

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

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を使わないタレ

「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!

マークの色で基準をCheck!

自然派 Style 自然派 Style
ポストイ基準 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!



*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。

中華料理の定番、回鍋肉を10分で!
ごはんがススム、ピリ辛みそ炒め。



自然派 Style



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



消:お届け日を含め2日
[回鍋肉の素] 豆みそ、しょうゆ、砂糖、発酵調味料、食用ごま油、豆板醤、酵母エキス、オイスターエキス、ジンジャーペースト、食塩、赤唐辛子/酒精、増粘剤(キサンタンガム、グアーガム)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

回鍋肉(ホイコーロー) 蔵

バラ肉 総796kcal 塩分総3.7g

491 通常便 9584 ぶらす便
2~3人前 通常820円 **800円** (税込864円) **特価**

モモ肉 総419kcal 塩分総3.7g

492 通常便 9591 ぶらす便
2~3人前 通常820円 **800円** (税込864円) **特価**

回鍋肉の素
国産みそ、国産丸大豆醤油をベースに豆板醤、オイスターエキス、ジンジャーペーストなどを合わせて本格的な味付けに仕上げました。

子ども発! **食材セット**
とっておきメニュー
アイデア募集中!

テーマ「家族で食べたい夏のおかず」

お子さんの料理のアイデアを大募集!
応募者全員にもれなく
食材セットクーポンプレゼント♪
入賞すれば、商品化&
お菓子のプレゼントも!

投稿期間: 4/27(月)~5/31(日)
応募条件: 小学6年生までの組合員さんのご家族

詳しくは自然派オンラインをご覧ください。

オンライン限定企画

- 「里芋と厚あげのたいたん」
- 「里芋の五目炊き込みごはん」
- 「里芋入りけんちん汁」

数量限定なので、お見逃しなく!

注文番号を入力して注文 Webカタログを見ながら注文
商品一覧 注文履歴 自動注文
お気に入り オンライン限定商品 自然派レンビ
食材セット ぶらす便 商品ラバー

自然豚切身 150g
キャベツ 200g
にんじん 30g
ピーマン 30g
長ねぎ 30g
回鍋肉の素 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・油

※写真はバラ肉です。

梅の程よい酸味と
豚バラ肉の旨みが絶妙です♪



自然派 Style 15分
総640kcal 塩分総4.6g
消:お届け日を含め2日
(いんやんの梅醤油だれ) 梅干し、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)
焼きなすと豚しゃぶの梅だれ 蔵
493 通常便 9607 ぶらす便
2~3人前 **1,080円** (税込1,166円)

[NPO 自然派食育・きちんとごはん]のレシピです。

自然豚バラ切身 120g
なす 2本
たまねぎ 80g
しめじ 50g
細ねぎ 10g
いんやんの梅醤油だれ 1袋

ご家庭で用意
醤油

ごろっと根菜が入った、
食べ応えのある中華炒め!



自然派 Style 10分
総557kcal 塩分総4.3g
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)
鶏ムネ肉と根菜の中華炒め 蔵
494 通常便 9614 ぶらす便
2~3人前 **880円** (税込950円)

神山鶏ムネ肉 150g
たまねぎ 100g
さつまいも 90g
れんこん 50g
にんじん 30g
ピーマン 30g
にんにく 少々
しょうが 少々
中華用炒めだれ 1袋
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・油

おためしください 新メニュー!!

おうちでは出せない!パンチの利いた塩ダレで作るチャプチェ。

塩ダレ
にんにく入りの塩ダレが、さっぱりながら食欲をそそります。

塩チャプチェ 蔵

495 通常便 9621 ぶらす便
2~3人前

通常890円 **870円** (税込 940円) **特価**

自然派 Style 10分

総 546kcal 塩分 総 3.6g

消:お届け日を含め2日
(たかたの塩ダレ)水あめ、食塩、チキンエキス、魚介エキス調味料、食用ごま油、ばれいしょでん粉、しょうが、醸造酢、にんにく、(一部にごま、鶏肉を含む)
[ポイル春雨]ばれいしょでん粉

ご家庭で用意
塩・こしょう・油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 100g
ピーマン30g
にんじん 20g
しいたけ 20g
にんにく 少々
ポイル春雨 150g
たかたの塩ダレ 1袋

豚

自然派 Style 15分

商品ラリ対象商品

総 440kcal 塩分 総 1.7g

**春の訪れを感じる一品!
甘酸っぱいスイートチリ仕上げ♡**

消:お届け日を含め2日
(スイートチリソース)砂糖、水あめ、りんご酢、にんにく、食塩、でん粉、トウガラシ、(一部にりんごを含む)

スナッフえんと肉のふんわり卵炒め 蔵

496 通常便 9638 ぶらす便
2~3人前

通常830円 **810円** (税込 875円) **特価**

ご家庭で用意
塩・こしょう・油・卵2個

自然豚切落し 120g
キャベツ 150g
もやし 100g
スナッフえんどう 50g
しめじ 40g
スイートチリソース 1袋

豚

自然派 Style 15分

総 414kcal 塩分 総 3.4g

**自然豚&こんにゃくで
食べ応え抜群な根菜のきんぴら風。**

消:お届け日を含め2日
(おぼんざい調味液)しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、かつおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

根菜のきんぴら炒め 蔵

497 通常便 9645 ぶらす便
2~3人前

通常890円 **890円** (税込 961円)

ご家庭で用意
塩・こしょう・油

自然豚切落し 100g
れんこん 80g
ごぼう 50g
ピーマン 30g
にんじん 20g
つきこんにゃく 50g
おぼんざい調味液 1袋

豚

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

味噌のコク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)

じゃがいもと豚肉の味噌バター炒め 蔵

498 通常便 9652 ぶらす便
2~3人前

通常880円 **880円** (税込 950円)

ご家庭で用意
塩・こしょう

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

豚

自然派 Style 10分

総 580kcal 塩分 総 3.8g

**自然豚やえびが入って大満足!
10分で具だくさんの本格八宝菜♡**

消:お届け日を含め2日
(八宝菜の素)発酵調味料、しょうゆ、砂糖、ポークエキス、食塩、酵母エキス、チキンエキス、食用ごま油、醸造酢、エビエキス、ホタテエキス、昆布エキス、ガーリックエキス、しょうが、白胡椒/酒糟、増粘剤(グァーガム、キサンタンガム)、(一部に小麦・えび・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

八宝菜 蔵

499 通常便 9669 ぶらす便
2~3人前

通常1,100円 **1,100円** (税込 1,188円)

ご家庭で用意
塩・こしょう・油

自然豚切落し 50g
むきえび 50g
白菜 160g
竹の子水煮 40g
にんじん 20g
ピーマン 20g
しいたけ 20g
うずらの玉子・水煮 6個
八宝菜の素 1袋
片栗粉(中) 1袋

豚

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
(青梗肉糸のたれ)しょうゆ、砂糖、発酵調味料、オキスターエキス、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)

自然豚のチンジャオロース 蔵

500 通常便 9676 ぶらす便
2~3人前

通常930円 **930円** (税込 1,004円)

ご家庭で用意
塩・こしょう・油

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
青梗肉糸のたれ 1袋
片栗粉(中) 1袋

豚

自然派 Style 15分

総 583kcal 塩分 総 5.2g

**5種野菜にお豆腐入りで栄養満点!
白だしで作る王道チャンプルー。**

消:お届け日を含め2日
(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)

豆腐チャンプルー 蔵

501 通常便 9683 ぶらす便
2~3人前

通常840円 **840円** (税込 907円)

ご家庭で用意
油・卵1個

自然豚切落し 100g
たまねぎ 100g
もやし 80g
にら 30g
しいたけ 30g
にんじん 20g
もめん豆腐 1丁
白だし 1袋

豚

自然派 Style 10分

[NPO 自然派食育・きちんときほん]のレシピです。

総 543kcal 塩分 総 3.3g

**漬さんとこの塩こうじで
たっぷり野菜もペロリ♪**

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

塩こうじ豚とレタスの炒めもの 蔵

502 通常便 9690 ぶらす便
2~3人前

通常870円 **870円** (税込 940円)

ご家庭で用意
塩・こしょう・油

自然豚バラ切落し 100g
レタス 150g
もやし 100g
たまねぎ 80g
ピーマン 30g
にんじん 30g
しめじ 30g
しょうが 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ミンチ

自然派 Style 25分

総 639kcal 塩分 総 5.6g

**みんな大好き煮込みバーグ♡
Wソースで深みのある味わいに。**

消:お届け日を含め2日
(玉ねぎソース)たまねぎ、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、でん粉、米酢、にんにく、酵母エキス、白胡椒、(一部に小麦・大豆を含む)
(トマトソース)トマトペースト、たまねぎ、砂糖、発酵調味料、食塩、食用オリーブ油、醸造酢、ポークエキス、酵母エキス、にんにく、でん粉、(一部に豚肉を含む)

煮込みハンバーグ 蔵

503 通常便 9706 ぶらす便
6個

通常1,250円 **1,250円** (税込 1,350円)

ご家庭で用意
塩・こしょう・油・卵1個・牛乳・パン粉1/2カップ

合挽きミンチ 200g
たまねぎ(みじん切り) 100g
たまねぎ 80g
にんじん 40g
しめじ 40g
パセリ 少々
玉ねぎソース 1袋
トマトソース 1袋

鶏

自然派 Style 15分

総 671kcal 塩分 総 4.3g

**神山鶏のから揚げで手間要らずが
うれしいスピード南蛮♪**

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)

スピードチキン南蛮 蔵

504 通常便 9713 ぶらす便
2~3人前

通常910円 **910円** (税込 983円)

ご家庭で用意
塩・こしょう・酢・油・マヨネーズ・卵1個(タルタルソース用)・お好みでレモン汁

神山鶏唐揚げ 180g
キヤベツ 120g
たまねぎ 40g
にんじん 20g
パセリ 少々
たかたの照り焼きタレ 2袋

鮭

自然派 Style 10分

総 344kcal 塩分 総 4.4g

**鮭の切身とカット野菜で手早くできる
おさかな中華メニュー。**

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、オキスターエキス、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)

鮭とチンゲン菜の炒めもの 蔵

505 通常便 9720 ぶらす便
2~3人前

通常950円 **950円** (税込 1,026円)

ご家庭で用意
塩・こしょう・油

秋鮭 120g
たまねぎ 100g
チンゲン菜 100g
えのき茸 40g
にんじん 30g
中華用炒めだれ 1袋
片栗粉(中) 1袋

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

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

簡単おいしい魚料理が10分で!

南蛮漬け

きびなごを丸ごと、
野菜と一緒に手軽で美味しく楽しめる!

自然派 Style

10分



総 258kcal 塩分 総 2.0g

消:お届け日を含め2日
[たかたの南蛮漬けの素]醸造酢、砂糖、しょうゆ、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)
[キビナゴの唐揚げ]きびなご、食塩、衣(でん粉)、揚げ油(食用なたね油、食用バーン油)

きびなごの南蛮漬け 蔵

506 通常便 9737 ぶらす便

2~3人前

通常780円 **760円** (税込 821円) **特価**



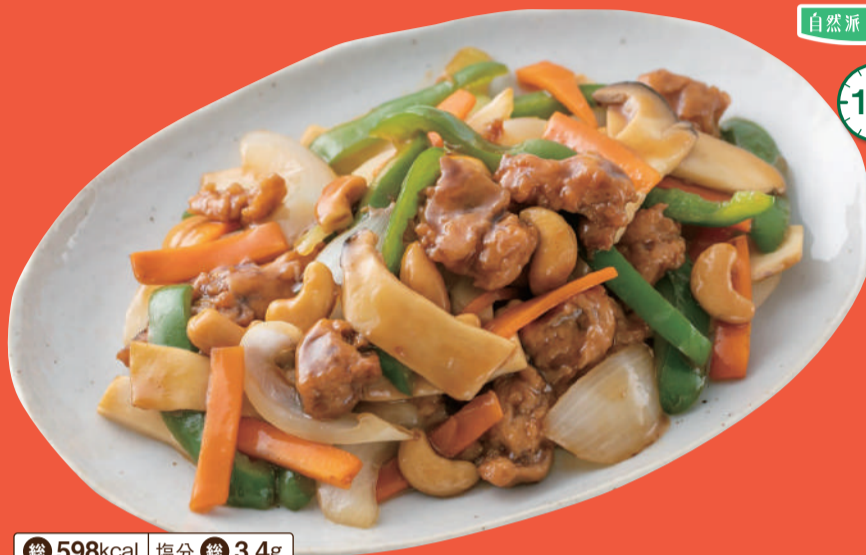
キビナゴの唐揚げ 100g
たまねぎ 80g
ピーマン 20g
にんじん 20g
たかたの南蛮漬けのタレ 1袋

黒酢炒め

やわらかマグロに
香ばしいカシューナッツがアクセント!

自然派 Style

10分



総 598kcal 塩分 総 3.4g

消:お届け日を含め2日
[マグロの黒酢酢豚風]ピンチョウマグロ、砂糖、黒酢、しょうゆ、衣(ばれいしょでん粉、液卵、小麦粉)、揚げ油(食用なたね油)、ばれいしょでん粉、魚醤油、食塩、しょうが、にんにく、白胡椒、(一部に小麦・卵・大豆を含む)

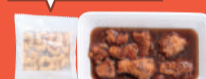
マグロ唐揚げと
カシューナッツの黒酢炒め 蔵

507 通常便 9744 ぶらす便

2~3人前

通常970円 **950円** (税込 1,026円) **特価**

有機栽培のカシューナッツをセット!



マグロの黒酢酢豚風 175g
たまねぎ 100g
エリンギ 70g
ピーマン 50g
にんじん 30g
カシューナッツ 28g

ご家庭で用意
ごま油

スープ

手作り鶏団子が
おいしさのポイント!

自然派 Style

15分



商品ラバー
対象商品

総 342kcal 塩分 総 3.8g

彩りきれいな春色スープ!
やさしい味わいでおなか満足。

消:お届け日を含め2日

アスパラと鶏団子のスープ 蔵

508 通常便 9751 ぶらす便

2~3人前

通常790円 **770円** (税込 832円) **特価**

神山鶏ミンチ 100g
じゃがいも 80g
たまねぎ 80g
にんじん 50g
グリーンアスパラ 30g
セロリ 30g
チキンコンソメ 2袋
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・卵1個

つるりん餃子が
12個入り♡

自然派 Style

15分



総 352kcal 塩分 総 3.7g

15分でたっぷり野菜が入った
スープ餃子の出来上がり♪

消:お届け日を含め2日
(チャンボンスープ)ボークエキス、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)

餃子 12個入り具(野菜(キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にら、にんにく、しょうが)、豚肉、動物油脂(豚脂)、大豆加工品、オイスターソース、ばれいしょでん粉、しょうゆ、食塩、食用ごま油、砂糖、酵母エキス、魚醤油)、皮(小麦粉、タピオカでん粉、食用なたね油、食塩)、打ち粉(ばれいしょでん粉)、(一部に小麦・いりごま・大豆・豚肉を含む)

野菜たっぷりスープ餃子 蔵

509 通常便 9768 ぶらす便

2~3人前

通常780円 **780円** (税込 842円)

餃子 12個
もやし 120g
チンゲン菜 100g
たまねぎ 80g
にんじん 30g
チャンボンスープ 1袋

ご家庭で用意
油



自然派 Style

10分

New

総 328kcal 塩分 総 6.5g

たまねぎとにんじんが入って
栄養満点の味わい深いポタージュ。

消:お届け日を含め2日
(たかたの洋風スープの素)たまねぎ、ローストオニオン、にんじん、食塩、砂糖、チキンエキス、バター、セロリ、でん粉、醸造酢、(一部に乳成分・鶏肉を含む)

つづつ野菜の
コーンクリームポタージュ 蔵

510 通常便 9775 ぶらす便

2~3人前

通常620円 **620円** (税込 670円)

もちろし畑・クリーム 1缶
たまねぎ 140g
にんじん 60g
パセリ 少々
たかたの洋風スープの素 1袋

ご家庭で用意
バター・塩・こしょう・牛乳約280ml

副菜

自然派 Style

15分



総 66kcal 塩分 総 4.8g

消:お届け日を含め2日
[若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

511 通常便 9782 ぶらす便

2~3人前

通常720円 **720円** (税込 778円)

竹の子水煮 180g
若手県産
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
みりん



自然派 Style

10分

総 372kcal 塩分 総 4.0g

消:お届け日を含め3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)

にんじんしりしり 蔵

512 通常便 9799 ぶらす便

3~4人前

通常590円 **590円** (税込 637円)

かめめ屋ツナ缶 1缶
にんじん 300g
八方だし 50g

ご家庭で用意
ごま油・白いりごま・卵2個



自然派 Style

15分

総 438kcal 塩分 総 2.4g

消:お届け日を含め2日

ジャーマンポテト 蔵

513 通常便 9805 ぶらす便

2~3人前

通常580円 **580円** (税込 626円)

※今回よりベーコンが変更になります。

ベーコンカット 50g
じゃがいも 250g
たまねぎ 110g
パセリ 少々
チキンコンソメ 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・オリーブ油

産直・枕崎牛とごぼうの旨みを堪能！ 丼にするのもおすすめです。



自然派 Style
15分

煮物つゆ
コープ自然派のプライベートブランド「自然派 Style」の調味料を使用しています。



総 429kcal 塩分 総 4.5g

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)

柳川風 蔵

514 通常便 9812 ぷらす便

2~3人前

通常1,300円 **1,290円** (税込 1,393円) **特価**

※枕崎牛が不足の場合、
神居牛に代替して
お届けします。

枕崎牛切落とし 120g
ごぼう 70g
長ねぎ 30g
しいたけ 30g
しょうが 少々
煮物つゆ 100g

ご家庭で用意
油・卵3個



自然派 Style

25分

総 826kcal 塩分 総 5.0g

自然豚で作る関東風肉じゃが。
糸こんにゃく入りでボリューム満点♪

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)

自然豚の肉じゃが 蔵

515 通常便 9829 ぷらす便

2~3人前

通常1,000円 (税込 1,080円)

自然豚切落とし 150g
じゃがいも 300g
たまねぎ 150g
にんじん 50g
糸こんにゃく 100g
あいち煮物つゆ 80g

ご家庭で用意
油



自然派 Style
40分

マーナミチャンプルー
(もやしの炒めもの)

ラフテー
(豚肉の角煮)

総 1,273kcal 塩分 総 5.3g

自然豚のとろ〜りあまい脂身を堪能！
あっさりチャンプルーといただく沖縄定食♪

消:お届け日を含め2日
(割下)しょうゆ、砂糖、うるめぶし、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

ラフテーとマーナミチャンプルー 蔵

516 通常便 9836 ぷらす便

2~3人前

通常1,170円 (税込 1,264円)

自然豚バラ肉 300g
もやし 120g
にら 20g
にんじん 20g
しょうが 少々
割下 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・酒 1/2
カップ・油・卵1個



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

517 通常便 9867 ぷらす便

2~3人前

通常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
油



自然派 Style
20分

総 446kcal 塩分 総 3.5g

コクのあるクリームにレモンが香る、
お店風のおしゃれ料理♪

消:お届け日を含め2日
(国産塩レモン)有機レモン、食塩、砂糖

鶏とアスパラのレモンクリーム煮 蔵

518 通常便 9874 ぷらす便

2~3人前

通常1,070円 (税込 1,156円)

神山鶏モモ肉 150g
たまねぎ 120g
しめじ 50g
グリーンアスパラ 30g
国産塩レモン 20g
北海道バター 1個

ご家庭で用意
塩・こしょう・油・
牛乳・小麦粉

にら入りスタミナ麻婆。野菜メインながら、ごはんがすすむ！

タレの種類を

チョイス!

自然派 Style

辛さ

控えめ

甘口

OR

自然派 Style

大人味の

中辛



10分



自然豚ミンチ 100g
なす 200g
たまねぎ 100g
にら 30g
しょうが 少々
麻婆豆腐の素 1袋
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意
油

麻婆なす 蔵

甘口 総 390kcal 塩分 総 4.5g

519 通常便 9843 ぷらす便

2~3人前

通常820円 (税込 886円)

中辛 総 375kcal 塩分 総 4.7g

520 通常便 9850 ぷらす便

2~3人前

通常820円 (税込 886円)

消:お届け日を含め2日
(甘口麻婆豆腐の素)しょうゆ、砂糖、食塩、発酵調味料、豆板醤、ポークエキス、チキンエキス、食用なたね油、食用ごま油、醸造酢、トマトペースト、酵母エキス、にんにく、トウガラシ、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

(中辛麻婆豆腐の素)しょうゆ、砂糖、食塩、発酵調味料、豆板醤、ポークエキス、チキンエキス、食用なたね油、食用ごま油、醸造酢、トマトペースト、酵母エキス、香辛料、にんにく、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)



自然派 Style
10分

総 261kcal 塩分 総 5.0g

マストミ特製・ふわふわいか団子の
旨みとだしが絶妙な味わい。

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)

(いか団子)イカ、魚肉すり身(スケトウダラ、砂糖、食塩)、たまねぎ、ばれいしょでん粉、卵白、食用なたね油、しょうが、(一部に卵・イカを含む)

いか団子の中華風うま煮 蔵

521 通常便 9881 ぷらす便

2人前

通常920円 (税込 994円)

いか団子 120g
チンゲン菜 120g
たまねぎ 70g
にんじん 20g
きくらげ 20g
塩タレ 1袋
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意
油



自然派 Style
25分

総 799kcal 塩分 総 4.7g

チーズ×トマトソースが
ベストマッチなイタリアン春巻♡

消:お届け日を含め2日
(トマトソース)トマトペースト、たまねぎ、砂糖、発酵調味料、食塩、食用オリーブ油、醸造酢、ポークエキス、酵母エキス、にんにく、でん粉、(一部に豚肉を含む)

(みちのく春巻の皮)小麦粉、食塩、(一部に小麦を含む)

イタリアンチーズ春巻 蔵

522 通常便 9898 ぷらす便

10本

通常1,050円 (税込 1,134円)

※今回よりベーコンが
変更になります。

ベーコンカット 50g
じゃがいも 150g
たまねぎ 100g
ピーマン 40g
春巻の皮 10枚
トマトソース 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・小麦粉・
油・揚げ油・
シュレッドチーズ70g



自然派 Style
10分

総 351kcal 塩分 総 0.2g

おうちでお手軽屋台めし！
たっぷりキャベツでおなか満足。

消:お届け日を含め2日
豚平焼き 蔵

523 通常便 9904 ぷらす便

2人前

通常680円 (税込 734円)

自然豚切落とし 120g
キャベツ 150g
もやし 100g
しいたけ 20g
細ねぎ 10g
鰹節削りパック 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・
ソース・マヨネーズ・
油・卵4個



自然派 Style
25分

総 333kcal 塩分 総 2.7g

天然えびの旨みあふれる
クリーミーな王道グラタン。

消:お届け日を含め2日
(北海道ボーシオンバター)生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

えびグラタン 蔵

524 通常便 9911 ぷらす便

2人前

通常1,050円 (税込 1,134円)

天然むきえび 160g
たまねぎ 140g
しめじ 60g
パセリ 少々
北海道バター 2個
チキンコンソメ 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・油・小麦粉・
白ワイン(なければ酒)・
シュレッドチーズ・牛乳

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・ウインナー
豆腐・納豆
パン
青菜
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

麺



自然派 Style
10分

総 675kcal 塩分 総 6.9g

チキンスープで焼きビーフ。野菜もしっかり食べられます！

消:お届け日を含め2日
(ビーフ)米、でん粉/乳化剤
(チキンスープ)チキンエキス、食塩、砂糖、魚醤油、でん粉、オイスターエキス、香味食用油、ホタテエキス、黒胡椒、(一部に鶏肉を含む)

五目焼きビーフ 蔵

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

自然豚切落とし 100g
キャベツ 150g
たまねぎ 80g
ピーマン 30g
きくらげ 30g
にんじん 20g
ビーフ 90g
チキンスープ 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・油
お好みでごま油

うどんの麺とソースがリニューアルでさらにおいしく！



自然派 Style
15分

総 936kcal 塩分 総 9.6g

焼きそばソース
ウスターソースをベースにローストオニオンが隠し味の深みある味わい。

自然豚切落とし 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
たかたの焼きそばソース 1袋

消:お届け日を含め2日
(ゆでうどん)小麦粉(国内製造)、食塩
(たかたの焼きそばソース)ウスターソース、砂糖、醸造酢、しょうゆ、でん粉、食塩、トマトペースト、オイスターエキス、にんにく、黒胡椒、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)

ご家庭で用意
塩・こしょう・油

焼きうどん(ソース味) 蔵

526 通常便 9935 ぶらす便
2人前 **920円** (税込 994円) **特価**
通常930円

※今回より麺とソースが変更になります。

ごはん



自然派 Style
15分

総 565kcal 塩分 総 5.5g

ルー不使用ながら、2種のソースで味わい深い。自然豚の旨みを堪能して。

消:お届け日を含め2日
(トマトソース)トマトペースト、たまねぎ、砂糖、発酵調味料、食塩、食用オリブ油、醸造酢、ポークエキス、酵母エキス、にんにく、でん粉、(一部に豚肉を含む)
(玉ねぎソース)たまねぎ、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、でん粉、玉ねぎ、にんにく、酵母エキス、白胡椒、(一部に小麦・大豆を含む)

ハッシュドポーク 蔵

527 通常便 9942 ぶらす便
2~3人前 **1,390円** (税込 1,501円)

自然豚肩ロース切落とし 150g
たまねぎ 200g
マッシュルーム 60g
セロリ 20g
パセリ 少々
トマトソース 1袋
玉ねぎソース 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・小麦粉・ケチャップ・バター・油・ごはん人数分



自然派 Style
10分

総 349kcal 塩分 総 4.9g

春を感じるのっけごはん。たけのこの食感がアクセント♪

消:お届け日を含め2日
(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)

春限定・竹の子入りのっけごはん 蔵

528 通常便 9959 ぶらす便
3人前 **830円** (税込 896円)

自然豚ミンチ 100g
レタス 100g
竹の子水煮 70g
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
白だし 1袋
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・油・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)

野菜たっぷりのおっけごはん 蔵

529 通常便 9966 ぶらす便
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
塩・こしょう・油・ごはん人数分



自然派 Style
10分

総 450kcal 塩分 総 6.8g

産直神山村で作る親子丼♪煮物つゆで味がバッチリ決まります。

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

親子丼 蔵

530 通常便 9973 ぶらす便
3人前 **920円** (税込 994円)

神山村モモ肉 150g
たまねぎ 150g
しいたけ 30g
三つ葉 少々
煮物つゆ 150g

ご家庭で用意
卵3個・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

531 通常便 9980 ぶらす便
2人前 **1,220円** (税込 1,318円)

※枕崎牛が不足の場合、神居牛に代替してお届けします。

枕崎牛切落とし 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

ご家庭で用意
油・卵2個・ごはん人数分



自然派 Style
15分

総 374kcal 塩分 総 9.2g

和風だしのあんかけであっさりチャーハン！

消:お届け日を含め2日
(あいち八方だし)しょうゆ、かつおだし、みりん、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

かにかまあんかけねぎチャーハン 蔵

532 通常便 9997 ぶらす便
2~3人前 **890円** (税込 961円)

神山村モモ肉 100g
長ねぎ 80g
にんじん 30g
しめじ 30g
えのき茸 30g
細ねぎ 少々
かにかま 1袋
チキンコンソメ 2袋
あいち八方だし 50g
片栗粉(大) 1袋

ご家庭で用意
塩・こしょう・ごま油・卵2個・ごはん人数分

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て、賞味期限が長いからストックにもぴったりです。
※ 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。



10分

総 120kcal 塩分 総 1.7g

冷凍/岡山県産牡蠣のアヒージョ

2人前 **698円** (税込 754円)

かき剥き身 8個
ガーリックオイル 1袋

ご家庭で用意
オリーブ油・お好みで唐辛子や野菜、きのこ類

賞:90日以上
(具材)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

533 凍 NON-GMO



15分

総 293kcal 塩分 総 3.0g

冷凍/北海道産秋鮭のちゃんちゃん焼き

2人前 **810円** (税込 875円)

秋鮭 4切
キャベツ 150g
たまねぎ 50g
にんじん 20g
ちゃんちゃん焼きのタレ 1袋

ご家庭で用意
バター

賞:90日以上
(具材)キャベツ(国産)、秋鮭、玉ねぎ、人参、(一部にさけを含む)
(添付調味料(ちゃんちゃん焼きのタレ))味噌、本みりん、砂糖、しょうゆ、おろしにんにく、(一部に小麦・大豆を含む)

534 凍 NON-GMO



15分

総 277kcal 塩分 総 5.0g

冷凍/鶏肉と野菜の中華スープ

2~3人前 **710円** (税込 767円)

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
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)

535 凍 NON-GMO

週2回配送

ぶらす便

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。

【ぶらす便】配達手数料

- ① 通常便、ぶらす便の両方で
食材セットのご利用が
ある場合 **無料!**
- ② 同じ週に
通常便のご利用がある場合 **105円** (税込)
- ③ ぶらす便のみの
ご利用の場合 **210円** (税込)

自然派オンライン
限定のぶらす便
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。

通常便の コース	月曜日コースの方	火曜日コースの方	水曜日コースの方	木曜日コースの方	金曜日コースの方
ぶらす便 ①	5/21 木	5/22 金	5/18 月	5/19 火	5/20 水
ぶらす便 ②	5/20 水	5/21 木	5/22 金	5/18 月	5/19 火

お届け曜日が選択できます! (8号で曜日変更の依頼をすると、11号から変更になります)

注文番号 **555555** 数量1とご注文いただくと3号先からお届け曜日が変わります。
加入時のぶらす便は①です。注文番号 **555555** で変更するたびに①→②、②→①とお届け曜日が変わります。

ぶらす便のお届け日は、注文用紙(おとも)もしくは自然派オンラインのお届け予定日でご確認ください。

※共同購入でご利用の方は班全員の同意が必要です。別途組合員サービスセンターへお問い合わせください。

【ぶらす便】一部のエリアではご利用いただけません。OCR 注文用紙おとも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、【ぶらす便】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。
※ぶ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**

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

ぶらす便 **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**

ぶらす便 **300384**
398円 (税込 430円)

自然派Style 国産シリーズ

コーブレッドファーム
消:お届け日を含め3日

ぶらす便 **300353** NON-GMO
フランス・オレ

自然派Style 国産シリーズ

コーブレッドファーム
消:お届け日を含め3日

ぶらす便 **300346** NON-GMO
ライ麦カンパーニュ

ぶらす便 **300360** NON-GMO
ノワ・レーズン30

ぶらす便 **300377** NON-GMO
ソフトフランスパン3種

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

コーブレッドファーム
消:お届け日を含め3日

ぶらす便 **300339** NON-GMO
テーブルロール **218円** (税込 235円)

ぶらす便限定スイーツ

ひと口サイズのシュークリーム。上のチョコは乳化剤不使用。

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

ぶらす便 **300216** 蔵 NON-GMO
ファミリーパックシュー **588円** (税込 635円)

幸月 所:大阪
牛乳(国内製造)、鶏卵、小麦粉、砂糖、生クリーム(乳成分を含む)、チョコレート、バター、ピーナツ油、食塩、でん粉、パニラビーンズ。消:お届け日当日

ぶらす便 **300223** 蔵 NON-GMO
エクレア **398円** (税込 430円)

自然派Style

米麦館タマヤ
消:お届け日を含め3日

ぶらす便 **300551**
自然派Style「恋する食パン」6枚

通常308円 **293円** (税込 316円) **特価**

自然派Style

米麦館タマヤ
消:お届け日を含め3日

ぶらす便 **300568**
自然派Styleバターロール 6個

通常308円 **298円** (税込 322円) **特価**

※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秒
15秒間
殺菌

よつ葉CA
対象商品

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。

ぶらす便 **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。

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

自然派Style 国産シリーズ

七星食品 所:香川
消:お届け日を含め2日前後

ぶらす便 **300711** 蔵
自然豚肩ローススライス(冷蔵)
200g **520円** (税込 562円)

※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。

自然派Style 国産シリーズ

GMO
えさまで分別

鎌倉ハムクラウン商会 所:神奈川県
賞:5日以上

ぶらす便 **300681** 蔵 **特価**
自然派Styleポークウィンナー2個組
105g×2
通常410円 **398円** (税込 430円)

JAS

ペルー、メキシコ、徳島バナナ

ぶらす便 **301015** 蔵
有機自然派バナナ
600g **428円** (税込 462円)

無農薬
ネオニコトイド
不使用

自然派Style 国産シリーズ

カジノヤ
賞:5日以上

ぶらす便 **300827** 蔵 NON-GMO
カップ小粒納豆(麦入り)
30g×3 **125円** (税込 135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

ぶらす便 **300841** 蔵
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

ぶらす便 **300834** 蔵
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

ぶらす便 **300858** 蔵 **特価**
太子屋の厚あげ
4個
通常315円 **298円** (税込 322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

ぶらす便 **300865** 蔵
あげ(太子屋)
1枚 **230円** (税込 248円)

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

野のはなとともに 第32回

ウィンディ・ウィローズ

自分のペースで過ごせる、地域に開かれた生活介護の場



泉南市にある生活介護事業所「ウィンディ・ウィローズ」は2013年11月に開所しました。定員数は20名で、利用者一人ひとりの体調や気持ちに寄り添いながら、安心して過ごせる場所づくりを大切にしています。

日々の活動では紙ちぎりや箱折り作業、畑作業などに取り組んでいます。紙ちぎりや箱折り作業では、手先を使いながら自分のペースで作業に取り組み、集中する時間を大切にしています。また、畑作業では、土に触れながら季節の野菜や食物を育て、自然の変化を感じる事ができます。収穫の喜びも、利用者にとって喜びの一つとなっています。

また、施設では入浴サービスも行っており一般浴と機械浴の設備が整っています。利用者の身体状況に合わせて入浴サービスができる環境を整え、利用者が自分らしく穏やかな時間を過ごせるよう支援しています。

施設長 齊喜名我子



名称: ウィンディ・ウィローズ 「見学随時受付中」
連絡先: ☎072-482-1516 吉川佳江

類型: 生活介護 土地・建物: 自己所有 定員: 20名
所有者名: 社会福祉法人野のはな 所在地: 泉南市

備考: 生活介護のみの事業所、一般浴と機械浴を完備しています。

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

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

- 原料は国産が基本
- 使用調味料はポンティ掲載品が基本
- 油脂は非遺伝子組み換え原料を使用
- 化学調味料(アミノ酸など)保存料不使用

自然派Style 国産シリーズ

阿波吉野川支流の水を使い、昔ながらの缶詰製法で作りました。

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

536 隔週 蔵 NON-GMO
自然派Style
生いも板こんにやく2個組
240g×2
305円 (税込 329円)

自然派Style 国産シリーズ

肉じゃがや炒めものに、アク抜き不要。

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

537 毎週 蔵 NON-GMO
自然派Style
生いも糸こんにやく
200g
160円 (税込 173円)

JAS 95% ORGANIC

歯ごたえ良く、臭みもありません。煮ものなどに大活躍。

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

538 隔週 蔵 NON-GMO
有機いも作(板こんにやく)
190g
通常150円 **140円** (税込 151円)

JAS 95% ORGANIC

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

539 毎週 蔵 NON-GMO
手造りいも作角こんにやく
230g
148円 (税込 160円)

JAS 95% ORGANIC

有機こんにやく芋を使用しています。

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

540 隔週 蔵 NON-GMO
有機いも作(糸こんにやく)
160g
150円 (税込 162円)

注目! NEW 商品

国産大豆100%で作った豆腐の麺



豆腐を薄く伸ばし、水分をぎゅっと切って作ったものを細切りにして麺状に加工した、中国ではポピュラーな食材。大豆のたんぱく質がたっぷり、コシのある食感が特徴です。

おとう工房いしかわ 所:愛知
豆腐(大豆(国産)(遺伝子組換えでない)/凝固剤(塩化マグネシウム含有物(にがり)))調理水(食塩/炭酸水素ナトリウム(重曹)、pH調整剤)・賞:15日以上

541 隔週 蔵 NON-GMO
New
豆干絲
豆干絲200g 調理水30g
通常570円 **560円** (税込 605円)

平打ち麺です。付属のスープに絡めてのど越しのよさをお楽しみください。

カタオカ 所:徳島
こんにやく芋(国産)/卵殻焼成カルシウム(こんにやく用凝固剤)、スープ:しょうゆ(小麦・大豆を含む、国内製造)、砂糖、米酢、発酵調味料、食塩、食用ごま油、酵母エキス・賞:15日以上

542 隔週 蔵 NON-GMO
冷やしぶっかけこんにやく2食
(こんにやく<150g、タレ30ml)×2
320円 (税込 346円)

吉野川産の青のりを使用。お好みの厚さに切ってお召し上がりください。

カタオカ 所:徳島
海苔粉、青のり、卵殻カルシウム・賞:15日以上

543 月1回 蔵 NON-GMO
青のりさしみこんにやく
150g
205円 (税込 221円)

とろける食感。切ってあるのでそのまま食べられます。

カタオカ 所:徳島
海苔粉、青のり、卵殻カルシウム・賞:15日以上

544 隔週 蔵 NON-GMO
10% OFF
青のりさしみこんにやく(乱切り)
200g
通常218円 **195円** (税込 211円)

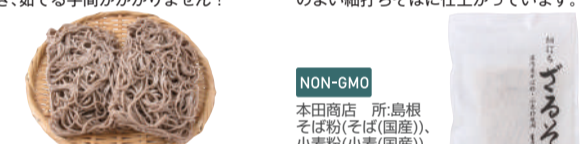
タレ・辛子については、お好みの味付けでどうぞ。

カタオカ 所:徳島
天草、醸造酢・賞:15日以上

545 隔週 蔵 NON-GMO
ところてん
200g×2
260円 (税込 281円)

国産の小麦・そばを使用!レンジで解凍でき、茹でる手間がかりません!

自社製粉のそば粉を使用した、のどごしのよい細打ちそばに仕上がっています。



550 隔週 凍 レンジ NON-GMO
横尾商店 所:兵庫
小麦粉(国内製造)、そば粉・賞:150日以上
ヨコオの播州なめらかそば
200g×2食入り
388円 (税込 419円)

便利な冷凍うどん&おつゆ

うどん用に開発された香川県産小麦「さめぎの夢」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

553 毎週 凍 NON-GMO
さめぎうどん
200g×3食
298円 (税込 322円)

適度な弾力とコシのある食感が楽しめるもち麦入りのうどんです。

七星食品 所:香川
めん(小麦粉、もち麦粉、食塩)・賞:150日以上

554 月1回 凍 NON-GMO
もち麦うどん
230g×5
580円 (税込 626円)

みんなでワイワイ焼きそば

国産小麦にモンゴルかんすいを使い、コシのある麺を作りました。

衣笠製麺 所:岐阜
めん(小麦(国産)、植物油、食塩/かんすい)・賞:7日以上

557 隔週 蔵 NON-GMO
特価
国産小麦の焼きそば
300g(150g×2)
通常200円 **190円** (税込 205円)

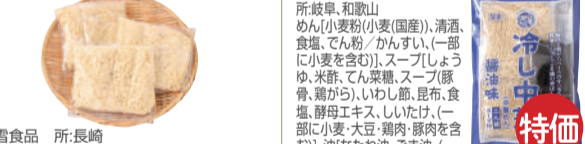
国産の小麦と卵と塩、植物油を使い、かんすい・着色料は使用していません。

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

558 毎週 蔵 NON-GMO
藤乃家 無かん水焼そば2個組
150g×2
220円 (税込 238円)

原材料は国産小麦、食塩、かんすいのみ。コシがありもちもちした食感。

酸味は控えめでお子さんも食べやすい味。



552 隔週 凍 NON-GMO
白雪食品 所:長崎
小麦粉(小麦(国産))、食塩/かんすい、(一部に小麦を含む)・賞:60日以上
国産小麦の冷凍中華麺(茹)
450g(150g×3)
288円 (税込 311円)

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!

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

555 毎週 凍 NON-GMO
有機小麦粉使用
さめぎうどん(包丁切り)
600g(3食入り)
398円 (税込 430円)

国産原料使用。ぶっかけ用にブレンドした、ストレートつゆです。

福助フーズ 所:和歌山
醤油(本醸造(大豆(国産)、遺伝子組換え防止管理済み)・小麦を含む)、てんさい糖、うるめ節、塩、かつお節、昆布、みりん・賞:75日以上

556 月1回 NON-GMO
ぶっかけうどんつゆ
500ml
450円 (税込 486円)

せいろで丁寧に蒸しあげました。歯切れの良い適度な粘りの食感が特徴。

金子製麺 所:神奈川
小麦粉、食塩/かんすい・賞:15日以上

559 隔週 蔵 NON-GMO
蒸し焼きそば
150g×2食
285円 (税込 308円)

国産有機野菜・果実を使用。有機糖蜜、再仕込み醤油等で旨みとコクをプラス。

光食品 所:徳島
有機野菜・果実(有機たまねぎ、有機トマト、有機にんじん、有機かかん、有機しいたけ)、糖類(有機糖みつ、砂糖)、米酢(国産)、食塩、だしごみ醤油(大豆・小麦を含む)、香辛料、オースターエキス、魚腥(イカを含む)、こんぶ、かつお節、有機米酢調味料・賞:270日以上

560 月1回 NON-GMO
やきそばソース
290g
408円 (税込 441円)

今季の食べ納め 庄内特産の赤かぶを砂糖・塩・酢のみで。



山形県庄内地方で栽培された在来種の「温海かぶ」を、シンプルな原材料で漬けました。かぶの程よい甘みと辛み、パリパリ食感が楽しめます。

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

561 蔵 NON-GMO
限定 1100
赤かぶ漬け
250g
通常498円 **448円** (税込 484円) 10% OFF 国産元氣

漬け原材料にりんごを加え、甘くて爽やかな風味に仕上げました。

道長 所:愛知
大根、漬け原材料(粗糖、米酢、みりん、りんごジュース、食塩)・賞:15日以上

562 月1回 蔵 NON-GMO
あとひきだいちゃん
150g
368円 (税込 397円)

新鮮な国産青くび大根を国産ゆずとこだわりの調味料で漬け込みました。

東明 所:滋賀
大根、ゆず、漬け原材料(砂糖、昆布エキス、醸造酢、みりん、食塩)・賞:5日以上

563 月1回 蔵 NON-GMO
ゆず大根
150g
398円 (税込 430円)

砂糖・みりんを使用せず、肉厚の白瓜を塩と銘酒「五橋」の酒粕のみで熟成させています。

※今回より通常価格上がります。

うまもん 所:山口
瓜、漬け原材料(酒粕)・賞:50日以上

564 月1回 蔵 特価
うまもん 奈良漬五橋
120g
通常600円 **578円** (税込 624円)

うす塩味ならではの梅本来のおいしさと酸味が味わえます。

大紀コープファーム 所:奈良
梅(奈良県、和歌山県、三重県)、漬け原材料(しそ、食塩) ※塩分約8%・賞:15日以上

565 月1回 蔵 NON-GMO
梅干(うす塩味)
200g
688円 (税込 743円)

魚谷さんのキムチ



辛さひかえめで食べやすい、こってりした味わいです。

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、いのか塩辛、魚介エキス、砂糖、麦芽水飴、生姜、酒、こま、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

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

新鮮なイワシで作った「魚醤油」が味に深みを出しています。

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、大根、魚介エキス、ねぎ、酒、こま、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

567 毎週 蔵 NON-GMO
本格白菜キムチ
180g
418円 (税込 451円)

568 隔週 蔵 NON-GMO
カクテキ(大根キムチ)
180g
425円 (税込 459円)

たむらのタマゴのお惣菜

PHF卵を使った玉子とうふ。補助アース特製だし付き。

たむらのタマゴ特製タレ付き。

たむらのタマゴ 所:徳島
玉子豆腐(液卵(徳島県産))、出汁(砂糖、醤油、みりん、いわし節、食塩、昆布、鰹節、鶏粉、砂糖、食塩、昆布だし、鰹節だし)、別添タレ(醤油、うまめ粉、砂糖、食塩、鰹節、みりん、昆布、(一部に卵・大豆・小麦を含む)・賞:5日以上)

569 毎週 蔵 NON-GMO
玉子とうふ
240g(120g×2)、添付タレ×2
300円 (税込 324円)

たむらのタマゴ 所:徳島
温泉玉子(卵(徳島県産))、別添タレ(醤油(大豆・小麦を含む)、うまめ粉、砂糖、食塩、鰹節、みりん、昆布)・賞:お届け日を含め4日前後

570 月1回 蔵 NON-GMO
温泉たまご
5個 **380円** (税込 410円)

シークワサーと柚子の爽やかな風味。

鳥島家 所:沖縄
沖縄太もずく(沖縄県伊平屋島産)、純米酢(米(国産))、ピーナツグラニュー糖(甜菜(北海道産))、醤油(小麦(徳島県産)、大豆(徳島県産)、石川(産)・食塩(徳島県産))、食塩(産)、シークワサー果汁(沖縄県産)、鰹節エキス(鰹(鹿児島県産))、ゆず果汁(徳島県産)、昆布だし(昆布(北海道産))、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)・賞:30日以上

571 毎週 蔵 NON-GMO
伊平屋島産味つけ太もずく
230g **308円** (税込 333円)

短冊タイプより細いタイプ。おにぎりの具にも。

三馬食品 所:香川
昆布(北海道)、しょうゆ、砂糖、みりん(一部に小麦・大豆を含む)・賞:45日以上

572 月1回 蔵 NON-GMO
細切り昆布佃煮
110g **325円** (税込 351円)

国産丸大豆を100%使用した精こし豆腐を使っています。

丸和食品 所:東京
大豆(国産・非遺伝子組換え)、こんにやく、砂糖、人参、醤油(大豆・小麦を含む)、発酵調味料、練り白ごま、菜種油(遺伝子組換えでない)、乾燥椎茸、食塩・凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム(にがり))、水酸化カルシウム(こんにやく用凝固剤)・賞:9日以上

573 月1回 蔵 NON-GMO
丸和の白和え
150g **260円** (税込 281円)

自然派Style 国産シリアル マンネン酢の「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)、たけのこ水煮、リンゴ酢、砂糖、れんこん水煮、揚げ(大豆を含む)、乾しいたげ、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

574 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)

自然派Styleの煮豆

自然派Style 国産大豆の甘みに昆布の旨みをプラス。

自然派Style ほどよい硬さの黒豆。甘さひかえめです。

自然派Style きんとき豆の甘すぎない煮豆。

ヤマク食品 所:徳島
大豆(国産、遺伝子組み換え混入防止管理済み)、砂糖(ビートグラニュー糖)、昆布(北海道産)、醤油(小麦を含む)、発酵調味料、食塩、カツオブシエキス(かつおぶし、食塩)・賞:90日以上

575 隔週 蔵 NON-GMO
自然派Style煮豆・こんぶ豆
140g **158円** (税込 171円)

ヤマク食品 所:徳島
黒大豆(北海道産)、遺伝子組み換え混入防止管理済み、砂糖(粗糖・ビートグラニュー糖)、醤油(小麦を含む)、発酵調味料、食塩・賞:90日以上

576 隔週 蔵 NON-GMO
自然派Style煮豆・黒豆
110g **168円** (税込 181円)

ヤマク食品 所:徳島
大正金時豆(北海道産)、砂糖(粗糖・ビートグラニュー糖)、発酵調味料、醤油(小麦・大豆を含む)・賞:90日以上

577 隔週 蔵 NON-GMO
自然派Style煮豆・きんとき豆
130g **168円** (税込 181円)

忙しい日でも、湯煎するだけ！
有機バスタと有機トマトピューレを贅沢に使用したスパゲッティ。

NON-GMO 全賞味
マストミ 所:徳島
めん(スパゲッティ(デュラム小麦のセモリナ)(イタリア製造)、食塩)、トマトピューレ、食肉(豚肉(国産)、牛肉)、野菜(玉ねぎ、人参)、トマトケチャップ、砂糖、食塩、ニンニク、馬鈴薯澱粉、いため油(菜種油)・賞:45日以上

578 月1回 凍 湯せん
放牧豚と未来とかち牛のミートソースバスタ
440g(220g×2パック) **698円** (税込 754円)

自然派Style 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

579 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)

自然派Style 彩り豊かなミックスピザ
産直国産小麦使用の生地に、有機ピザソースなどのごたごた食材をトッピングしました。

まるほ食品 所:香川
小麦粉(小麦(国産))、ナチュラルチーズ、有機ピザソース(有機トマト、有機玉ねぎ、有機米酢、有機にんにく、有機しょうが、食塩、有機砂糖、香辛料、有機米酢調味料)、ウインナー、玉ねぎ、とうもろこし、ミックスピーマン、イースト、食塩/膨張剤、(一部に小麦・乳成分・豚肉を含む)・賞:120日以上

580 毎週 凍 トースター NON-GMO
自然派Styleミックスピザ
300g(3枚入り) **598円** (税込 646円)

ふんわりトロツとした生地が特徴です。
かつおエキスや国産のいわし・さばの粉末を使い、だしを利かせて仕上げました。

NON-GMO 全賞味
大進食品 所:兵庫
小麦粉(小麦(国産))、タコ(ベトナム産)、野菜(キャベツ(国産)、ネギ)、全卵、植物油、かつおだし、魚介エキス調味料、砂糖、魚骨、混合削りぶし(粉末)、食塩、(一部に小麦・卵・大豆・さばを含む)・賞:150日以上

581 3週毎 凍 揚げる レンジ
A momママのたこ焼き
330g(15個入り) **450円** (税込 486円)

自然派Style 特製のだし醤油を使用した、シンプルな焼おにぎり。

「自然派Style特選丸大豆醤油「豊種の恵」」を使っただし醤油が味の決め手！
ニッキーフーズ 所:奈良
米(国産)、だし醤油、食塩、食用なたね油、(一部に小麦・大豆を含む)・賞:150日以上

582 隔週 凍 レンジ NON-GMO
自然派Styleもぐもぐ焼おにぎり(だし醤油仕立て)
400g(80g×5) **558円** (税込 603円)

自然派Style 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パンズと、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

583 毎週 凍 レンジ NON-GMO 全賞味
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)

自然派Style 国産のとうもろこし・いんげん・にんじん入りで彩り豊かに仕上げました。
神山鶏を使用したチキンライス。

NON-GMO 全賞味
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)、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

584 毎週 凍 レンジ 炒める
自然派Styleもぐもぐチキンライス(神山鶏使用)
430g **530円** (税込 572円)

自然派Style 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。

NON-GMO 全賞味
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

710 毎週 凍 レンジ 炒める
自然派Styleもぐもぐエビピラフ
430g **508円** (税込 549円) **特価**

自然派Style 産直米のピオトープ米を使用、「自然派Style特選丸大豆醤油「豊種の恵」」を使っただし醤油で味付けしました。

NON-GMO 全賞味
ニッキーフーズ 所:奈良
精白米(国産)、鶏チャーシュー(鶏肉(神奈川産)、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)、漬物、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・大豆・鶏肉・豚肉を含む)・賞:150日以上

585 毎週 凍 レンジ 炒める
自然派Styleもぐもぐ神山鶏チャーシュー炒飯
400g **580円** (税込 626円)

あしたのお弁当



国産鶏肉&国産野菜を味わう
●レンジでチンするだけでOK
●串にさしてあるから食べやすい
●甘辛い照り焼きたれでごはんがすすむ
6本 **自然解凍 OK**

ニッコー 所:神奈川
具(鶏肉(国産)、野菜(たまねぎ(国産)、ごぼう(国産)、にんじん(国産)、いんげん(国産)、長ねぎ(国産)、しょうが(国産))、つなぎ(でん粉)、豚脂(国産)、しょうゆ、発酵調味料、食塩、こしょう、たれ(しょうゆ、砂糖、発酵調味料、でん粉)、揚げ油(なたね油)、(一部に鶏肉・小麦・豚肉・大豆を含む)・賞:150日以上

589 隔週 凍 レンジ NON-GMO
野菜入りつくね串(甘だれ味)
108g(固形量:94g) **338円** (税込 365円) **特価**
通常348円

自然派Style 産直米のピオトープ米を使用しました。
甘辛に味付けした神山鶏の鶏肉、国産ごぼう・にんじんを炊き上げたごはん混ぜ合わせました。

NON-GMO 全賞味
全国農協食品 所:栃木
精白米(国産)、野菜(ごぼう、にんじん、いんげん)(国産)、鶏肉(神山鶏)、大麦、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、とりがらスープ、砂糖、食用なたね油、食塩・賞:150日以上

586 毎週 凍 レンジ 炒める
自然派Styleもぐもぐ鶏ごぼうめし(神山鶏使用)
430g **505円** (税込 545円)

自然派Style 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、コショウ・賞:150日以上

自然派Style平飼卵のオムライス
587 180g 340円 (税込 367円)
588 180g×2 650円 (税込 702円)

自然派Style チーズがとろ〜り濃厚な味わい。
産直米のピオトープ米、北海道産生乳の牛乳、よつ葉のシュレッドチーズを使用しました。

NON-GMO 全賞味
ニッコー 所:神奈川
牛乳(生乳(北海道産))、米(国産)、トマトピューレ、野菜(玉ねぎ(国産)、にんじん(国産))、にんにく(国産)、チーズ、小麦粉、食用なたね油、豚脂(国産)、トマトケチャップ、バター、食塩、砂糖、こしょう、(一部に小麦・乳成分・豚肉を含む)・賞:150日以上

590 隔週 凍 レンジ
自然派Style産直米のトマトチーズドリア
360g(2個入り) **630円** (税込 680円)

牛肉の旨みと玉ねぎの甘み！
国産牛肉と国産玉ねぎをシンプルな調味料で煮込みました。しっかりとした肉の旨み！

NON-GMO 全賞味
ミート・コンパニオン 所:新潟
玉ねぎ(国産)、牛肉(国産)、タレ(醤油、砂糖、発酵調味料、米粉)、(一部に小麦・大豆・牛肉を含む)・賞:150日以上

591 月1回 凍 湯せん
牛丼の具
240g(120g×2袋) **798円** (税込 862円)

食べやすいミニサイズ！
天然えびと、国産野菜、北海道産小麦で作ったミニかき揚げ！えび1尾をまるまるトッピングしました。

天然えびのかき揚げ 5種具材の「かき揚げ」
NON-GMO 全賞味
※今回より価格上がります。
コスモ食品 所:広島
野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ)(国産)、えび、衣(小麦粉(小麦(北海道産))、小麦でん粉、砂糖、食塩)、揚げ油(なたね油)、(一部に小麦・えびを含む)・賞:150日以上

594 月1回 凍 レンジ
天然えびのかき揚げ5種具材のミニかき揚げ
120g(6個) **495円** (税込 535円)

家族みんなが食べやすいよう、辛さを抑えました



ポイント
家族それぞれのお好みの辛さに調節♪
●辛さをより抑えたい！
→トマトケチャップで味をととのえて♪
●辛さが欲しい！
→キムチを加えて♪

ごはんとかめれば、簡単に本格ビビンバを楽しめます。

魚谷キムチ 所:徳島
白菜(国産)、大根、大豆もやし、人参、ホウレン草、ごま油、たまねぎ、ねぎ、ごま、にんにく、砂糖、酢、醤油、唐辛子粉、にら、食塩、アミエビ、麦芽水飴、生麦、鶏、魚介エキス、酒、みりん、昆布、カクダシイワシ、椎茸粉末、かつお粉末、昆布粉末、(一部に小麦・えび・ごま・大豆を含む)・賞:45日以上

595 月1回 凍 炒める NON-GMO
ファミリービビンバ
350g **475円** (税込 513円) **特価**
通常485円 約4人前

歯ごたえが良く、旨み強いのが特徴です。
九州産赤鶏のモモムネ肉を塩だけで味付けし、炭火で焼きました。

ヒサダヤフーズ 所:福岡
鶏肉(九州産)、食塩・賞:30日以上

592 隔週 蔵 レンジ NON-GMO
九州産赤鶏の炭火焼
95g **398円** (税込 430円)

国産大豆を使用した豆腐ハンバーグ。
豆腐本来の美味しさに鶏肉の旨みを加えました。豆腐のふんわり食感が味わえます。

ニッコー 所:神奈川
鶏肉(国産)、野菜(たまねぎ(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、揚げ油(なたね油)、(一部に小麦・卵・鶏肉・豚肉・大豆・米を含む)・賞:150日以上

593 月1回 凍 レンジ NON-GMO
ふんわり豆腐ハンバーグ
270g(3個) **498円** (税込 538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