

使用期限は  
**52号まで!お忘れなく!**

牛乳・乳製品  
ハム・ウインナー  
豆腐・納豆  
パン  
青果  
米・冷凍野菜  
肉  
卵  
魚  
食材セット  
ぶらす便  
惣菜  
調味料  
乾物  
菓子  
飲料・酒  
雑貨

今週の  
おすすめ

**自然豚の旨み際立つ!**  
みんなで食べられるマイルドな辛み。

自然派 Style



総 796kcal 塩分 総 2.9g

消:お届け日を含め2日  
【チャーハン用キムチ】白菜、漬け原材料  
(トウガラシ、アミエビ、にんにく、しょうが、にら、砂糖、水あめ、にんじん、魚醤油、ねぎ、料理酒、ごま、みりん、昆布)、だし汁(大根、たまねぎ、タラ、カタクチイワシ、昆布)、食塩、(一部にえび・ごまを含む)



自然豚

えさまでNON-GMO(分別管理済)!  
飼料米配合の飼料でゆったりと育ちます。「脂身まで甘い」と好評です♪



自然豚バラ切落し 150g  
たまねぎ 100g  
大豆もやし 80g  
にら 40g  
にんにく 少々  
チャーハン用キムチ 100g

ご家庭で用意していただくもの  
みりん(なければ酒)・醤油・ごま油

豚キムチ 蔵

510 通常便 9560 ぶらす便

2~3人前

通常890円 **870円** (税込 940円) **全力セール**

生協の **ミールキット**  
**食材セット**

安心 産直原材料が中心

- お肉** 生産者の「顔の見える」産直肉(枕崎牛・自然豚・神山鶏)
- お魚** 国内加工の天然魚
- 野菜** カット済の新鮮な産直野菜が中心\*
- タレ** 化学調味料やたん白加水分解物などを使わないタレ

マークの色で 自然派 Style ポストイ 基準  
基準をCheck! 自然派 Style CaoCao 基準

総000kcal 塩分 総 0.0g  
総カロリー・総塩分を表記しています。(ご家庭で用意していただくものは含まれません。)

食材セットの原材料やアレルギーの情報はコープ自然派HPで!



※所有クーポンは、自然派オンラインまたは納品書でご確認ください。  
※冷凍ミールキットにはご利用いただけません。

「通常便」「ぶらす便」で  
**週2回お届け!**

週2回食材セットを利用すると、  
ぶらす便の配達手数料が**無料**に!

詳しくはP29をCheck!

※天候不順により野菜の収量不足が生じた場合は、市場調達または他の野菜に代替する場合があります。  
セット内容の野菜の総量は一定ですが、個別重量はおおよその目安です。割合が多少異なる場合があります。ご了承ください。

自然派 Style



総 679kcal 塩分 総 3.7g

消:お届け日を含め2日  
(日本のお米で作ったチヂミ粉)米粉、さつまいもでん粉、かつおぶしエキス、たまねぎ、食塩、砂糖

いかチヂミ 蔵

511 通常便 9577 ぶらす便

3枚分(直径約17cm)

**1,100円** (税込 1,188円)

ご家庭で用意していただくもの  
砂糖・酢・醤油・油・ごま油・白いりごま・卵1個

ブリッと食感がたまらない!  
手作りたれで食べる  
いかチヂミ。

いか下足 100g  
たまねぎ 80g  
にら 40g  
長ねぎ 少々  
しょうが 少々  
にんにく 少々  
チヂミ粉 150g

自然派 Style



総 653kcal 塩分 総 2.1g

消:お届け日を含め2日  
(たかたの照り焼きタレ)砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、ばれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

豚ロースの照り焼き 蔵

513 通常便 9591 ぶらす便

2~3人前

**910円** (税込 983円)

ご家庭で用意していただくもの  
塩・油

定番の照り焼きタレを  
自然派ロースに絡めて  
楽しんで♪

自然派ローススライス 150g  
キャベツ 200g  
たまねぎ 100g  
ピーマン 40g  
たかたの照り焼きタレ 1袋  
片栗粉(大) 1袋

自然派 Style



総 531kcal 塩分 総 5.5g

消:お届け日を含め2日  
(ガパオのたれ)砂糖、魚醤油、しょうゆ、食塩、チキンエキス、りんご酢、ポークエキス、オイスターエキス、酵母エキス、バジル、ジンジャー、ガーリックパウダー、トウガラシ、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)

タイ風炒めごはん(ガパオライス) 蔵

512 通常便 9584 ぶらす便

2~3人前

**1,100円** (税込 1,188円)

バジルの香りが食欲  
そそる! 甘辛鶏をぼろと  
目玉焼きを混ぜてパクッと

神山鶏ミンチ 200g  
たまねぎ 200g  
ピーマン 50g  
赤パプリカ 40g  
竹の子水煮 30g  
にんにく 少々  
ガパオのたれ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・卵・ごはん人数分・お好みでバジル

自然派 Style



総 338kcal 塩分 総 4.6g

消:お届け日を含め2日  
(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

大根と鶏肉の五目煮 蔵

514 通常便 9607 ぶらす便

2~3人前

**840円** (税込 907円)

野菜ごろごろがうれしい  
定番の五目煮に、  
神山鶏の旨みもプラス!

神山鶏ムネ肉 120g  
大根 250g  
れんこん 60g  
にんじん 50g  
つきこんにやく 100g  
煮物つゆ 100g

ご家庭で用意していただくもの  
塩・油

自然派 Style



総 657kcal 塩分 総 6.3g

消:お届け日を含め2日  
(ひ方だし)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

白菜と豚バラ肉の重ね蒸し 蔵

515 通常便 9614 ぶらす便

2~3人前

**880円** (税込 950円)

自然派の旨みが白菜にしみしみ  
野菜を重ねて  
たっぷりいただきます!

自然派バラ切落し 120g  
白菜 400g  
もやし 100g  
にんじん 30g  
しょうが 少々  
ひ方だし 50g×2

# スナップえんどうがシャキッと甘い！ たった10分で、旬の一皿が完成♪

**自然派 Style**  
25分



**中華用炒めだれ**  
チキンや魚介の旨みを利かせた、しょうゆベースの中華だれ。しっかり味でごはんもすすみます♪

※牛肉は真空パックのため開封前は褐色になっていますが、品質に問題はありません。

牛小間切れ 100g  
たまねぎ 80g  
スナップえんどう 60g  
しめじ 30g  
しょうが 少々  
中華用炒めだれ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
油

総 382kcal 塩分 総 4.2g

消:お届け日を含め2日  
〔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)

**牛肉とスナップえんどうの炒めもの 蔵**

516 通常便 9621 ぶらす便  
2~3人前 通常1,250円 **1,240円** (税込1,339円) **全力セル**

**自然派 Style**  
25分



総 478kcal 塩分 総 2.1g

角切りれんこんの食感がたまらない！  
食べ応え満点ミートボール！

消:お届け日を含め2日  
〔たかたの照り焼きタレ〕砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、ばれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

合挽きミンチ 150g  
たまねぎ 80g  
れんこん 40g  
にんじん 30g  
たかたの照り焼きタレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・卵1個・パン粉1/2カップ

**れんこん入り 照り焼きミートボール 蔵**

517 通常便 9638 ぶらす便  
14~15個分 **950円** (税込1,026円)

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

**自然派 Style**  
15分



北海道バターを2個セット！

総 736kcal 塩分 総 4.7g

味噌のkokとバターの風味がたまらない。

消:お届け日を含め2日  
〔北海道ポーションバター〕生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

〔甘口味噌ダレ〕米みそ、砂糖、しょうゆ、水あめ、発酵調味料、食塩、でん粉、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

自然豚切落し 120g  
じゃがいも 200g  
たまねぎ 100g  
キャベツ 100g  
しめじ 50g  
北海道バター 2個  
甘口味噌ダレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう

**じゃがいもと豚肉の味噌バター炒め 蔵**

518 通常便 9645 ぶらす便  
2~3人前 **860円** (税込929円)

**自然派 Style**  
10分



野菜 380g 使用

総 431kcal 塩分 総 2.7g

たかたの炒めダレがkok深い味わい。  
自然豚&たっぷり野菜でガッツリ！

消:お届け日を含め2日  
〔たかたの炒めダレ〕しょうゆ、砂糖、たまねぎ、米みそ、みりん、食用ごま油、にんにく、ばれいしょでん粉、醸造酢、食塩、ゆず胡椒、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

自然豚切落し 120g  
チンゲン菜 120g  
たまねぎ 100g  
もやし 100g  
にんじん 30g  
しいたけ 30g  
たかたの炒めダレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油

**豚肉とチンゲン菜のこくうま炒め 蔵**

519 通常便 9652 ぶらす便  
2~3人前 **860円** (税込929円)

**自然派 Style**  
15分



14 自然派 Style トマトケチャップ

総 503kcal 塩分 総 0.2g

家庭料理の定番も、  
食材セットでお手軽に！

消:お届け日を含め2日

自然豚ローススライス 150g  
たまねぎ 100g  
ピーマン 50g  
しめじ 40g  
にんじん 30g

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・バター・ケチャップ

**ポークチャップ 蔵**

520 通常便 9669 ぶらす便  
2~3人前 **820円** (税込886円)

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

**自然派 Style**  
10分



※自然豚モモスティック(冷凍)はセットと同梱されており、冷凍品の箱に入っています。

総 366kcal 塩分 総 2.1g

食材セットで特に人気のメニューです♪

消:お届け日を含め2日  
〔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)

自然豚モモスティック(冷凍) 140g  
ピーマン 120g  
竹の子水煮 60g  
しょうが 少々  
青椒肉絲のたれ 1袋  
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油

**自然豚のチンジャオロース 蔵**

521 通常便 9676 ぶらす便  
2~3人前 **920円** (税込994円)

**自然派 Style**  
15分



[NPO 自然派食育・きちんときほん]のレシピです。

総 239kcal 塩分 総 0.5g

kokのある特製タレで味が決まる！  
きくらげのコリコリ食感を楽しんで♪

消:お届け日を含め2日  
〔有機みそとくるみのたれ〕有機豆みそ、有機砂糖、有機クルミ、有機黒糖、食塩、(一部にくるみ・大豆を含む)

神山鶏ササミ 150g  
にら 100g  
エリンギ 40g  
生きくらげ 30g  
にんじん 20g  
有機みそとくるみのたれ 1袋  
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・ごま油

**ササミときくらげのスタミナ炒め 蔵**

522 通常便 9683 ぶらす便  
2~3人前 **900円** (税込972円)

**自然派 Style**  
10分



総 388kcal 塩分 総 3.9g

神山鶏のモモ肉でしょうが焼き。しっかり味で野菜もごはんもどんどんすすむ！

消:お届け日を含め2日  
〔生姜焼きのタレ〕しょうゆ、砂糖、しょうが、しょうが汁、発酵調味料、食塩/酒精、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・大豆を含む)

神山鶏モモ肉 150g  
もやし 100g  
しめじ 50g  
ピーマン 30g  
にんじん 30g  
生姜焼きのタレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油

**鶏肉のしょうが焼き 蔵**

523 通常便 9690 ぶらす便  
2~3人前 **830円** (税込896円)

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

# 特製「塩タレ」で炒めるから、 野菜もモリモリ食べられます！

**お肉を**  
チョイス!  
脂身の甘みと旨み!  
**バラ肉**  
OR  
赤身でヘルシー!  
**モモ肉**

お肉の種類が選べます!

**自然派 Style**  
10分



野菜 360g 使用

総 481kcal 塩分 総 3.7g  
総 269kcal 塩分 総 3.7g

※写真はバラ肉です。

自然豚切落し 100g  
レタス 150g  
もやし 100g  
にんじん 30g  
ピーマン 30g  
竹の子水煮 30g  
しいたけ 20g  
塩タレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油

**レタスと豚肉の塩風味炒め 蔵**

524 通常便 9706 ぶらす便  
2~3人前 **800円** (税込864円)

**モモ肉**

525 通常便 9713 ぶらす便  
2~3人前 **800円** (税込864円)

**自然派 Style**  
15分



総 652kcal 塩分 総 2.7g

kok深い黒酢あんも簡単！  
神山鶏に根菜で食べ応えもばっちり。

消:お届け日を含め2日  
〔黒酢あんかけの素〕砂糖、黒酢、しょうゆ、ばれいしょでん粉、(一部に小麦・大豆を含む)

神山鶏モモ肉 120g  
さつまいも 100g  
たまねぎ 60g  
れんこん 50g  
ピーマン 30g  
にんじん 20g  
黒酢あんかけの素 1袋  
片栗粉(大) 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油

**鶏と野菜の黒酢あんかけ 蔵**

526 通常便 9720 ぶらす便  
2~3人前 **920円** (税込994円)

牛乳・乳製品  
ハム・ウインナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

ご家庭で用意するものは  
1つだけ♪

# たけのこ特集

さわやかな香りと独特の食感が魅力のたけのこは、  
春の到来を感じさせてくれる味覚のひとつです。  
あく抜きが面倒なたけのこも、食材セットなら  
手軽に食卓に取り入れられます♪

炊き込みビギナーさんでも簡単♪  
たっぷり具材で大満足のたけのこごはん。



**自然派 Style**  
60分 (米の浸水時間は除く)

総 467kcal 塩分 総 6.4g

消:お届け日を含め2日  
〔八方だし〕しょうゆ、砂糖、ウレメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

**たけのこごはん 蔵**

527 通常便 9737 ぶらす便  
2合用 通常930円 **920円** (税込 994円) **全カセル**

神山鶏ムネ肉 80g  
竹の子水煮 100g  
にんじん 30g  
しいたけ 20g  
三つ葉 少々  
寿司あげ 2枚  
八方だし 50g×2  
ご家庭で用意していただくもの  
米2合

竹の子の歯触りとわかめの風味を楽しむ、  
滋味深い春の味わい。



**自然派 Style**  
15分

総 66kcal 塩分 総 4.8g

消:お届け日を含め2日  
〔岩手県産カットわかめ〕湯通し塩蔵わかめ〔白だし〕かつおだし、発酵調味料、しょうゆ、食塩、砂糖、酵母エキス、昆布エキス、かつおぶしエキス、(一部に小麦・大豆を含む)

**若竹煮 蔵**

528 通常便 9744 ぶらす便  
2~3人前 通常720円 **710円** (税込 767円) **全カセル**

竹の子水煮 180g  
岩手県産カットわかめ 4g  
(※使用量は半量の2g)  
白だし 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
みりん



**スープ**  
**自然派 Style**  
15分

総 806kcal 塩分 総 4.2g

野菜 420g 使用

野菜を包み込む、まろやかなクリーム。  
シチューのとろみで芯まであったか♡

自然豚切落し 120g  
白菜 200g  
かぶ 100g  
しめじ 50g  
にんじん 50g  
いんげん 20g  
ホワイトルウ 80g

消:お届け日を含め2日  
〔ホワイトルウ〕動物油脂(牛脂、豚脂)、小麦粉、砂糖、ポークエキス、脱脂粉乳、クリームパウダー、食塩、チキンエキス、香辛料、野菜パウダー、バター、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

**豚肉と白菜のホワイトシチュー 蔵**

529 通常便 9751 ぶらす便  
2~3人前 通常940円 **940円** (税込 1,015円)

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・バター・牛乳200ml



**自然派 Style**  
15分

総 448kcal 塩分 総 2.6g

おこげはサクサク?しもしみ?  
お好みで楽しむ食べるスープ♪

消:お届け日を含め2日  
〔おこげ〕もち米、食用バーム油、食塩〔チャンボンスープ〕ポークエキス、食用なたね油、食塩、しょうゆ、昆布エキス、酵母エキス、砂糖、魚醤油、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、白胡椒、チキンエキス、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

**おこげスープ(ちゃんぽん味) 蔵**

530 通常便 9768 ぶらす便  
2~3人前 通常990円 **990円** (税込 1,069円)

神山鶏モモ肉 100g  
キャベツ 80g  
たまねぎ 60g  
しめじ 30g  
にんじん 20g  
割れおこげ 6枚  
チャンボンスープ 1袋  
片栗粉(小) 1袋

※おこげの割れ具合にはバラつきがあります。  
ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油



**自然派 Style**  
20分

総 369kcal 塩分 総 5.3g

ごぼう、にんじん、しいたけ…  
野菜のやさしい風味のおかず汁♪

消:お届け日を含め2日  
〔たかたの八方だし〕しょうゆ、砂糖、ウレメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

**けんちん汁 蔵**

531 通常便 9775 ぶらす便  
2~3人前 通常750円 **750円** (税込 810円)

大根 120g  
長ねぎ 40g  
ごぼう 30g  
しいたけ 30g  
にんじん 30g  
もめん豆腐 1丁  
たかたの八方だし 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
醤油・お好みで細ねぎ



**副菜**  
**自然派 Style**  
10分

総 326kcal 塩分 総 3.4g

野菜だけで炒り豆腐 蔵

532 通常便 9782 ぶらす便  
2~3人前 通常560円 **560円** (税込 605円)

にんじん 80g  
しいたけ 30g  
竹の子水煮 30g  
細ねぎ 10g  
もめん豆腐 1丁  
八方だし 50g

ご家庭で用意していただくもの  
塩・ごま油・卵1個



**自然派 Style**  
10分

総 130kcal 塩分 総 3.7g

和えるだけで味が決まる!  
副菜にもビビンバにも。

消:お届け日を含め2日  
〔塩タレ〕食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょうゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食用ごま油、白胡椒、しょうがエキス、(一部に小麦・えび・ごま・大豆・豚肉を含む)

**彩り3色ナムル 蔵**

533 通常便 9799 ぶらす便  
2~3人前 通常470円 **470円** (税込 508円)

大豆もやし 120g  
ほうれん草 120g  
にんじん 100g  
塩タレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
ごま油



**自然派 Style**  
10分

総 284kcal 塩分 総 1.8g

3日目 OK!

キャベツの千切りはおまかせあれ!  
洋も和も合う万能サラダ。

消:お届け日を含め3日  
〔レモンオリーブオイルドレッシング〕食用オリーブ油、米粉、食塩、レモン果汁、砂糖、香辛料、酵母エキス

**コールスロー風サラダ 蔵**

534 通常便 9805 ぶらす便  
2~3人前 通常620円 **620円** (税込 670円)

キャベツ 350g  
にんじん 50g  
もろこし畑・ホール 1缶  
カーネル 1缶  
レモンオリーブオイルドレッシング 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・砂糖・マヨネーズ

おためしください  
新メニュー!!

### 新感覚! あっさり塩味の麻婆豆腐。 中華風和えものも一緒に完成します♪



**自然派 Style**  
20分  
New

自然豚ミンチ 100g  
もやし 180g  
ほうれん草 40g  
にんじん 20g  
長ねぎ 少々  
細ねぎ 少々  
しょうが 少々  
にんにく 少々  
もめん豆腐 1丁  
たかたの塩だれ 1袋  
片栗粉(小) 1袋

消:お届け日を含め2日  
[たかたの塩だれ]水あめ、食塩、食用ごま油、にんにく、ばれいしょでん粉、醸造酢、しょうが、しょうゆ、魚醤油、魚介エキス調味料、黒胡椒、(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・薄口しょうゆ・油・ごま油・いりごま

**塩麻婆豆腐とナムルのセット** 蔵

総 613kcal 塩分 総 2.7g

535 通常便 9812 ぶらす便  
2~3人前 通常890円 **870円** (税込 940円) **全力セール**



**自然派 Style**  
15分

総 481kcal 塩分 総 5.2g

※今回よりセット内容を一部変更します。

こだわりの具材でつくる簡単煮もの。  
八方だしで上品な仕上がりに。

消:お届け日を含め2日  
[たかたの八方だし]しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

厚あげのたいたん 蔵

536 通常便 9829 ぶらす便  
2~3人前 通常890円 **980円** (税込 1,058円)

自然派切落し 80g  
小松菜 100g  
竹の子水煮 40g  
にんじん 30g  
しめじ 30g  
糸こんにゃく 100g  
厚あげ 2個  
たかたの八方だし 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
塩・油



**自然派 Style**  
25分

※自然派のロールキャベツはセットと同梱されておらず、冷凍品の箱に入っています。

総 426kcal 塩分 総 5.1g

ロールキャベツは調理済みで楽々♪  
彩り華やかなポトフ仕立てです。

消:お届け日を含め2日

具だくさんロールキャベツ 蔵

537 通常便 9836 ぶらす便  
2~3人前 通常890円 **1,060円** (税込 1,145円)

自然派のロールキャベツ 280g(4個)  
たまねぎ 80g  
しめじ 40g  
にんじん 30g  
黄パプリカ 30g  
チキンコンソメ 2袋  
ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう



**自然派 Style**  
15分

産直肉の旨みが詰まったミートボール。

総 559kcal 塩分 総 3.6g

まろやかなクリームソースでほっこり♪

消:お届け日を含め2日  
(神山鶏と自然派のミートボール)食肉(鶏肉、豚肉)、野菜(たまねぎ、にんじん、しょうが)、つなぎ(米粉、パン粉、液卵)、揚げ油(食用なたね油)、食用なたね油、しょうゆ、食用ごま油、食塩、白胡椒、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

神山鶏と自然派のミートボール 150g  
たまねぎ 100g  
ブロッコリー 40g  
マッシュルーム 20g  
北海道バター 2個  
チキンコンソメ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・小麦粉・牛乳

**ミートボールクリーム煮** 蔵

538 通常便 9843 ぶらす便  
2~3人前 通常890円 **960円** (税込 1,037円)



**自然派 Style**  
20分

漬さんの塩こうじを使えば、お肉やわか、お野菜は甘〜く♡

総 568kcal 塩分 総 3.5g

漬さんの塩こうじを使えば、お肉やわか、お野菜は甘〜く♡

消:お届け日を含め2日  
[漬さんとこの塩こうじ]米こうじ、食塩

**塩こうじ鶏じゃが** 蔵

539 通常便 9850 ぶらす便  
2~3人前 通常890円 **980円** (税込 1,058円)

神山鶏モモ肉 120g  
じゃがいも 250g  
たまねぎ 90g  
ブロッコリー 50g  
にんじん 40g  
しめじ 40g  
漬さんとこの塩こうじ 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
油



**自然派 Style**  
15分

総 682kcal 塩分 総 5.2g

ごろっと根菜に神山鶏モモ肉が入った具だくさんがうれしい煮もの。

消:お届け日を含め2日  
[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)

**五目根菜のうま煮** 蔵

540 通常便 9867 ぶらす便  
2~3人前 通常890円 **1,160円** (税込 1,253円)

神山鶏モモ肉 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  
ご家庭で用意していただくもの  
油



**自然派 Style**  
20分

鶏肉を漬け込む時間は除く

総 710kcal 塩分 総 2.8g

特製タレが野菜の甘みを引き立てる、旨みたっぷりタッカルビ!

消:お届け日を含め2日  
(タッカルビのタレ)コチュジャン、麦芽水あめ、しょうゆ、砂糖、料理酒、にんにく、食用ごま油、ごま、しょうが、ねぎ、唐辛子粉、食塩、白胡椒、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

神山鶏モモ肉 120g  
キャベツ 200g  
さつまいも 140g  
たまねぎ 100g  
にら 20g  
タッカルビのタレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・ごま油・シュレッドチーズ60g

**魚谷さんのチーズタッカルビ** 蔵

541 通常便 9874 ぶらす便  
2~3人前 通常890円 **1,020円** (税込 1,102円)



**自然派 Style**  
20分

(ひじきの戻し)時間は除く

総 545kcal 塩分 総 4.9g

※今回よりセット内容を一部変更します。

国産有機大豆とひじきにつゆが染みる! こんにゃく入りで食べ応え十分♪

消:お届け日を含め2日  
[煮物つゆ]しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

**大豆とひじきの煮もの** 蔵

542 通常便 9881 ぶらす便  
3~4人前 通常890円 **960円** (税込 1,037円)

れんこん 50g  
にんじん 50g  
国産有機大豆 100g  
つきこんにゃく 50g  
寿司あげ 2枚  
ひじき 8g  
煮物つゆ 100g  
ご家庭で用意していただくもの  
ごま油



**自然派 Style**  
15分

※骨取りさわら切身はセットと同梱されておらず、冷凍品の箱に入っています。

総 310kcal 塩分 総 3.4g

4種の野菜あんが旨い! 彩りの良い定番おさかなメニュー。

消:お届け日を含め2日  
[八方だし]しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

**さわらの和風あんかけ** 蔵

543 通常便 9898 ぶらす便  
2人前 通常890円 **920円** (税込 994円)

骨取りさわら切身 120g  
たまねぎ 60g  
小松菜 40g  
にんじん 20g  
竹の子水煮 20g  
しょうが 少々  
八方だし 50g  
片栗粉(大) 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
塩・油



**自然派 Style**  
20分

総 549kcal 塩分 総 2.4g

てりっと色よく焼いたアジに付け合わせの野菜も添えて。

消:お届け日を含め2日  
[たかたの照り焼きタレ]砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、ばれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

アジのかば焼き 野菜ソテー添え 蔵

544 通常便 9904 ぶらす便  
2~3人前 通常890円 **900円** (税込 972円)

アジフィーレ 200g  
小松菜 90g  
もやし 80g  
しめじ 30g  
にんじん 20g  
たかたの照り焼きタレ 1袋  
片栗粉(大) 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油



**自然派 Style**  
15分

総 223kcal 塩分 総 4.1g

淡泊な白身のたらを旨みのあるタレで味付けした、満足の一皿。

消:お届け日を含め2日  
[塩タレ]食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょうゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食用ごま油、白胡椒、しょうがエキス、(一部に小麦・えび・ごま・大豆・豚肉を含む)

**白菜とたらの塩炒め** 蔵

545 通常便 9911 ぶらす便  
2~3人前 通常890円 **950円** (税込 1,026円)

たら 150g  
白菜 200g  
竹の子水煮 40g  
しいたけ 30g  
にんじん 30g  
塩タレ 1袋  
片栗粉(中) 1袋  
ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油

- 牛乳・乳製品
- 火腿・ウィンナー
- 豆腐・納豆
- パン
- 青果
- 米・冷凍野菜
- 肉
- 卵
- 魚
- 食材セット
- ぶらす便
- 惣菜
- 調味料
- 乾物
- 菓子
- 飲料・酒
- 雑貨

牛乳・乳製品

ハム・ウインナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぷらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

ごはん



**自然派 Style**  
10分  
総 600kcal 塩分 総 4.7g

甘〜いかぼちゃでマイルドな仕上がり。お子さんと辛みが苦手な方にも◎

消:お届け日を含め2日  
(カレーソース)食塩、砂糖、ポークエキス、チキンエキス、ねぎ、カレー粉、でん粉、食用なたね油、酵母エキス、ガーリックペースト、(一部にごま・鶏肉・豚肉を含む)

**かぼちゃとピーマンのドライカレー** 蔵

546 通常便 9928 ぷらす便  
2~3人前 **860円** (税込 929円)

自然豚ミンチ 150g  
かぼちゃ 150g  
たまねぎ 100g  
ピーマン 30g  
にんにく 少々  
カレーソース 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
油・ごはん人数分



あつあつ、とろ〜り♪  
チキン×ブロッコリーの王道グラタン。



**自然派 Style**  
20分  
総 791kcal 塩分 総 4.3g

消:お届け日を含め2日  
(ホワイトルウ)動物油脂(牛脂、豚脂)、小麦粉、砂糖、ポークエキス、脱脂粉乳、クリームパウダー、食塩、チキンエキス、香辛料、野菜パウダー、バター、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

**チキンとブロッコリーのホワイトグラタン** 蔵

547 通常便 9935 ぷらす便  
2~3人前 **970円** (税込 1,048円)

通常980円 **970円** (税込 1,048円)

神山鶏モモ肉 120g  
たまねぎ 180g  
ブロッコリー 80g  
しめじ 60g  
ホワイトルウ 80g

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・牛乳150ml・シュレッドチーズ60g

**ホワイトルウ**  
ミルクと野菜をふんだんに使用し、チキンとポークを絶妙に配合したクリーミーなクリームシチュールウ



神山鶏モモ肉 120g  
たまねぎ 180g  
ブロッコリー 80g  
しめじ 60g  
ホワイトルウ 80g

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・牛乳150ml・シュレッドチーズ60g

全力セール



**自然派 Style**  
10分  
総 577kcal 塩分 総 3.8g

とろ〜りあんが絡む中華丼！ちゃんぽん味で7種具材をまとめます。

消:お届け日を含め2日  
(チャンポンスープ)ポークエキス、食用なたね油、食塩、しょうゆ、昆布エキス、酵母エキス、砂糖、魚醤油、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、白胡椒、チキンエキス、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

**具だくさんの中華丼** 蔵

548 通常便 9942 ぷらす便  
2~3人前 **1,070円** (税込 1,156円)

自然豚切落し 80g  
むきえび 50g  
キャベツ 100g  
もやし 90g  
たまねぎ 70g  
にんじん 30g  
しょうが 少々  
うすらの玉子・水煮 6個  
チャンポンスープ 1袋  
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・ごま油・ごはん人数分



**自然派 Style**  
10分  
総 509kcal 塩分 総 4.9g

生卵を絡めてどうぞ！濃厚な甘めのつゆで作るすき焼き丼です。

消:お届け日を含め2日  
(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)

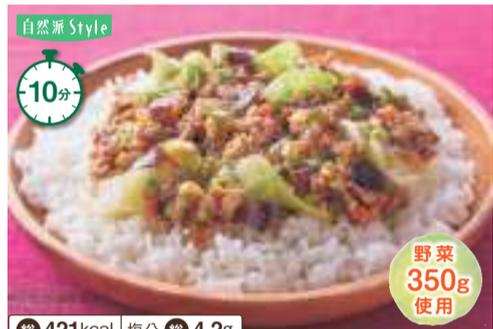
**すき焼き丼** 蔵

549 通常便 9959 ぷらす便  
2人前 **1,200円** (税込 1,296円)

枕崎牛切落し 120g  
長ねぎ 50g  
えのき茸 30g  
しいたけ 20g  
糸こんにゃく 100g  
あいち煮物つゆ 80g

※枕崎牛が不足の場合、神居牛に代替してお届けします。

ご家庭で用意していただくもの  
油・卵2個・ごはん人数分



**自然派 Style**  
10分  
総 421kcal 塩分 総 4.2g

温かいごはんのにのせるだけ。とろみつきなので子どもも食べやすい！

消:お届け日を含め2日  
(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、オニオンエキス、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)

**野菜たっぷりのつけごはん** 蔵

550 通常便 9966 ぷらす便  
3人前 **840円** (税込 907円)

自然豚ミンチ 100g  
なす 100g  
レタス 100g  
たまねぎ 60g  
にんじん 40g  
ピーマン 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

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油・ごはん人数分

野菜 350g 使用



**自然派 Style**  
10分  
総 675kcal 塩分 総 7.8g

腹ペコさんにもすぐ出せる！好評の具だくさん塩焼きそば。

消:お届け日を含め2日  
(塩そば)食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょうゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食用ごま油、白胡椒、しょうがエキス、(一部に小麦・えび・ごま・大豆・豚肉を含む)

**塩焼きそば** 蔵

551 通常便 9973 ぷらす便  
2人前 **860円** (税込 929円)

自然豚切落し 80g  
キャベツ 200g  
もやし 100g  
にんじん 50g  
ピーマン 30g  
蒸し焼きそば 140g×2  
塩タレ 2袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油



**自然派 Style**  
15分  
総 939kcal 塩分 総 8.5g

フルーティなソースがもっちり太めのうどんにしっかり絡む！

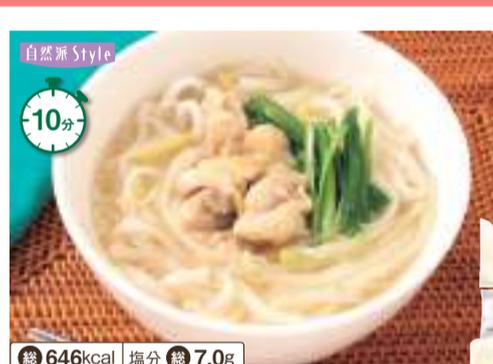
消:お届け日を含め2日  
(焼きそばソース)デーツ、トマトピューレ、醸造酢、砂糖、水あめ、しょうゆ、食塩、リンゴピューレ、酵母エキス、オニオンペースト、でん粉、香辛料、オニオンエキス、にんじんペースト、にんにく、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)

**焼きうどん(ソース味)** 蔵

552 通常便 9980 ぷらす便  
2人前 **970円** (税込 1,048円)

自然豚切落し 100g  
キャベツ 200g  
もやし 60g  
にんじん 20g  
細ねぎ 10g  
ゆでうどん 180g×2  
焼きそばソース 2袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩・こしょう・油



**自然派 Style**  
10分  
総 646kcal 塩分 総 7.0g

鶏のだしが味わい深い！にらで美味しいみんなのフォー。

消:お届け日を含め2日  
(フォー)米、ばれいしょでん粉(チキンスープ)チキンエキス、食塩、砂糖、魚醤油、でん粉、オニオンエキス、香味食用油、ホタテエキス、黒胡椒、(一部に鶏肉を含む)

**にらと鶏肉のフォー** 蔵

553 通常便 9997 ぷらす便  
2人前 **880円** (税込 950円)

神山鶏モモ肉 100g  
もやし 80g  
長ねぎ 50g  
にら 40g  
しょうが 10g  
フォー 2個  
チキンスープ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩

冷凍ミールキット

国産野菜を使用し、生協限定で製造しているこだわりの「冷凍ミールキット」！  
フライパンひとつで料理できるから、忙しい方や料理初心者でも簡単♪  
賞味期限が長いからストックにもびったりです。  
※ CaoCao 基準です。 ※コープ自然派の食材セットの工場とは製造場所が異なります。

**自然派 Style**  
10分  
総 120kcal 塩分 総 1.7g

かき剥き身 8個  
ガーリックオイル 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
オリーブ油・お好みで唐辛子や野菜、きのこ類

賞:90日以上  
(食材)かき剥き身(岡山県産)  
(添付調味料(ガーリックオイル))おろしにんにく、砂糖、食塩、でん粉、コンブエキス、酵母エキス、香辛料

554 凍 NON-GMO  
冷凍/岡山県産牡蠣のアヒージョ  
2人前 **698円** (税込 754円)

**自然派 Style**  
10分  
総 133kcal 塩分 総 2.6g

真イカ 80g  
白菜 120g  
小松菜 30g  
人参 20g  
中華うま煮たれ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
油・片栗粉

賞:90日以上  
(具材)白菜(国産)、真イカ、小松菜、人参、(一部にいかを含む)  
(添付調味料(中華うま煮たれ))しょうゆ、砂糖、おろし生姜、酵母エキス、カキエキス、チキンエキス、ポークエキス、ごま油、食塩、でん粉、こしょう、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

555 凍 NON-GMO  
冷凍/国産真いかと野菜の中華うま煮  
2人前 **820円** (税込 886円)

**自然派 Style**  
15分  
総 277kcal 塩分 総 5.0g

鶏モモ肉 120g  
白菜 100g  
小松菜 30g  
にんじん 20g  
白だし 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
ごま油

賞:60日以上  
(具材)鶏肉(国産)120g、白菜100g、小松菜30g、人参20g、(一部に鶏肉を含む)  
(添付調味料(白だし45g))かつおだし、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、しょうゆ、食塩、砂糖、酵母エキス、昆布エキス、かつお節エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

556 凍 NON-GMO  
冷凍/鶏肉と野菜の中華スープ  
2~3人前 **698円** (税込 754円)

**自然派 Style**  
15分  
総 277kcal 塩分 総 5.0g

神山鶏モモ肉 100g  
もやし 80g  
長ねぎ 50g  
にら 40g  
しょうが 10g  
フォー 2個  
チキンスープ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩

**自然派 Style**  
15分  
総 277kcal 塩分 総 5.0g

神山鶏モモ肉 100g  
もやし 80g  
長ねぎ 50g  
にら 40g  
しょうが 10g  
フォー 2個  
チキンスープ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩

**自然派 Style**  
15分  
総 277kcal 塩分 総 5.0g

神山鶏モモ肉 100g  
もやし 80g  
長ねぎ 50g  
にら 40g  
しょうが 10g  
フォー 2個  
チキンスープ 1袋

ご家庭で用意していただくもの  
塩

週2回配送

# ぷらす便

いつもの  
お届け日(通常便)に  
もう1日プラスして  
商品をお届けする  
便利なサービスです。

## 【ぷらす便】配達手数料

① 通常便、ぷらす便の両方で  
食材セットのご利用が  
ある場合

ぷらす便のみ配達手数料が  
**無料!**

② 同じ週に  
通常便のご利用がある場合

**105円** (税込)

③ ぷらす便のみの  
ご利用の場合

**210円** (税込)

自然派オンライン  
限定のぷらす便商品  
もあります!ぜひ  
自然派オンライン  
も合わせてご覧ください。

【ぷらす便】一部のエリアではご利用いただけません。OCR 注文用紙おもて面の左上に記載されていますのでご確認ください。

※配送エリア外の場合、【ぷらす便】でご注文されても自動的に「通常便」に振り替えての商品お届けとなりますのでご了承ください。  
※ぷらす便のみセールになる場合もあります。

自然派Style 国産シリーズ

コープブレッドファーム  
消:お届け日を含め3日

山食パン  
コウノトリの未来

ぷらす便 300315 NON-GMO  
5枚 **248円** (税込 268円)

ぷらす便 300322 NON-GMO  
6枚 **248円** (税込 268円)

米粉湯種

自然派Style 国産シリーズ

コープブレッドファーム  
消:お届け日を含め4日

角食北海道  
ミルクパン 1.5斤

ぷらす便 300384 全力セラー  
**388円** (税込 419円)  
通常398円

自然派Style 国産シリーズ

コープブレッドファーム  
消:お届け日を含め3日

フランス・オレ

ぷらす便 300353 NON-GMO  
えさまで分別

自然派Style 国産シリーズ

コープブレッドファーム  
消:お届け日を含め3日

ライ麦カンパニユ

ぷらす便 300346 NON-GMO

自然派Style 国産シリーズ

コープブレッドファーム  
消:お届け日を含め3日

ソフトフランスパン3種

ぷらす便 300377 NON-GMO  
3個 **528円** (税込 570円)

1個ずつ  
買うよりお得

有機小麦  
湯種

自然派Style 国産シリーズ

コープブレッドファーム  
消:お届け日を含め3日

テーブルロール

ぷらす便 300339 NON-GMO  
6個 **218円** (税込 235円)

## ぷらす便限定スイーツ

甘すぎないカスタードクリーム。

自然派Style 50% ORGANIC

オーガニックハードトースト、  
オーガニック卵を使用した  
贅沢なフレンチトースト。

コープブレッドファーム  
所:兵庫  
有機小麦粉(有機小麦(北海道産))、  
有機鶏卵、牛乳、砂糖、バター、  
有機砂糖、粉糖、食塩、生イースト、  
有機米粉、消:お届け日当日

ぷらす便 300230 蔵 NON-GMO  
1枚 **200円** (税込 216円)

幸月 所:大阪  
牛乳(国内製造)、鶏卵、砂糖、小麦粉、  
バター、粉糖、食塩、でん粉、パニラビーンズ、  
消:お届け日当日

ぷらす便 300216 蔵 NON-GMO  
2個 **478円** (税込 516円)

自然派Styleオーガニック卵の  
ジャンボシュー

ぷらす便 300230 蔵 NON-GMO  
1枚 **200円** (税込 216円)

自然派Style

米麦館タマヤ  
消:お届け日を含め3日

自然派Style「恋する食パン」6枚

ぷらす便 300551  
**308円** (税込 333円)

自然派Style

米麦館タマヤ  
消:お届け日を含め3日

自然派Styleバターロール  
6個

ぷらす便 300568 NON-GMO  
**298円** (税込 322円)

## ぷらす便もよつ葉クーポン対象!

※受注が多数の場合、価格を変更し、バス牛乳に代替いたします。ご了承ください。

72℃  
15秒間  
殺菌

NON-GMO  
えさまで分別

よつ葉乳業  
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  
場合もあります。

ぷらす便 300018 蔵 R  
よつ葉放牧生産者指定  
ノンホモ牛乳  
1000ml **342円** (税込 369円)

NON-GMO  
えさまで分別

よつ葉乳業  
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  
場合もあります。

ぷらす便 300025 蔵 R 特価  
よつ葉UHT牛乳  
1000ml **318円** (税込 343円)  
通常328円

自然派Style 国産シリーズ

七星食品 所:香川  
消:お届け後2日前後

自然豚ローススライス(冷蔵)  
200g **580円** (税込 626円)

冷蔵でお届け

NON-GMO  
えさまで分別

イシイフーズ 所:徳島  
消:お届け日を含め3日

ぷらす便 300742 蔵  
神山鶏モモ肉(冷蔵)  
270g **520円** (税込 562円)

冷蔵でお届け

※冷蔵でお届けのため、多少ドリップが発生します。予めご了承ください。

JAS

ペルー、メキシコ、徳島バナナ

有機自然派バナナ  
600g **388円** (税込 419円)

自然派Style 国産シリーズ

カシノヤ  
賞:5日以上

カップ小粒納豆(麦入り)  
30g×3

ぷらす便 300827 蔵 NON-GMO  
**115円** (税込 124円)  
通常125円

全力セラー

グリホサート  
検査済  
不使用

NON-GMO

太子屋  
消:お届け日を含め3日

絹ごし豆腐  
360g **218円** (税込 235円)

グリホサート  
検査済

NON-GMO

太子屋  
消:お届け日を含め3日

もめん豆腐  
380g **218円** (税込 235円)

グリホサート  
検査済

NON-GMO

太子屋  
消:お届け日を含め3日

太子屋の厚あげ  
4個 **315円** (税込 340円)

グリホサート  
検査済

NON-GMO

太子屋  
消:お届け日を含め3日

あげ(太子屋)  
1枚 **205円** (税込 221円)  
通常230円

国産元氣  
10%OFF

他にもハム・ソーセージや卵、野菜など、ぷらす便商品をラインナップ!各ページに掲載しているぷらす便 注文番号の商品をご利用ください。

## 野のはなとともに 第23回

### マジックブルーム

阪南市にある「マジックブルーム」は就労支援B型事業所で  
2012年4月1日に開設しました。定員数は20名です。



マジックブルームでは一人ひとりの体調や気持ちを大切にしながら、さまざまな作業に取り組んでいます。主な作業はパンの製造・販売。成型や袋詰めを行い、販売は市役所や事業所等に行っています。店では、喫茶も営業しており、接客などを通して、人と関わる喜びや楽しさを感じられます。また、介護付き住宅のみりやおひさまの清掃では入居者に気持ちよく過ごしてもらえるような環境づくりを行っています。そのほか、生協カタログの制作補助や野菜の仕分け作業など、屋内で落ち着いて取り組める作業もあります。初めての方でも安心して始められるよう、支援員がそばでサポートします。働く経験を重ねることで、自信や生活リズムを整え、社会のつながりを少しずつ広げている事業所です。

今林 優



マジックブルームで働く皆さん

名称：マジックブルーム

見学体験は随時受け付けています  
連絡先：☎072-482-1516 吉川佳江

類型：就労継続支援B型  
土地建物：自己所有  
所有者名：社会福祉法人野のはな  
所在地：阪南市  
利用定員：20人

利用者がパン作り、パン販売、喫茶、接客を行っています。みりやおひさまの掃除や注文書のセットなどの作業をしています。

特長

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぷらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

## 惣菜

### 今週のおすすめ

# 生芋玉こんにやく

いろいろ使えて、とっても便利!

**New**



**ポイント**

- アク抜き不要だから、水洗いするだけでOK。
- お鍋やおでん、炒め物などいろんな料理に使えます。

国産のこんにやく芋とこんにやく粉を使った、ひとくちサイズの小さくこんにやくです。

カタオカ 所:徳島  
こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、海藻粉末/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)・賞:75日以上

**557 月1回 蔵 NON-GMO**  
生芋玉こんにやく2個組  
280g×2  
通常305円 **274円** (税込 296円) **10% OFF**

### 自然派Style 国産シリーズ

## 阿波吉野川の支流白滝山の水で作りました。

こんにやく原料を広島県産と徳島県産に限定。

カタオカ 所:徳島  
こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、海藻粉末/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)・賞:45日以上

**自然派Style 蔵 NON-GMO**  
生いも板こんにやく

**558 240g 隔週**  
140円 (税込 151円) ※240gは次回より価格が上がります。

**559 240g×2 毎週**  
通常265円 **238円** (税込 257円) **10% OFF**

厳選された国産原料を使用。

カタオカ 所:徳島  
こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、海藻粉末/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)・賞:75日以上

**031356 毎週 蔵 NON-GMO**  
手造りいも作角こんにやく  
230g  
128円 (税込 138円)

歯ごたえ良く、臭みありません。煮ものなどに大活躍。

**95% ORGANIC**

カタオカ 所:徳島  
有機こんにやく粉(国産)、海藻粉末(国産)/水酸化カルシウム・賞:45日以上

**561 隔週 蔵 NON-GMO**  
有機いも作(板こんにやく)  
190g  
140円 (税込 151円)

1個1個手作りで、コシがあり味染み抜群。ほのかな甘みがあります。

カタオカ 所:徳島  
こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、海藻粉末/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)・賞:15日以上

**562 隔週 蔵 NON-GMO**  
田舎こんにやく(木水仕込み)  
200g×2  
298円 (税込 322円)

特級クラスの上質な国産こんにやく芋を使用。味がよく染みます。

カタオカ 所:徳島  
蒟蒻芋(国産)、蒟蒻乾燥芋粉(国産)/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)、木灰水・賞:45日以上

**563 隔週 蔵 NON-GMO**  
しらたき(木水仕込み)  
250g  
175円 (税込 189円)

※次回より価格が上がります。

国産小麦の風味豊かな、パリッと香ばしく焼ける薄めの餃子の皮です。

※次回より価格が上がります。

金子製麺 所:神奈川  
小麦粉、食塩、テンパン(打ち粉として使用) ※直径9cm・賞:7日以上

**564 月1回 蔵 NON-GMO**  
地粉餃子の皮(レギュラーうすめ)  
20枚  
198円 (税込 214円)

国産小麦にモンゴルかんすいを使い、コシのある種をつくりました。ゆで時間約2分。

衣笠製麺 所:岐阜  
小麦粉(国産)、清酒、食塩、でんぷん/かんすい・賞:7日以上

**565 隔週 蔵 NON-GMO**  
生中華麺  
220g(110g×2)  
228円 (税込 246円)

国産の小麦と卵と塩、植物油を使い、かんすい・着色料は使用していません。

**NON-GMO**

藤乃家 所:大阪  
小麦粉、鶏卵、食塩、植物油・消:お届け日を含め2日

**566 毎週 蔵**  
藤乃家 無かん水焼そば2個組  
150g×2  
通常220円 **215円** (税込 232円) **10% OFF**

北海道産小麦を使い、生麺を蒸すことでモチッと食感に仕上げました。

大近フーズ 所:大阪  
小麦粉(国内製造)、植物油/かんすい・消:お届け日を含め3日前後

**567 隔週 蔵 NON-GMO**  
藤乃家 焼そば2個組  
140g×2  
198円 (税込 214円)

### おそば

茹で・電子レンジ・流水解凍のいろいろな調理方法が可能! 国産小麦とそば粉の風味が香ります。

賞:2026年7月24日

**レソ** NON-GMO

おびなた 所:長野  
小麦粉(小麦(国産)、そば粉(そば(国産)))

**568 月1回 凍**  
冷凍ゆでそば  
800g(200g×4)  
通常698円 **658円** (税込 711円) **10% OFF**

丹念に製粉した国産そばを使用。幅の広い平打ち麺。

本田商店 所:島根  
そば粉(そば(国産))、小麦粉(小麦(国産))、食塩 ※5割そば ※ゆで時間3分・賞:150日以上

**569 隔週 NON-GMO**  
奥出雲 生そば(2人前)  
100g×2袋  
410円 (税込 443円)

### 国産小麦のうどん&おつゆ

産直の有機小麦を使用。つるつるモチモチ食感がたまらない!

**100% ORGANIC**

七星食品 所:香川  
めん(小麦粉(有機小麦粉100%使用)(小麦(国産)、食塩)・賞:150日以上)

**570 毎週 凍**  
有機小麦粉使用 さめきうどん(包丁切り)  
600g(3食入り)  
398円 (税込 430円)

食べやすい中細タイプの麺です。

大近フーズ 所:大阪  
小麦粉(国内製造)、食塩・消:お届け日を含め3日前後

**572 月1回 蔵 NON-GMO**  
藤乃家 ゆでうどん2個組  
180g×2  
170円 (税込 184円)

うどん用に開発された香川県産小麦「さめきの夢」を100%使用。

七星食品 所:香川  
めん(小麦粉(小麦(国産)、食塩)・(一部に小麦を含む)・賞:150日以上)

**571 毎週 凍 NON-GMO**  
さめき夢うどん  
200g×3食  
298円 (税込 322円)

素麺つゆとはひと味違う濃いめの仕上げ。薄めずそのまま釜上げうどんなどにどうぞ。

福助フーズ 所:和歌山  
醤油(本醸造(大豆(国産)、遺伝子組換え混入防止管理済み)・小麦を含む)、でんぷん糖、うるめ、かつお節、みりん、昆布・賞:75日以上

**573 隔週 凍 NON-GMO**  
釜上げうどんつゆ  
360ml  
405円 (税込 437円)

### 魚谷さんのキムチ・くきわかめ

新鮮なワシで作った「魚醤油」が味に深みを出しています。

**辛さレベル**

魚谷キムチ 所:徳島  
白菜(国産)、漬け原材料(唐辛子粉、アミエビ、にんにく、しょうが、にら、砂糖、麦芽水飴、人参、魚介エキス、ねぎ、酒、ごま、みりん、昆布、だし汁(大根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、食塩)・(一部にえび・ごまを含む)・賞:7日以上

**574 毎週 蔵 NON-GMO**  
本格白菜キムチ  
180g  
通常418円 **408円** (税込 441円) **10% OFF**

みずみずしい食感と特製タレの旨み!

**辛さレベル**

魚谷キムチ 所:徳島  
きゅうり(国産)、漬け原材料(唐辛子粉、アミエビ、にんにく、しょうが、にら、砂糖、麦芽水飴、人参、魚介エキス、ねぎ、酒、ごま、みりん、昆布、だし汁(大根、玉ねぎ、たら、いりこ、昆布)、食塩)・(一部にえび・ごまを含む)・賞:5日以上

**576 隔週 蔵 NON-GMO**  
きゅうりキムチ  
180g  
415円 (税込 448円)

辛さひかえめで食べやすい、こってりした味わいです。

**辛さレベル**

魚谷キムチ 所:徳島  
白菜(国産)、漬け原材料(唐辛子粉、にんにく、いりこ、のり、魚介エキス、砂糖、麦芽水飴、生姜、塩、酒、玉ねぎ、人参、米、にら、ごま、ねぎ、大根、昆布)・(一部にいか・ごまを含む)・賞:7日以上

**575 毎週 蔵 NON-GMO**  
ファミリー白菜キムチ  
180g  
410円 (税込 443円)

徳島産きわかめを使用。こだわり生青唐辛子のすっきりとした辛み。

**辛さレベル**

魚谷キムチ 所:徳島  
クキわかめ(徳島産)、生青唐辛子、胡麻油、にんにく、醤油、なたね油、砂糖、かつお粉末、昆布粉末、椎茸粉末、ごま、食塩)・(一部に小麦・大豆を含む)・賞:お届け日を含め3日

**577 月1回 蔵 NON-GMO**  
魚谷さんのピリ辛くきわかめ  
100g  
390円 (税込 421円)

## パリパリ歯ごたえが魅力!

組合員満足度 評価件数 **4.64** / **50**件

※点数はカタログ作成時の平均点数です。

着色料 不使用

山形県庄内地方で栽培された在来種の「温海かぶ」を、塩・砂糖・酢のみで漬けました。程よい甘さと辛さが特長で、パリパリとした食感がクセになります。

庄内協同ファーム 所:山形  
赤かぶ、漬け原材料(砂糖、塩、醸造酢)・賞:15日以上

**578 隔週 蔵 NON-GMO**  
赤かぶ漬け  
250g  
通常498円 **478円** (税込 516円) **10% OFF**

国産しょうがを梅酢で漬け込みました。梅酢由来の紅色で、しょうが本来の味が楽しめます。

大紀コープファーム 所:奈良  
しょうが(高知県産)、漬け原材料(梅酢、食塩)・賞:45日以上

**579 隔週 NON-GMO**  
紅しょうが(きざみ)  
80g  
228円 (税込 246円)

しその風味豊かな梅干です。おにぎりやごはんなどにどうぞ。

大紀コープファーム 所:奈良  
梅(国産)、漬け原材料(しそ、食塩) ※塩分約17%・賞:90日以上

**583 月1回 蔵 NON-GMO**  
しそ漬梅干  
200g  
610円 (税込 659円)

カレーの付け合わせだけでなく、ごはんのおかずやお茶請けにも。

海の精 所:埼玉  
有機大根(宮崎県産)、有機なす(国産)、有機きゅうり(国産)、有機しょうが(国産)、ごま、干しいちじ、昆布、漬け原材料(有機しょうゆ(大豆・小麦を含む)、純米みりん、梅酢、食塩)・賞:100日以上

**70% ORGANIC**

**580 隔週 NON-GMO**  
海の精 福神漬  
80g  
570円 (税込 616円)

マンネン酢のりんご酢、ミャンマー産はちみつを加えてマイルドに。

紀の誉食品 所:和歌山  
梅(国産)、漬け原材料[りんご酢(りんごを含む)、水飴、食塩、本みりん、はちみつ、砂糖、黒糖]・賞:45日以上

**584 隔週 蔵 NON-GMO**  
南高梅のはちみつ梅(塩分約7%)  
100g  
550円 (税込 594円)

ジッパー付きのぬか漬け袋。野菜を入れてそのまま冷蔵庫へ!

道長 所:愛知  
米ぬか、白たまり(小麦を含む)、みりん、粗糖 ※袋のサイズ:横280×縦195×幅70mm・賞:45日以上

**585 月1回 蔵 NON-GMO**  
つけ太郎ぬか  
1kg  
1,690円 (税込 1,825円)

国産の黄芯白菜を使用し、国産の塩とみりんのみで味付けしました。

**NON-GMO**

東明 所:滋賀  
白菜、漬け原材料(食塩、みりん)・賞:5日以上

**582 月1回 蔵**  
白菜漬  
250g  
385円 (税込 416円)

気軽にぬか床のリフレッシュができます。

道長 所:愛知  
米ぬか、食塩 ※ぬか床ベースには使用不可。補充用としてお使いください。賞:30日以上

**586 月1回 蔵 NON-GMO**  
補充用・つけ太郎ぬか  
500g  
408円 (税込 441円)

### たむらのタマゴのお惣菜

卵の風味がしっかりと感じられる。たまごさんが作った茶碗蒸し!



たむらのタマゴ 所:徳島  
液卵(徳島県製造)、出汁(醤油、砂糖、いわし節、みりん、食塩、鰹節、昆布)、鶏肉、椎茸、蒲鉾、エビ、ぎんなん、醤油、砂糖、酒、みりん、(一部に卵・大豆・小麦・鶏肉・エビを含む)賞:お届け日を含め4日後

**8198** 毎週 蔵(湯せん) NON-GMO  
茶碗蒸し 300g(150g×2個)

**500円** (税込 540円)

たむらのPHF卵を使い、出汁を利かせました。お弁当にもおすすめ!



たむらのタマゴ 所:徳島  
液卵(徳島県製造)、醤油、砂糖、醸造調味料、昆布だし、鰹節だし、食塩、醤油、蜂蜜、酢、(一部に卵・大豆・小麦を含む)賞:5日以上

**8204** 月1回 蔵 NON-GMO  
ミニだし巻き玉子 150g

**230円** (税込 248円)

たむらのタマゴの飼育鶏を使用。えさに炭・海藻を配合し、鶏の臭みがありません。



たむらのタマゴ 所:徳島  
鶏肉(徳島県産)、発酵調味料、醤油(大豆・小麦を含む)、砂糖賞:6日以上

**8211** 次回 蔵 NON-GMO  
鶏そぼろ 100g

**308円** (税込 333円)

シャキシャキとした食感のごぼうきんぴら。

国産ごぼうにれんこん・にんじんを加え、風味よく炊きました。



さわ 所:徳島  
ごぼう(国産)、れんこん、人参、みりん、醤油、砂糖、ごま、いんげん、ごま油、唐辛子、(一部に小麦・大豆・ゴマを含む)賞:15日以上

**8235** 月1回 蔵 NON-GMO  
金平ごぼう 70g

**270円** (税込 292円)

かつおだしをベースに味わいよく炊き上げました。

国産ひじき・にんじん・枝豆、国産大豆の油揚げを使用。



さわ 所:徳島  
かつおだし(国内製造)、人参、砂糖、醤油、ひじき、枝豆、油揚げ、みりん、なたね油/粗製海水塩化マグネシウム(にがり)、(一部に小麦・大豆を含む)賞:15日以上

**8242** 月1回 蔵 NON-GMO  
ひじきの炒め煮 90g

**320円** (税込 346円)

非遺伝子組み換え(分別管理)、PHFの飼料で育てられた、平飼いたまごの温泉たまご。



籾谷 所:兵庫  
鶏卵(国産)賞:7日以上

**8228** 隔週 蔵 NON-GMO  
平飼いとろ〜りたまご 4個入り

**260円** (税込 281円)

フライパンで約5分焼くだけ!

### チーズがとろ〜り ピザ風春巻♪



よつ葉乳業の3種のチーズ  
・チェダー  
・モッツアレラ  
・ゴーダ

組合員さんの声

春巻きが苦手な娘に購入しました。ピザは大好きなので喜んで食べてくれました(^.^) お弁当のおかずにも大活躍です。すぐに揚がるし、掲載されたら必ず買ってます!

大進食品 所:長野  
ナチュラルチーズ(国内製造)、トマトケチャップ、野菜(玉ねぎ(国産)、ピーマン)、ばれいしよでん粉、オリブオイル、食塩、白こしょう、パルメザン、皮(小麦粉(小麦(国産))、食塩)賞:150日以上

**587** 月1回 凍(焼く) NON-GMO  
焼いて簡単ピザ巻きイタリアン(ママシリーズ) 200g(5本)

通常558円 **543円** (税込 586円) 特価

5種の国産野菜入り。

マンネン群の「純りんご酢」や沖縄県産の粗糖でまろやかな味わいに。

にんべんフーズ 所:静岡  
にんじん(国産)、たけのこ水菜、リンゴ酢、砂糖、れんこん水菜、油揚げ(大豆を含む)、乾しいたけ、食塩、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、かつお節エキス、かんぴょう/粗製海水塩化マグネシウム(にがり)賞:45日以上

**588** 毎週 蔵 NON-GMO  
自然派Style五目ずしの素(2合用) 200g

**448円** (税込 484円)

素材の風味を存分に引き出しました。

保存料や調味料(アミノ酸等)に頼らず、日本海近海の新鮮な小魚で作りました。



別所浦洋 所:島根  
魚肉(国産)タラ、エン、タイ、その他、ばれいしよでん粉、食塩、こしょう、揚げ油(食用なたね油)(砂糖)、かつお節エキス、食塩、ゴマ油、こしょう賞:45日以上

**8266** 隔週 蔵 NON-GMO  
おさかなソーセージ(2本入) 90g(2本)

**298円** (税込 322円)

産直のじゃがいもを丸ごと使用し、シンプルに塩こしょうで味付けをしました。

NON-GMO

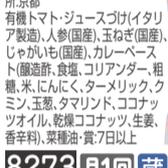
ニッコー 所:熊本  
じゃがいも(国産)、米粉、ばれいしよでん粉、食塩、こしょう、揚げ油(食用なたね油)賞:150日以上

**506** 隔週 凍(揚げる) トスター レンジ  
自然派Style産直じゃがいもまるごとハッシュドポテト 135g(5個)

通常328円 **318円** (税込 343円)

有機のトマトジュースとこだわり野菜がゴロゴロ入ったトマトカレー。

Organic Vege Annex 所:京都  
有機トマトジュース(イタリア製)、人参(国産)、玉ねぎ(国産)、じゃがいも(国産)、カレーペースト(鷹唐辛、食塩、コリアンダー、粗糖、米、にんにく、ターメリック、ミン、玉葱、タマリンド、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、生姜、香辛料)賞:7日以上

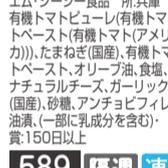


**8273** 月1回 蔵(湯せん) NON-GMO  
京都のこだわり八百屋のトマトカレー 175g

**430円** (税込 464円)

有機トマトのピューレ・ペースト、国産たまねぎ・ガーリックを使用。

EM・シーエー食品 所:兵庫  
有機トマトピューレ(有機トマトペースト(有機トマト(アメリカ)、たまねぎ(国産)、有機トマトペースト、オリブ油、食塩)、ナチュラルチーズ、ガーリック(国産)、砂糖、アンチオキシド剤、(一部に乳成分を含む)賞:150日以上



**589** 隔週 凍(湯せん) NON-GMO  
自然派Style有機トマトと国産たまねぎのソース 130g×2

**628円** (税込 678円)

とろけるチーズの濃厚な味わい。

北海道産小麦の生地に、北海道産トマトと放牧豚ミンチのトマトソース、とろけるチーズをかけました。

ファーマーズファクトリー 所:北海道  
生地(小麦粉(小麦(北海道産))、オリブ油、イースト、食塩、砂糖)、ナチュラルチーズ、トマトピューレ(北海道産)、豚肉(北海道産)、食塩、パルメザン、(一部に小麦・乳成分・豚肉を含む)賞:150日以上

**8280** 次回 凍(トスター) NON-GMO  
牧場のピッツァ 北海道産トマトと放牧豚のマルゲリータ 158g(1枚)

**720円** (税込 778円)

鎌倉ハムクラウン商会の無塩せきソーセージを使用。

ほんのり甘めの生地がソーセージによく合います!



ニッコー 所:熊本  
衣(小麦粉(小麦(国産))、砂糖、コーンフラワー、食塩)、ソーセージ(豚肉(国産)、豚脂(国産)、食塩、砂糖、香辛料)、揚げ油(なたね油)/膨張剤、(一部に小麦・豚肉を含む)※本製造工場では、大豆を含む製品を製造しています。賞:150日以上

**590** 毎週 凍(レンジ) NON-GMO  
自然派Styleミニアメリカンドッグ 200g(8本)

**575円** (税込 621円)

国産シリーズ

食材は国産キャベツ、国産長ねぎ、国産しょうがの紅しょうがです。

ニッコー 所:熊本  
小麦粉(小麦(国産))、野菜(キャベツ(国産)、長ねぎ(国産))、鶏卵、たこ、発酵調味料、しょうゆ、昆布粉末、でん粉、食用なたね油、紅しょうが、食塩、(一部に小麦・卵・大豆を含む)賞:150日以上

**591** 3週毎 凍(レンジ) NON-GMO  
自然派Styleたこ焼 360g(12個入り)

**498円** (税込 538円)

食べやすい大きさと個包装!

産直・ピオトープ米を使用したライスバンズと、甘辛く味付けした自然豚の旨みがマッチ!



全国農協食品 所:栃木  
精白米、豚肉、たまねぎ、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖、発酵調味料、植物油(ごまを含む)、でん粉、食塩、香辛料賞:150日以上

**592** 毎週 凍(レンジ) NON-GMO  
自然派Styleもぐもぐライスバーガー(自然豚焼肉味) 260g(2個入り)

**528円** (税込 570円)

産直米のピオトープ米を使用、「自然派Style特選丸大豆醤油」をたっぷり使った醤油で味付けしました。

ニッコーフーズ 所:奈良  
精白米(国産)、鶏チャーシュー(鶏肉(神山村(国産))、砂糖、しょうゆ、でん粉、甘酒、発酵調味料、清酒、食塩)、野菜(にんじん、ねぎ(国産))、液卵、食用なたね油、だし醤油、ポークエキス、砂糖、食塩、食用こま油、香辛料、いため油(食用なたね油)、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉(豚肉を含む)賞:150日以上

**593** 毎週 凍(レンジ) 炒める NON-GMO  
自然派Styleもぐもぐ神山村チャーシュー炒飯 400g

**580円** (税込 626円)

ふんわりバターが香ります。

天然エビ・産直のピオトープ米を使用したエビピラフ。



全国農協食品 所:栃木  
精白米(国産)、野菜(たまねぎ、とうもろこし、いんげん、にんじん(国産))、えび加工品(えび、食塩)、なたね油、食塩、とりがらスープ、バター、砂糖、しょうゆ(小麦・大豆を含む)賞:150日以上

**594** 毎週 凍(レンジ) 炒める  
自然派Styleもぐもぐエビピラフ 430g

**530円** (税込 572円)

神山村鶏を使用したチキンライス。

NON-GMO  
全国農協食品 所:栃木  
精白米、野菜(たまねぎ、とうもろこし、いんげん、にんじん(国産))、トマトケチャップ、鶏肉、とりがらスープ、砂糖、なたね油、バター、食塩、しょうゆ(小麦・大豆を含む)賞:150日以上

**595** 毎週 凍(レンジ) 炒める  
自然派Styleもぐもぐチキンライス(神山村鶏使用) 430g

**530円** (税込 572円)

国産の平飼卵・精白米・鶏肉・野菜を使用、シンプルな味付けのチキンライスを、ふんわり焼き上げた卵で包みました。

毎週 凍(湯せん) レンジ NON-GMO  
トクスイ 所:和歌山  
全卵(国産)、精白米(国産)、野菜(たまねぎ(国産)、にんじん(国産))、トマトケチャップ、鶏肉(国産)、なたね油、でん粉(小麦を含む)、バター、食塩、砂糖、コンソウ賞:150日以上

**596** 180g  
自然派Style平飼卵のオムライス

**340円** (税込 367円)

**597** 180g×2  
**650円** (税込 702円)

国産水揚げされたいかげそをカットし、国産野菜と小麦粉だけを配合した手揚げのかき揚げ。



トスター レンジ NON-GMO  
東京コールドチェーン 所:岩手  
野菜(玉ねぎ、にんじん、ごぼう)、いか、衣(小麦粉)、揚げ油(なたね油)賞:150日以上

**8297** 月1回 凍(レンジ) NON-GMO  
国産いかのかき揚げ 140g(2枚)

**498円** (税込 538円)

マグロ本来の味わいを活かしています。

マグロの旨みを活かすように、塩麹にじっくり漬けてから焼きました。



※今回より価格上がります。  
マストミ 所:徳島  
ピンチョウマグロ(太平洋)、塩麹、小麦粉、菜種油、鶏卵、醤油(小麦・大豆を含む)、酒、ニンニク、砂糖、食塩賞:45日以上

**8303** 月1回 凍(レンジ) NON-GMO  
マグロの塩麹うどん 150g

**580円** (税込 626円)

自然豚と神山村鶏とのコラボで絶妙な美味しさ。

産直肉のミンチを使用。煮込むだけの簡単調理!



七星食品 所:香川  
キャベツ(国産)、豚肉(国産)、鶏肉(国産)、たまねぎ、パン粉、豚脂(国産)、食塩、香辛料、(一部に小麦・豚肉・鶏肉を含む)賞:150日以上

**8310** 毎週 凍(レンジ) NON-GMO  
自然派Styleのロールキャベツ 280g(4個)

**610円** (税込 659円)

お弁当の主役に!



国産肉の肉感がしっかり味わえて、食べ応えあり!

こだわり

- 食感の改善や増量を目的とする食品である「大豆たんぱく」は使用していません。
- 肉は、国産の豚肉、鶏肉、牛肉。
- 野菜は、国産のたまねぎ、にんにく。
- 揚げ油は、NON-GMO菜種油。

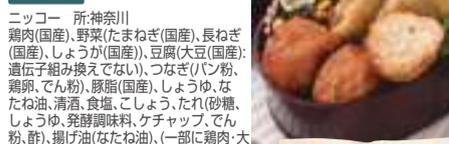
ニッコー 所:神奈川  
食肉(豚肉(国産)、鶏肉(国産)、牛肉(国産))、野菜(たまねぎ(国産)、にんにく(国産))、パン粉、でん粉、鶏卵、牛乳、食塩、こしょう、揚げ油(なたね油)、(一部に豚肉・鶏肉・牛肉・小麦・卵・乳成分を含む)賞:150日以上

**598** 月1回 凍(レンジ) NON-GMO  
ママのミニハンバーグ 168g(7個)

通常438円 **428円** (税込 462円) 特価

豆腐入りのふんわり食感&食欲そそる甘酢あん。

国産大豆100%の豆腐に、国産鶏肉・野菜を加えて作りました。



NON-GMO  
ニッコー 所:神奈川  
鶏肉(国産)、野菜(たまねぎ(国産)、長ねぎ(国産))、しょうが(国産)、豆腐(大豆(国産))、遺伝子組み換えでない)、つなぎ(パン粉、鶏卵、でん粉)、豚脂(国産)、しょうゆ、なたね油、清酒、食塩、こしょう、たれ(砂糖、しょうゆ、発酵調味料、ケチャップ、でん粉、酢)、揚げ油(なたね油)、(一部に鶏肉・大豆・豚肉・小麦・卵を含む)賞:150日以上

**8327** 隔週 凍(湯せん) レンジ  
大きな豆腐肉団子甘酢あん 340g(8個入り)

**488円** (税込 527円)

ごま油と醤油の風味が利いています。

春雨の弾力ある食感。レタスに包んで酢醤油をつけても美味しい!



魚谷キムチ 所:徳島  
春雨(韓国製造)、エリンギ(国産)、醤油、菜種油、椎茸、人参、胡麻油、砂糖、葱、食塩、かつお粉末、昆布粉末、椎茸粉末、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)賞:45日以上

**8334** 月1回 凍(湯せん) NON-GMO  
魚谷流韓国チャブチエ 180g

**445円** (税込 481円)

国産の平飼卵・精白米・鶏肉・野菜を使用、シンプルな味付けのチキンライスを、ふんわり焼き上げた卵で包みました。

毎週 凍(湯せん) レンジ NON-GMO  
ニッコー 所:和歌山  
全卵(国産)、精白米(国産)、野菜(たまねぎ(国産)、にんじん(国産))、トマトケチャップ、鶏肉(国産)、なたね油、でん粉(小麦を含む)、バター、食塩、砂糖、コンソウ賞:150日以上

**596** 180g  
自然派Style平飼卵のオムライス

**340円** (税込 367円)

**597** 180g×2  
**650円** (税込 702円)

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨