも
かならずもらえる!

**お友だち紹介
キャンペーン**

8/21まで

詳しくは折込チラシをご覧ください

**北海道産のチーズを
20%以上配合しています**

ほどよいやわらかさと
コクのあるベビーチーズ!

※原料チーズ中

風味がとてもよく、
まったりしていて
とてもおいしい!

おやつやおつまみ、
料理の素材に

16個入!

1 次回予定 6月4週 凍

2369122

ベビーチーズ
216g (16個)

ナチュラルチーズ
オーストラリア製法、
国内製造、その他

9ヵ月 乳

46kcal・食塩相当量 0.4g/1個 13.5g

478円 (税込516円)

おいしいです。
ストックしています

(コープが生協の組合員さん)

吉野家 YOSHINOYA

吉野家 牛丼の具
135g × 4袋

牛肉 (米国又はカナダ
又は豪州 (5%未満))

1年12月の小

吉野家秘伝のまろやかな
タレで煮込みました。

279kcal・食塩相当量 2.4g (1袋・135g)

2 次回予定 7月1週 凍

1,580円 (税込1,706円)

小学生の子どもが好みます。
自分では作れない味なのでリピしています。

(エフコープの組合員さん)

3 次回予定 6月4週 凍

2361093

えびピラフ

230g × 2

1年6月の乳小・卵

えびと野菜の旨みから作るアメリカーナ
ソースの味付けが特徴です。

353kcal・食塩相当量 2.3g/1袋 230g

398円 (税込429円)

レンジで
メインのおかず

4 次回予定 7月3週 凍

2015842

Umios めっちゃ
うまいからあげ 700g

1年6月の乳小・卵

生姜・にんにく・醤油・塩こしょうに
漬け込みました。冷めてもやわらか。

243kcal・食塩相当量 0.9g/100g

1,080円 (税込1,166円)

解凍して
のせるだけ

4袋

6 次回予定 7月1週 凍

2453574

まるい形の
まぐろたたき身丼の具
(たれ付)

40g × 4、添付たれ 10ml × 4

1年40日の小

まぐろたたきとまぐろ
を使った丸型のまぐろたたき
身丼の具です。

商品普及のための、
特別な企業内で
ご案内します

668円 (税込721円)

紙トレーごと
ナン!

7 毎週

2456771

北海道産
ななつぼし

5kg

4,180円 (税込4,514円)

化学合成農薬や化学肥料の
使用を一般栽培の50%以上減
らしたお米です。

8 次回予定 7月2週 凍

1763845

ニッポン
きのこほうれん草の
和風醤油スパゲッティ

250g × 2食 [しめじ、まいたけ]

1年7月の小

和風だし使用の香味
醤油ソースにしめじ、
舞茸とほうれん草を
トッピング。

370kcal・食塩相当量 2.4g/1食 (250g)

458円 (税込494円)

折込チラシで
ご案内

9 次回予定 6月4週 凍

1501280

鹿児島県
大隅産うなぎ蒲焼

(九州の味たれ付)

1尾 (150g)、たれ付 (血約23cm)

1年7月の小

鹿児島県大隅半島の地下水
で育てたうなぎを、じっくり
焼き上げました。(職製)

1,880円 (税込2,030円)

予約

配達日が異なります

お届けは、6月3週
6/15(月)~6/19(金)

11 凍

2536310

ロイズ石垣島
石垣の塩チョコレート

116g

120日の乳

石垣の塩をミルクチョコレートの
底面に散りばめました。

605kcal・食塩相当量 1.3g/100g

850円 (税込918円)

もくじ

P2 特集

P8 種類・ピラフ など

P10 中華・お惣菜 など

冷凍食品

P12 お魚加工品

P13 お肉加工品・冷凍野菜

P15 果物・野菜

野菜・肉・魚

P20 お肉・お弁当用商品

P24 お魚

Palette

26-27ページの間に
入っています

P27 お惣菜

P28 漬物・練り製品・豆腐・納豆

P30 卵・牛乳・ヨーグルト

P32 パン・ジャム・お米

P34 調味料・乾物など

P38 飲料

P40 お菓子・アイス

P42 お酒

P43 特集

000円... 通常ご案内している価格

000円... 左記価格より安い価格

000円... お買い得価格より安い価格

000円... 期間限定中は同一価格 (くらし応価格同程度)

000円... 期間限定中は同一価格

000円... 期間限定中は同一価格

このマークのついている商品は
複数点の注文による1点当りの
割引価格 (税込) を案内します

うち飲み

12 次回予定 6月4週 凍

北海道のそのまま枝豆

250g
賞味1年6月 ◎8品目無
塩味付き。解凍後そのまま召し上がれます。北海道十勝産。
140kcal・食塩相当量0.6g/100g

次回より値上げ予定

お買い得 **328円** (税込354円)

乾杯!

13 次回予定 6月4週 凍

炭火やきとりもも串

(しょうゆたれ) 432g(8本×2)

賞味1年6月 ◎小 原産国タイ
若鶏もも肉を炭火で香ばしく焼き上げた。甘辛しょうゆたれのやきとり。
94kcal・食塩相当量0.4g/1本 27g

お買い得 **1,180円** (税込1,274円)

炭火で香ばしい!

14 次回予定 6月4週 凍

炭火やきとりもも串(振り塩)

432g(8本×2)

賞味1年6月 ◎8品目無 原産国タイ
炭火で香ばしく焼き上げた。鶏肉のつまみが引き立つ振り塩仕上げ。
49kcal・食塩相当量0.4g/1本 27g

お買い得 **1,180円** (税込1,274円)

15 次回予定 7月2週 凍

イトアンドフーズ 大阪王将つまみ小餃子

400g(40個入)
賞味1年 ◎乳小 キャベツ(国産)

一口サイズで食べやすくおかずでもおつまみでも最適。
22kcal・食塩相当量0.1g/1個(10g)

お買い得 **498円** (税込537円)

16 毎週

CO・OP&サントリー金麦

350ml×24
7月3-4分5%
【発泡酒】
43kcal/100ml

お買い得 **3,580円** (税込3,938円)

17 次回予定 7月2週 凍

九州産豚バラ串

200g(8本)

賞味1年 ◎8品目無
九州産豚バラ肉丁寧に串刺しし、黒胡椒の香る塩ダレで焼き上げました。
307kcal・食塩相当量1.6g/100g

お買い得 **958円** (税込1,034円)

18 毎週

CO・OP&サントリー金麦

350ml×6 7月3-4分5%
43kcal/100ml 【発泡酒】

お買い得 **900円** (税込990円)

19 次回予定 7月2週 凍

九州産 若鶏レバーうま煮

210g(12袋入り)
賞味1年 ◎小

新鮮な九州産のレバーのみを使用。コクのある味に仕上げました。
155kcal・食塩相当量1.3g/100g

お買い得 **358円** (税込386円)

20 次回予定 7月2週 凍

極洋 わかば丸が獲った鯉の炭焼タタキ

2個 (160g) 砂ずボン酢 10g×2袋

賞味90日 ◎小
鯉の表面を強火で焼き、甘みと香ばしさでおいしさを引き立てました。【かつお(太平洋産)】

お買い得 **488円** (税込527円)

21 次回予定 7月5週 凍

竹田食品 プレミアムいか塩辛

30日 ◎小
150g(6個)
国産のいかの胴身部分のみを使用し、じっくりと熟成させました。
132kcal・食塩相当量4.6g/100g

お買い得 **318円** (税込343円)

22 次回予定 7月3週 凍

Umios 国産ごぼうと高菜の焼きつくね

150g(6個)
賞味1年 ◎小 卵

国産の鶏肉とごぼうに高菜を加えた焼きつくね(約25g)。
49kcal・食塩相当量0.03g/1個(約25g)

お買い得 **348円** (税込375円)

23 次回予定 7月2週 凍

ふくおか畜産 国産牛もつ鍋セット(醤油味)

260g
(牛肉臍肉 200g・スープ 60g)

賞味1年 ◎小
国産牛のミックスホルモンと醤油味のスープをセット。

お買い得 **798円** (税込861円)

24 毎週 蔵

キャベツ

(福岡・熊本・鹿児島県産) 254573

1玉
サラダから炒め物、煮物、スープまで幅広くご利用いただけます。

お買い得 **278円** (税込300円)

25 次回予定 7月2週

かつおふし(国内産油)

ヤマキ かつおバック

80g(2g×40袋)
賞味1年6月 ◎8品目無

かつお節を薄く削り細かく破砕しています。お徳用タイプ。
7kcal・食塩相当量0.03g/2g

お買い得 **688円** (税込743円)

26 次回予定 7月3週

味付韓国産のり

8切 48枚

賞味6ヵ月 ◎8品目無
韓国産のりにごま油を塗り、赤穂の天塩を振って、味付加工しました。【チャックル】

商品価格のため、特別な企画で特別に安くしています

お買い得 **378円** (税込408円)

組み合わせて
おいしい!

流水解凍で
できあがり!



28 次回予定 7月2週 凍
信越明星
流水解凍信州そば
600g(3食)
1年11月1日 小・小・卵
流水で解凍すれば出来上がり。
お好みのつゆでどうぞ。
310kcal・食塩相当量 0.4g/1食(200g)
237081

つゆは付いて
いません
名産物(国内製造)
398円
(税込429円)
237081

自然解凍
29 次回予定 7月2週 凍
ダイス
カット
おくら&長芋
ミックス
180g
1年 8品目無
解凍してそのまま召し上がれます。
カット済で、便利なバラ凍結。
29kcal・食塩相当量 0.03g/100g
172741
298円
(税込321円)



298円
(税込321円)

声
楽でおいしい!
外食気分を
味わっています!
(エフコープの組合員さん)



ギンザケ(チリ産)、
味付けいか(ベトナム製油)、アルゼンチン
アアカエビ(アルゼンチン産)

30 次回予定 7月2週 凍
マリンフーズ
海鮮丼
(血約15cm)
80g(40g×2)、添付タレ×2個付
1年 小・小・えび・か
ギンザケ、イカ、アルゼンチンア
カエビを使用した海鮮丼です。
236366
428円
(税込462円)



428円
(税込462円)

海老の風味があり、
とってもおいしい
です!
(エフコープの組合員さん)



31 次回予定 7月1週 凍
冷凍で
プリプリした
海老カツ
252g(6個)
1年 小・小・卵・え
ぶりとした海老の食感が楽しめる。
電子レンジ調理タイプの海老カツ。
113kcal・食塩相当量 0.6g/1個(42g)
213667
448円
(税込483円)

ナミらんメニュー



32 次回予定 7月2週 凍
Umios
レンジでジューシー
旨塩チキンスティック
250g
1年6月1日 小
鶏手羽中を塩麹の旨みと
黒こしょうで香ばしく焼き上げました。(税込)522396
312kcal・食塩相当量 1.2g/1(可食部 100g)
223916
488円
(税込523円)



旨塩味が
クセになる。
33 次回予定 7月2週 凍
ニチレイフーズ
肉豆腐
155g(5個)
1年 小・小
肉を包んだ国産大豆の豆腐に甘辛
すぎ焼きタレを絡めました。
85kcal・食塩相当量 0.4g/1個
239699
398円
(税込429円)

家族喜ぶ特大サイズ



34 次回予定 7月3週 凍
サクッとプリプリ
えびフライ (特大) 208g(4尾×2袋)
1尾約10~
12cm
240480
1年6月1日 小・小・卵・え
ぶりとした海老の食感が楽しめる。
産地一回凍結品【焼酎】
33kcal・食塩相当量 0.3g/1尾(26g)
240480
1,080円
(税込1,166円)



食卓華やぐ
ローストビーフ
35 凍
三田屋
神戸三田屋ローストビーフ
148g(ローストビーフ130g・ポンスソース18g)
1年 小
有名店「三田屋」のしっとり柔らかな
ローストビーフ。ポンスソース付。
252kcal・食塩相当量 3.9g/1袋(148g)
634835
1,180円
(税込1,274円)



36 毎週 蔵
高原バナナ
(フィリピン産)
500g(3~5本)
寒暖差のある高地で
じっくりと栽培。糖度が高く
もっちりとした食感。
255625
278円
(税込300円)



37 毎週 蔵
小玉すいか
(長崎・熊本県産)
1玉(1.1kg)
222201
冷蔵庫に入れやすい
小玉すいか。果皮が薄く、甘みのある品種。
1,400円
(税込1,512円)



38 商品普及のため、
特別な企画で
ご案内します
ひじきと
大豆の五目煮
60g×3袋
1年 1月 小・レトルト
国産素材を使用した
五目煮。常温保存可能。
41kcal・食塩相当量 0.9g/1袋(60g)
238233
398円
(税込429円)



39 関西風カレー
うどんの素
270g(1人前)×2袋
2年 7月 小
ゆであうどんにそのまま
かけるだけで手軽にカレーうどんができます。
205kcal・食塩相当量 4.1g/1袋(270g)
232997
368円
(税込397円)



40 フィッシュ&ナッツ
200g(20袋)
6月 月
かたしちわしに
200g(20袋)
1年 6月 月
かたしちわしに
アーモンドとピーナッツをミックス。
52kcal・食塩相当量 0.2g/1袋(10g)
230443
1,198円
(税込1,293円)



41 パナナイチゴ・メロ
ン・ピーチ・マンゴ
ーの6種類の味
砂糖・ぶどう糖果
糖液糖(国内製造)
249593
ハタ銘菓
ハタクレパス風
ラムネ
250ml×6本
1年 6月 月
天然の色素を使用した
6種類の味のラムネ。
249593
728円
(税込786円)



42 ハト麦入りさわやか
ブレンド茶
(ノンカフェイン)
600ml×24本
1年 7月 月
8品目無
ハト麦、大麦、黒豆に風味豊かな
アムをブレンド。大麦(カナダ)。
0kcal・食塩相当量 0.02g/100ml
1949390
1,598円
(税込1,725円)



雨の日の味方! 備えておいしい お手軽しっかりごはん

声 ジューシーで肉感があって、カレーやナポリタンに添えると少し豪華に! 忙しい時に良いです。(エフコープの組合員さん)

43 次回予定 7月2週 凍

四国日清食品
レンジ厚割!!
メンチカツ 240g (4個)

圏 1年 〇小 〔豚肉(メキシコ産)〕

レンジで簡単調理、肉厚でジューシーな2層仕立てのメンチカツです。
175kcal・食塩相当量 0.7g / 1個60g(平均重量)

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **488円**
(税込527円) 約2.5cm

44 凍

三チレイフーズ
ソースのいらない
コク旨ハンバーグ
300g (4個入)

圏 1年 〇乳小卵 玉ねぎ(中国又は国産(5%未満))

風味に味噌等を使用、ソースをかけなくても美味しいハンバーグです。
134kcal・食塩相当量 1.0g / 1個

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **398円**
(税込429円)

45 凍

ニチレイフーズ
電子レンジで!
こんがり鶏もも肉の西京焼き
280g (4個入) 〔原産国タイ〕

圏 1年 6月 〇乳小卵

白味噌で漬込んだ若鶏のもも肉を香ばしく焼き上げました。
151kcal・食塩相当量 1.7g / 100g

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **478円**
(税込516円)

46 次回予定 7月2週 凍

Umios
レンジで! 焼き餃子
340g (20個入) 〔キヤベツ(中国産)〕

圏 1年 〇乳小卵

食べたい時に必要な分だけ、レンジで簡単調理可能な焼き餃子です。
32kcal・食塩相当量 0.2g / 1個 (約17g)

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **598円**
(税込645円)

47 次回予定 7月2週 凍

CC-OP 〇とろけるゴーダ
シュレットチーズ
400g

圏 120日 〇乳

ナチュラルチーズ(オーストラリア製造、オランダ製造、ドイツ製造)。
コクのある、濃厚な味わいの豪州・欧州産ブレンドのゴーダチーズを使用。
370kcal・食塩相当量 1.6g / 100g

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **598円**
(税込645円)

48 凍

プリマム
絶品楽食
炭火焼ひとくちやきとり
350g

圏 1年 6月 〇乳小卵 〔原産国タイ〕

いろいろな料理に使いやすいたれなしの炭火焼ひとくちやきとり。
146kcal・食塩相当量 1.5g / 100g

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **598円**
(税込645円)

49 次回予定 7月2週 凍

みやこハム
国産豚ヒレみそ漬 (徳用)
300g

圏 6月 〇8品目無

味噌はフンドーキンとみやこハムが共同開発した独自のブランドです。
脂肪分が少なく柔らかいたれなし肉のみそ漬け。
158kcal・食塩相当量 1.5g / 100g

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **618円**
(税込667円)

50 凍

伊藤ハム
豚スペアリブ焼肉用 (国産)
470g (100g当り税込207円)

圏 6月

骨付き肉をガブッと

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **898円**
(税込969円)

51 次回予定 7月4週 凍

CC-OP 〇べんりな
合わせ酢
500ml

圏 1年 〇8品目無

そのままかけたり漬けたりして簡単に調理のできる便利な合わせ酢。
32kcal・食塩相当量 0.7g / 大さじ1杯15ml

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **288円**
(税込311円)

52 凍

自然解凍
秋鮭の南蛮漬 (骨取り)
150g

圏 6月 〇小

秋鮭、玉ねぎ、人参をカットし、南蛮酢で味付けしました。
137kcal・食塩相当量 1.6g / 100g

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **398円**
(税込429円)

53 次回予定 7月2週 凍

CC-OP 〇野沢菜漬
180g

圏 お届け日含め約5日 〇小

野沢菜を下漬と調味液に天日塩を使い、あっさりとした味に仕上げました。
27kcal・食塩相当量 2.1g / 100g

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **218円**
(税込235円)

54 次回予定 6月4週 凍

CC-OP 〇べんりな
合わせ酢
500ml

圏 1年 〇8品目無

そのままかけたり漬けたりして簡単に調理のできる便利な合わせ酢。
32kcal・食塩相当量 0.7g / 大さじ1杯15ml

生協のカタログでしか買えません!
お買い得 **288円**
(税込311円)

ご飯があれば すぐ丼に!

**レンジで満足
えび天丼**

2食入

お買い得 **478円** (税込516円)

商品説明: レンジで! えび天丼の具 180g (2食)
1年①の小・えび(えびペトナム)
えび2本とかぼちゃとれんこんの天ぷらとだしのきいた旨みたれのセット。
213kcal・食塩相当量 1.7g/1食 90g

**国産あじに
梅の酸味と大葉がマッチ!**

今週の
おいしいもの
みつけた!

商品担当の
おすすめ

フライパン調理できる
お手軽なあじフライです。
紀州産の梅の酸味と大葉が絶妙にマッチし、
料理もしやすく食べやすいサイズ感です。
急遽一品足りないときにお役立ち!

フライパンで!
国産あじの梅肉大葉フライ
170g (血約19cm)
1年②の小・
国産あじに大葉、梅肉ペーストをのせ、パン粉で包みました。
267kcal・食塩相当量 2.3g/1袋(170g)

お買い得 **398円** (税込429円)

**子どもが気に入って
います。盛り活の前に
手軽に食べられて助かります。
(生協コープかごしまの組合員さん)**

**やさらかな
ロースかつ**

原料原産地 (アメリカ産)

レンジで
60 次回予定 7月2週

商品説明: レンジで ロースかつ丼の具 370g(185g×2食入)
1年①の小・卵
柔らかな豚ロースかつとたまごを
出汁のきいた割り下で仕上げました。
293kcal・食塩相当量 2.8g/1食 185g

お買い得 **548円** (税込591円)

脂ののったサーモンたたき身

商品説明: サーモン たたき身丼の具 40g×2袋、添付たれ10g×2袋
150日②の小・
たたき身にした3種のサーモンに
添付たれをセットしました。
アトランティックサーモン(チリ)、
銀鱈(チリ)、トラウトサーモン(チリ)

お買い得 **398円** (税込429円)

中華丼の具

商品説明: 中華丼の具 170g(1人前)×2袋入
2年②の小・卵
温めてご飯にさっとかけるだけで
美味しく食べられる中華丼の具です。
98kcal・食塩相当量 2.5g/1袋 170g

お買い得 **298円** (税込321円)

おやつにどうぞ

**えびえび
玄米せんべい**

商品説明: えびえび玄米せんべい 24枚(2枚×12袋)
6か月⑦のえび
国産のうるち米と玄米粉にえびと
白ごまを混ぜたせんべいです。
31kcal・食塩相当量 0.08g/1袋6.5g

お買い得 **228円** (税込246円)

**あずき
本来の風味**

つぶつぶのあずきがたっぷり!

商品説明: あずきアイス 65ml×6本
8品目無
小豆がたっぷり入った
小豆本来の風味を引き出し
たアイスです。【氷菓】
110kcal・食塩相当量 0.1g/1本

お買い得 **338円** (税込365円)

**北海道産
生クリーム
使用**

**あずき
パールミルク**

商品説明: あずきアイスパールミルク 60ml×6本
7乳 本水(国内産油)
あずきがたっぷり入った
ミルク味のアイスパー
です。【アイスミルク】【氷菓】
115kcal・食塩相当量 0.07g/1本

お買い得 **338円** (税込365円)

**濃厚な甘みの
赤肉メロン**

クインシーメロン

商品説明: クインシーメロン 1玉(600g)
なめらかな口あたり
と、濃厚な甘みのある
赤肉メロンです。

お買い得 **1,200円** (税込1,296円)

手軽にとれる

- 鉄分
- カルシウム
- 食物繊維
- たんぱく質

**ココア
きな粉**

商品説明: ココアきな粉 150g (大豆(北海道産))
10か月⑧の8品目無
鉄分、カルシウム、食物繊維、
たんぱく質を摂れるきな粉。
【フッパル】
食塩相当量 0.015g/100g

お買い得 **358円** (税込386円)

**毎日鉄分
ぶどうで美味しい
野菜果実
ジュース**

商品説明: 毎日鉄分ぶどうで美味しい野菜果実ジュース 125ml×12本
120日⑧の8品目無 (税込721円)
ぶどうフレーバー・鉄分7.5mg配合。
52kcal・食塩相当量 0.03~0.11g/1パック 125ml

お買い得 **668円** (税込721円)

**ももと
白ぶどう
りんご+鉄**

商品説明: ももと白ぶどうりんご+鉄 125ml×12本
6か月⑧の8品目無 (税込861円)
たんぱやかな甘みが特長の鉄分補給
飲料。栄養機能食品。
55kcal・食塩相当量 0.06g/1パック 125ml

お買い得 **798円** (税込861円)

予約

配達日が異なります
お届けは、6月3週
6.15(月)~6.19(金)

**ホワイトチョコレート
ピーカン**

商品説明: ホワイトチョコレート(国内製造) ピーカン 160g(10袋)
8か月⑨の乳 (税込1,480円)
ピーカンナッツを濃厚な甘さのホ
ワイトチョコレートで包みました。
555kcal・食塩相当量 0.1g/100g

お買い得 **1,371円** (税込1,480円)



おいしくて
お得な商品
大集合!

今週の

お得だ値!



オサイフニ
ヤサシクツケ
ウレシイ!

外の衣はカリッ中はふわっ

天つゆ
付き

フライパン
トースター
レンジ

71 次回予定
7月2週 凍

フジシーフーズ
国産れんこんの
揚げだし豆腐
206g
8個、天つゆ2パック)

揚げだし豆腐(植物油
産(国内製造)、れ
んこん(国産)1天つ
ゆ【水あめ(国内製造)】

243701

お買い得 **298円**

(税込321円)

なめらかな生地に蓮根を配合しました。
259kcal・食塩相当量1.6g/1食<揚げだし豆腐4個(88g)+天つゆ1袋(195g)>

**釜入りでコリコリ
シャキシャキ**

醤油味

自然解凍
7月5週 凍

72 次回予定
7月5週 凍

三陸産
釜入りめかぶ
257876

めかぶ
(醤油味)
35g×4

1年〇小

コリコリした食感のめかぶの茎を入れ、
醤油ベースに仕立てました。
10kcal・食塩相当量0.9g/1カップ35g

お買い得 **288円**

(税込311円)

ピリ辛でお酒によく合う!

自然解凍
7月4週 凍

73 次回予定
7月4週 凍

プライフーズ
国産若鶏の
皮から揚げ
150g

2568004

お買い得 **378円**

(税込408円)

1年〇小

醤油の香ばしさと香辛料のピリツとした
辛さで、お酒のおともにもぴったり。
434kcal・食塩相当量2.2g/100g

オクラを丸ごと天ぷらに

オクラ(パトナム)

レンジ

74 次回予定
7月2週 凍

Umios

オクラの天ぷら
120g

1670068

お買い得 **278円**

(税込300円)

1年〇小

ネバネバした食感の
オクラをそのまま天ぷらにしました。
198kcal・食塩相当量0.5g/1袋(120g)

うれしいご飯のおとも!

かふく

75 次回予定
7月3週 凍

辛子めんたいこ
60g(2~3本)

1503201

お買い得 **338円**

(税込365円)

9ヵ月〇小

アメリカ又はロシア産の原料を着色料、
発色剤を使用せずに仕上げました。
108kcal・食塩相当量4.6g/100g

**手の込んだ和食も
お手軽に**

蒲せん

76 次回予定
7月3週 凍

ナガシンの冷食
里芋と海老の
しんじょう
2袋入り(156g)

2360461

お買い得 **288円**

(税込311円)

1年〇小

海老・すり身・里芋のしんじょうを
出汁のきいた和風あんど合わせました。
80kcal・食塩相当量1.0g/1袋(78g)

驚きのサクサク衣!

レンジ

77 次回予定
7月4週 凍

国産若鶏チキンカツ
320g(4枚)

2338113

お買い得 **548円**

(税込591円)

1年〇小

国産若鶏のむね肉を
やわらかく仕上げました。
驚きのサクサク衣です。
234kcal・食塩相当量0.6g/1枚80g

じんわりほたての旨み

ボイルほたて(北
海道製造)、えだ
豆(中国産)

78 次回予定
7月1週 凍

飯仲温
はたと枝豆の
炊き込みご飯の素
135g(具材100g、添付たれ35g)

2370549

お買い得 **428円**

(税込462円)

1年〇小

ペーパーホタテと枝豆に
炊き込みご飯の素を
セットしました。
123kcal・食塩相当量4.3g/100g

だし入りでとっても便利!

米(アメリカ)

79 次回予定
6月4週 凍

あごだし
あわせみそ
750g

2288054

お買い得 **378円**

(税込408円)

150日〇8品目無

甘口タイプで、
あご・鯉・昆布だしを加えただし入りみそ。
37kcal・食塩相当量1.9g/大さじ1杯18g

サラダなど
そのままかける
お料理に
おすすめ!

食用オリーブ油
(スペイン製造)

80 次回予定
7月1週 凍

エクストラ
バージン
オリーブオイル
315g

2440820

お買い得 **698円**

(税込753円)

1年2ヵ月〇8品目無

香り豊かなエクストラバージン品質。
クセが少なく爽やかな味わい。
126kcal・食塩相当量0g/大さじ1杯14g

暑い日は冷製スープ!

10袋

81 次回予定
6月3週 凍

沖縄県産
もずくスープ
36g(3.6g×10袋)

1176461

お買い得 **668円**

(税込721円)

1年6ヵ月〇小

沖縄県産もずく、
国産みょうずを使用した
風味豊かなスープです。
10kcal・食塩相当量1.1g/1食3.6g

香り高いストレートつゆ

37ページの
「そらめん」
と合わせてどうぞ
(しょうゆ(国内産))

82 次回予定
7月2週 凍

そうめんつゆ
ストレート
(丸大豆しょうゆ使用)
300ml×3本

2380591

お買い得 **388円**

(税込419円)

1年〇小

香り高いかつお節に
さば削りふし、昆布だしの
旨みを加えたまろやかな味。
48kcal・食塩相当量3.1g/100ml

きんぴらなどに!

83 凍

桜乳業
国産原料使用
れんこんスライス 80g

2278472

お買い得 **218円**

(税込235円)

90日〇8品目無

れんこんの風味を活かした
水煮に仕上げました。
44kcal・食塩相当量0.2g/可食部100g

200g
増量

84 毎週 凍

たまねぎ(増量)
(佐賀・長崎県産)
1kg+200g(大小混)

2583542

お買い得 **358円**

(税込386円)

味噌汁・スープなどに



野菜と合わせて
具だくさん!

カタログ初登場
フライド レンジ

85 次回予定 7月2週

ニチイフーズ
国産真鯛入りのつみれ
180g

国産真鯛とスケツウダラのすり身を使った便利なつみれです。

お買い得 **298円** (税込321円)

192kcal・食塩相当量 1.8g/100g

鹿児島県産の卵を使用



中の具は
甘めの醤油味

レンジ

86 次回より 240g(8個)に変更予定

たまご屋さんの
ふんわりオムレツ

マユイ食品
たまご屋さんの
ふんわりオムレツ
256g(8個)

国産1年産卵
鹿児島県産卵をふんわり焼上げました。具(野菜・鶏肉)は甘めの醤油味。

お買い得 **328円** (税込354円)

52kcal・食塩相当量 0.4g/1個 32g(平均重量)

ビーフの旨みと程よい辛さ



フライド レンジ

87 次回予定 6月4週

ビーフ
ドライカレー

国産1年産卵 8品目無
ビーフの旨味とほどよい辛さ。お子さんにも食べやすい味です。

お買い得 **398円** (税込429円)

406kcal・食塩相当量 2.7g/1袋 230g

2種のチーズ入り



レンジ

88 次回予定 7月2週

ピザまん

300g(4個)

国産1年産乳小
中具に2種類のチーズを使用したもちもち、ふんわりの皮のピザまんです。

お買い得 **298円** (税込321円)

186kcal・食塩相当量 0.8g/1個 75g

野菜もとれる巻き巻きおかず!

フライド

89 次回予定 7月4週

オクラの豚肉巻

144g(8本)

国産9カ月産卵 8品目無

湯通ししたオクラを、脂に旨みのある豚バラ肉で巻きました。

お買い得 **438円** (税込473円)

42kcal・食塩相当量 0.05g/1本 18g

フライド

90 次回予定 7月2週

牛肉野菜巻

136g(8本)

国産9カ月産卵 8品目無

塩こしょうで下味をつけたいんげん・人参を牛肉で巻きました。

お買い得 **528円** (税込570円)

15kcal・食塩相当量 0.04g/1本 17g

トマトの酸味に
チーズのコク

小麦粉(国内製造)

91 次回予定 7月2週

コープヌードル
トマト&チーズ味

72g(めん60g)

国産6カ月産卵 8品目無
トマトの酸味にチーズの旨味が溶け込んだスープが特徴のカップラーメン。

お買い得 **108円** (税込116円)

339kcal・食塩相当量 3.8g/1食 72g

コク深い
定番のカレー味

小麦粉(国内製造)

92 次回予定 6月3週

コープヌードル
カレー

80g(めん60g)

国産6カ月産卵 8品目無
香辛料とコク深いまるやかなスープが特徴。

お買い得 **108円** (税込116円)

385kcal・食塩相当量 3.7g/1食 80g

沖縄県産
パイン果汁
10%使用

砂糖(国内製造)

95 次回予定 6月4週

カットパイン
アイス

112g x 17個

国産8品目無

沖縄県産パイン果汁が10%入った一口サイズのパインアイス。【氷菓】

お買い得 **358円** (税込386円)

11kcal・食塩相当量 0.001g/1コ

コクがあってクリーミー!

カタログ初登場

96 次回予定 7月4週

チチヤス
こく Rich
OKINAWA
パインヨーグルト

90g

国産31日産卵 8品目無

沖縄県産パイン果汁を合わせたクリーミーでコクのあるヨーグルト。

お買い得 **128円** (税込138円)

100kcal・食塩相当量 0.1g/1個(90g)

生地(国内製造)

93 次回予定 7月2週

ひねり揚げ

64g

国産150日産卵
ごんがりカリッと揚がった口どけのよいスナックです。

お買い得 **90円** (税込97円)

371kcal・食塩相当量 1.1g/1袋 64g

小麦粉(国内製造)

94 次回予定 7月2週

あっさり
ミルクの
ザクザククッキー

55g

国産9カ月産卵 8品目無
ザクザク食感の生地にあっさりとしたミルク味。

お買い得 **90円** (税込97円)

25kcal・食塩相当量 0.05g/1枚 5g

フルーティーなピネガードリンクに

99 次回予定 7月4週

ローズヒップ
ざくろ酢

500ml

国産8カ月産卵 8品目無

ざくろ酢をベースに、ローズヒップ果汁を配合。3~4倍希釈。

お買い得 **498円** (税込537円)

24kcal・食塩相当量 0g/大さじ1杯 15ml

100 次回予定 7月4週

もも
りんご酢

500ml

国産8カ月産卵 8品目無

りんご酢をベースに国産ももの果汁を加えました。3~4倍希釈。

お買い得 **498円** (税込537円)

22kcal・食塩相当量 0.01g/大さじ1杯 15ml

8割以上の組合員モニターが
「おいしい」と評価

約92.4%の満足度

約88.3%の満足度

97 次回予定 7月3週

ビスターチオ
カシューナッツの
厚焼きせんべい

4枚

国産90日産卵 8品目無
ココのあるビスターチオとカシューナッツを敷りばめました。

お買い得 **278円** (税込300円)

122kcal・食塩相当量 0.4g/1枚 25g

98 次回予定 7月2週

大山乳業の
特選牛乳を使った
ふんわりドーナツ

8個

国産75日産卵 8品目無
牛乳と豆乳で練り込んで甘さ控えめ。

お買い得 **328円** (税込354円)

134kcal・食塩相当量 0.3g/1個 32g

つゆりと冷やし麺

流水解凍でパバッと簡単に!

流水解凍でパバッと簡単に!

信越明星
流水解凍信州そば
600g (3食)
次回予定 7月2週 凍

つゆは付いていません
そば粉(国内製造)

お買い得 **398円**
(税込429円)

1年12月の小丸そば
流水で解凍すれば出来上がり、お好みのつゆでどうぞ。
310kcal・食塩相当量 0.4g/1食(200g)

やわらかい麺と風味のよいまる天

博多風 やわらかうどん
(まる天)

568g (めん 200g × 2食、具・つゆ付)

1年12月の小丸卵
柔らかな卵めん、国産の旨いまる天とねぎをセットしました。
330kcal・食塩相当量 6.1g/1食 284g

お買い得 **398円**
(税込429円)

エビ入りの野菜かき揚げ

冷凍讃岐かき揚げうどん

546g (めん 200g × 2、具材・つゆ付)

1年12月の小丸えび
コシのあるさめぎょうどん、エビ入り野菜かき揚げ、醤油ベースのつゆ。
374kcal・食塩相当量 4.7g/1食(273g)

お買い得 **528円**
(税込570円)

スタミナ満点!

日東ベスト牛ホルモン焼うどん

250g × 5袋
1年12月の小丸

食感の良い牛ホルモンとつるつるの麺を辛口の焼肉タレで味付けしました。
458kcal・食塩相当量 5.1g/1食(250g)

お買い得 **1,700円**
(税込1,836円)

アイマックフーズ 肉そば

436g (めん 160g × 2食、具・つゆ付)

1年12月の小丸えび
コシのある麺に甘めに味付けした牛肉・玉葱・ねぎをトッピング。
417kcal・食塩相当量 0.7g/1食(218g)

お買い得 **428円**
(税込462円)

ニッかつフーズ わかめとさざりそば

512g (めん 160g × 2食、具・つゆ付)

1年12月の小丸えび
香り良いわかめとさざり揚げ、ねぎ、かまぼこをトッピング。
309kcal・食塩相当量 5.3g/1食(256g)

お買い得 **398円**
(税込429円)

アイマックフーズ 讃岐でつくったえび天・肉うどん

502g (めん 180g × 2食、具・つゆ付)

1年12月の小丸卵えび
コシのあるうどんに、えび天ぷらと味付け牛肉・ねぎをトッピング。
433kcal・食塩相当量 5.0g/1食(251g)

お買い得 **528円**
(税込570円)

讃岐カレーうどん

300g × 2食

1年12月の乳小麦
玉ねぎの甘味と牛肉の旨味が自慢。和風カレーつゆが短めの麺に絡みます。
408kcal・食塩相当量 3.8g/1食 300g

お買い得 **548円**
(税込591円)

冷凍うどん

540g (3食)

1年12月の小丸えび
コシが強く、のどごしの良いうどんです。レンジでも簡単調理。
220kcal・食塩相当量 0.7g/1食 180g

お買い得 **178円**
(税込192円)

四国日清食品 讃岐ぶっかけゆずうどん (おろし付)

524.4g (めん 180g × 2)

1年12月の小丸
麺にゆずペーストを練りこみました。大根おろしとつゆ付。
264kcal・食塩相当量 1.8g/1食(262.2g)

お買い得 **478円**
(税込516円)

四国日清食品 はなまるうどん監修 かけうどん

524.4g (めん 180g × 2)

1年12月の小丸
つるもち食感のうどんに、いりて出汁香るこだわりのつゆをあわせました。
262kcal・食塩相当量 4.4g/1食(216g)

お買い得 **428円**
(税込462円)

ケンミン食品 エビが香る彩り野菜の焼ビーフン

180g × 2

1年3月4月の小丸えび
あびの香りとエビの旨みがまった焼ビーフンです。
286kcal・食塩相当量 2.5g/1人前(180g)

お買い得 **528円**
(税込570円)

ちゃんぽん (具付)

562g (めん 160g × 2食、具・スープ付)

1年12月の小丸えび
鉄釜で香ばしく炒めた野菜とえび、いり等 11種類の具材入。
397kcal・食塩相当量 5.3g/1食 281g

お買い得 **548円**
(税込591円)

アイマックフーズ 沖縄風そば

430g (めん 160g × 2食、具・スープ付)

1年12月の乳小麦
平打そばに、豚バラ軟骨、かまぼこ、ねぎを盛り付け、スープをセット。
344kcal・食塩相当量 5.3g/1食(215g)

お買い得 **448円**
(税込483円)

ニッかつフーズ 有機トマトビュレを使ったナポリタン

1食 258g (めん 170g)

1年12月の乳小麦
トマトのコクとたまねぎの甘み、懐かしい味わいのナポリタンです。
386kcal・食塩相当量 2.3g/1食 258g

お買い得 **238円**
(税込257円)

ニッポン きのこほうれん草の和風醤油スパゲッティ

250g × 2食

1年12月の小丸
和風だし使用の香味醤油ソースにしめじ、舞茸とほうれん草をトッピング。
370kcal・食塩相当量 2.4g/1食(250g)

お買い得 **458円**
(税込494円)

鉄板で焼いたような香ばしさがありおいしかったです!
(コブさが生協の組合員さん)

直火焼きちゃんぽん

170g × 2

1年12月の乳小麦
直火釜で焼き上げた濃厚な味わいの焼きちゃんぽんです。
193kcal・食塩相当量 1.3g/100g

お買い得 **458円**
(税込494円)

とろ〜りと絡むスープが旨い

国産野菜の五目あんかけラーメン

612g (めん 160g × 2食、具・スープ付)

1年12月の小丸卵
鉄鍋で香ばしく炒めた国産野菜の具と、コクとうま味のとろみスープ。
459kcal・食塩相当量 7.0g/1食 306g

お買い得 **528円**
(税込570円)

魚がしんにくのマー油付き

ニッキーフーズ 熊本ラーメン

392g (めん 150g × 2食、具・スープ付)

1年12月の乳小麦
とんこつスープに、魚がしんにくのマー油が特徴のラーメンです。
308kcal・食塩相当量 5.3g/1食(196g)

お買い得 **498円**
(税込537円)

トレーごとレンジでチン

充実のトマトとにんにくのスパゲッティ

280g × 2

1年12月の乳小麦
トマトとにんにくの旨みやみずみずになるソース。
386kcal・食塩相当量 3.6g/1食(280g)

お買い得 **458円**
(税込494円)

●原産国(加工国)とは、加工食品の製造工程のうち、最後に加工を行なった国のことです。
※この場合、充填や包装などは含まず、内容物の最終加工のことをいいます。



半協毛卵向け
塩分30%カット(日本食品標準成分表(8訂)増補2023年「チャーハン」品)
フライパン レンジ 次回予定 7月2週
119 凍

味の素 葱油かおる 香ばし炒飯 200g × 2
お買い得 398円
1年6ヵ月 小 小卵 (税込429円)
香ばしい葱油と直火あぶり焼豚入り、国産米使用。
376kcal・食塩相当量1.6g/1袋(200g)



野菜(にんじん、鶏たいてい、なげのこ)
米(国産) レンジ 次回予定 7月4週
120 凍

Umios 鯛めし 200g × 2
お買い得 448円
1年6ヵ月 小 小卵 (税込483円)
鯛めしを使って、いかにご飯に、鯛の身を混ぜ合わせました。
310kcal・食塩相当量1.6g/1袋(200g)



米(国産) レンジ 次回予定 7月2週
121 凍

JA フーズさが 梅しそピラフ 200g × 2
お買い得 478円
1年 小 小卵 (税込516円)
鶏肉と赤しそで混ぜご飯に鶏肉・枝豆等を加えました。
154kcal・食塩相当量1.4g/100g



おいしいので冷凍庫にストックしています。(エフコープの組合員さん)
フライパン レンジ 次回予定 6月4週
3 凍

えびピラフ 230g × 2
お買い得 398円
1年 小 小卵 (税込429円)
えびと野菜の旨みから作るアメリカンソースの味が特徴です。
353kcal・食塩相当量2.3g/1袋(230g)



フライパン レンジ 次回予定 6月4週
122 凍

co-op パラッと炒めた本格炒飯 230g × 2
1年 小 小卵
ゴロと少し角切り味付チャーシューと卵、ねぎ入りの香ばしい炒飯です。
478kcal・食塩相当量2.4g/1袋(230g)



フライパン レンジ 次回予定 7月3週
123 凍

イートアンドフーズ 大阪王将 塩焔チャーハン 210g
1年 小 小卵
直火でパラッとチキンピヨんとホタテエキスを凝縮したチャーハン。
166kcal・食塩相当量1.0g/100g



フライパン レンジ 次回予定 7月2週
124 凍

全国農協食品 莞芽玄米入り高菜とじゃこのピラフ 200g × 2 袋
1年 小 小卵
九州産の高菜を使用した莞芽玄米入りのピラフです。
165kcal・食塩相当量1.1g/100g



フライパン レンジ 次回予定 6月3週
125 凍

co-op 鶏ごぼうピラフ 230g × 2
1年 小 小卵
鶏肉、ごぼう、にんじん、いんげん、たまごの良材九州産鶏肉、国産ごぼう使用。和風してしっとり風味よく仕上げました。
374kcal・食塩相当量1.9g/1袋(230g)



レンジ 次回予定 7月2週
129 凍

co-op 焼おにぎり (塩分25%カット) 288g (6個)
1年 小 小卵
※「焼おにぎり」に比べ塩分を25%カット



レンジ 次回予定 7月2週
130 凍

co-op お子さまプレート ナポリタン&ハンバーグセット 1人前 (215g)
1年 小 小卵
ハンバーグ、ポテト&ブロッコリー、スパゲッティ、ほうれん草グラタン。
289kcal・食塩相当量2.2g/1パック(215g)



レンジ 次回予定 7月3週
131 凍

co-op 彩り野菜の入ったごろっとチキンカレー 1人前 (300g)
1年 小 小卵
3種の彩り野菜を入れたチキンカレーです。
442kcal・食塩相当量2.4g/1パック(300g)



レンジ 次回予定 7月2週
132 凍

co-op えびといかの彩りパエリア仕立て 1人前 (260g)
1年 小 小卵
魚介の旨みが効いた、彩りゆたかなパエリア風ライスです。
411kcal・食塩相当量3.5g/1パック(260g)



レンジ 次回予定 7月2週
133 凍

吉野家 豚丼の具 120g × 2 袋
1年11ヵ月 小 小卵
店舗販売当時の味を再現した豚丼の具。
193kcal・食塩相当量2.5g/1袋(120g)



レンジ 次回予定 7月2週
134 凍

co-op こんがりまるやか 焼きカレー (中辛) 400g (2個)
お買い得 558円
1年 小 小卵 (税込602円)
カレーピラフにカレーと、ホワイトソースを乗せ、チーズをトッピング。
250kcal・食塩相当量1.0g/1個(200g)



米(もち米(国産)) レンジ 次回予定 7月2週
135 凍

ニチレイフーズ 2種のおこわおにぎり (赤飯&鶏五目) 282g (6個)
お買い得 498円
1年 小 小卵 (税込537円)
赤飯と五目おこわ(鶏肉、人参、ごぼう、椎茸、いんげん)のおにぎり。
250kcal・食塩相当量0.3g/1個



レンジ 次回予定 7月5週
136 凍

四国日清食品 国産7種野菜のかき揚げ丼の具 255g (かき揚げ3個、たれ15g × 3袋)
お買い得 498円
1年 小 小卵 (税込537円)
国産野菜7種類を使用したかき揚げにダシの効いたタレを付けました。
213kcal・食塩相当量1.0g/1食(85g平均重量)



レンジ 次回予定 7月2週
137 凍

吉野家 牛丼の具 135g × 4 袋
お買い得 1,580円
1年11ヵ月 小 小卵
吉野家秘伝のまるやかなタレで蒸しました。
279kcal・食塩相当量2.4g/1袋(135g)



レンジ 次回予定 7月2週
138 凍

co-op こんがりまるやか 焼きカレー (中辛) 400g (2個)
お買い得 558円
1年 小 小卵 (税込602円)
カレーピラフにカレーと、ホワイトソースを乗せ、チーズをトッピング。
250kcal・食塩相当量1.0g/1個(200g)

ピー・落花生(ピーナッツ)由来の原料使用 えび・えび由来の原料使用 か・かに由来の原料使用 くるみ・くるみ由来の原料使用
8品目無...表示義務8品目は不使用 アレルギー疾患のある方は商品パッケージで原材料のご確認をお願いします。

左記8品目以外のアレルギー物質や、微量混入(コンタミネーション)については、ご案内しておりません。

大阪王将
1個約10gの一口サイズ



キャベツ(国産)
1つの大きき約4.5cm

フライパン
次回予定 7月2週

15 凍

イトアンドフーズ
大阪王将つつまみ餃子
400g (40個入)
1年〇乳小〇卵 (税込537円)
一口サイズで食べやすくおかずでもおつまみでも最適。
32kcal・食塩相当量0.1g/1個(10g)

忙しい日にもレンジで簡単調理♪



キャベツ(国産)

レンジ
次回予定 7月1週

46 凍

Umios
レンジで! 焼き餃子
340g (20個入)
1年〇乳小〇卵 (税込645円)
食べたい時に必要な分だけ、レンジで簡単調理可能な焼き餃子です。
32kcal・食塩相当量0.2g/1個(約17g)

えびの甘みと食感が楽しめる



えび(タイ・インド)

蒸す
レンジ
次回予定 7月2週

137 凍

〇〇-プリッととしたえびシューマイ
210g (15個)
1年〇小〇卵えびの甘みとプリプリの食感が味わえます。
25kcal・食塩相当量0.2g/1個 14g

声えびがプリプリでとてもおいしいです!
(エフコープの組合員さん)



蒸す
レンジ
次回予定 6月4週

138 凍

ニッキーフーズ
プリッとえび餃子
160g (8個)
1年〇小〇卵えびもちもちのん粉皮で、カットしたえびを包みました。
36kcal・食塩相当量0.2g/1個(20g)

国内製造(小麦粉)



フライパン
揚げると
次回予定 7月2週

139 凍

味の素
ちょっと小ぶりなバクッとキョーザ
448g (標準 28個)
1年6カ月〇乳小〇卵
油も水も入れずにパリッと焼ける、小ぶりで食べやすいサイズです。
28kcal・食塩相当量0.18g/1個(16g)

フライパン



次回予定 7月3週

140 凍

CJ FOODS JAPAN
いちど食べたらやみつきになる餃子
200g (10個入)
1年〇小〇卵
豚肉・野菜に国産原材料使用した、ジューシーでおいしい餃子。
44kcal・食塩相当量0.2g/1個 20g

フライパン



次回予定 7月2週

141 凍

ココミソ
ココミソのまーいとうもろこしやうざ
300g (12個入)
1年〇小〇卵
具材にたっぷりのとうもろこしを入れ、モチモチ食感の皮で包みました。
56kcal・食塩相当量0.25g/1個(25g)

レンジ



次回予定 6月4週

142 凍

ケンミン食品
オイスターソース仕立ての上海風五目はるさめ炒め
170g × 2
1年〇小〇卵
7種の具材で彩り豊かに仕上げました。
251kcal・食塩相当量2.5g/1人前(170g)

キャベツ(国産)



レンジ
次回予定 7月2週

143 凍

〇〇-もち入りお好み焼 (明太子マヨソース)
390g (180g × 2枚、ソース2袋)
1年〇乳小〇卵
生地にキャベツ、もちを入れたお好み焼きです。明太子マヨソース付き。
34kcal・食塩相当量2.5g/1枚分 195g

原産国産ベトナム



タレ無し
レンジ
次回予定 7月3週

144 凍

〇〇-ニラチヂミ
250g (10枚)
1年6カ月〇小〇卵
ニラをメインに、たまねぎ、にんじんといかがったチヂミです。
44kcal・食塩相当量0.15g/1枚 25g

揚げると
レンジ
次回予定 7月2週

145 凍

ニチレイフーズ
電子レンジで! 北海道ポテト(味噌)
400g
1年6カ月〇8品目無
電子レンジで簡単調理できる北海道産じゃがいもをフライドポテトです。
207kcal・食塩相当量0.8g/100g

揚げると
レンジ
次回予定 7月2週

146 凍

全国農協食品
北海道十勝産マルタ種使用皮つきカットポテト
300g
2年〇8品目無
甘みがありほくほくした食感おいしい、北海道十勝産馬鈴しょを使用。
101kcal・食塩相当量0.9g/100g

筑後県産の紅まさを使用



自然解凍
レンジ
次回予定 7月2週

147 凍

〇〇-紅まさを使った大芋いも
170g
1年〇8品目無
外はカリッと、中はしっとりなめらかで黒ごまが香ばしい大芋いもです。
324kcal・食塩相当量0.05g/100g

液卵白(国内製造)



自然解凍
レンジ
次回予定 7月2週

148 凍

〇〇-ミニワッフルドッグ(プレーン)
210g (6本)
1年〇乳小〇卵
しつかりと泡立てたメレンゲ入りのふんわり生地バターが香るワッフル。
130kcal・食塩相当量0.2g/1本 35g

揚げると
レンジ
次回予定 7月2週

149 凍

フリマム
アメリカンドッグ
240g (6本)
1年〇乳小〇卵
外はサクッと、中はふんわりした生地です。ソースを包み込みました。
252kcal・食塩相当量1.1g/100g

トースター
オーブン
レンジ
次回予定 7月2週

150 凍

〇〇-ナポリ風ピッツァマルゲリータ
192g × 2枚
1年〇乳小〇卵
外はパリッと、中はもちもちとした食感のフチつきナポリ風クラスト。
414kcal・食塩相当量2.0g/1枚 192g

ふんわりとろ〜り山芋焼き



4分割にできる切れ目入り
キャベツ(国産)

揚げると
オーブン
レンジ
次回予定 7月1週

151 凍

テールマーク
山芋とろ〜り焼き
600g (200g × 3枚)
1年〇小〇卵
国産山芋を使った生地。具材を入ふんわり焼きました。
90kcal・食塩相当量0.9g/100g

小腹が空いたらバクッ



蒸す
レンジ
次回予定 7月3週

152 凍

〇〇-具たっぷりミニ豚まん
264g (8個)
1年〇小〇卵
豚肉・玉ねぎ・キャベツ入りの具をたっぷり50%使用(原材料配合比)。
75kcal・食塩相当量0.3g/1個 33g

十勝産3種のチーズ使用



トースター
次回予定 7月2週

153 凍

〇〇-トースターで十勝産チーズが香る海老グラタン
380g(2個入)
1年4カ月〇乳小〇卵
ペンネマカロニに北海道十勝産のチーズを使用し、海老をトッピング。
222kcal・食塩相当量1.6g/1個 190g

つついっ手が出る! 小ぶりサイズ



フライパン
トースター
レンジ
次回予定 7月2週

154 凍

Umios
北海道ミニハッシュドポテト
300g (12個)
1年〇8品目無
北海道産のじゃがいもを使用したミニサイズのハッシュドポテトです。
42kcal・食塩相当量0.2g/1個(約25g)