

今週のお買得PRICE!

レンジ
全国農協食品
そばめし②
200g×2
塩分:1.5g/100g 163kcal/100g
精白米(国産)

195 **418円**
(税込8%451円)
次回11月4日予定498円(税込)

すき家
SUKIYA
絶妙なおいしさをご家庭で楽しめます。
お店と同じ製法で、バラ肉を秘伝のたれで丹精込めて煮込みました。

井サイズの135gは生協宅配専用規格です

レンジ
すき家 **牛丼の具④**
135g×4 (小袋)
塩分:2.0g/1袋 247kcal/1袋
牛肉(アメリカ、カナダ、オーストラリア、メキシコ)

196 **1,580円**
(税込8%1,706円)
次回11月4日予定1,580円(税込)

吉野家
YOSHINOYA
160gの大盛りサイズ
「吉野家秘伝のたれ」でしか出ない
まろやかな味は、毎日食べても飽きがこないのが特徴です。

レンジ
吉野家 **大盛牛丼の具②**
160g×2 (小袋)
塩分:2.9g/1袋 331kcal/1袋
牛肉(米国又はカナダ又は豪州(5%未満))

197 **998円**
(税込8%1,077円)
次回11月4日予定998円(税込)

国産素材
レンジ
CO-OP ニッスイ
大きな焼おにぎり
450g(6個)
塩分:0.8g/1個 130kcal/1個
精白米(国産)

198 **498円**
(税込8%537円)
次回11月4日予定498円(税込)

レンジ
CO-OP 伊予食品
ライスバーガー焼肉牛カルビ
625g(5個)
塩分:0.8g/1個 233kcal/1個
精白米(国産)

199 **1,298円**
(税込8%1,401円)
次回11月2日予定1,298円(税込)

レンジ
JAフーズ
明太高菜ピラフ②
200g×2
塩分:1.4g/100g 152kcal/100g
米(国産)

200 **548円**
(税込8%591円)
次回11月4日予定548円(税込)

今週のお買得PRICE!
レンジ
CO-OP ニッポン
こんがりまろやか焼きカレー
(中辛)
400g(2個)
塩分:2.2g/1個 290kcal/1個
精白米(アメリカ)

203 **498円**
(税込8%537円)
次回11月2日予定498円(税込)

2枚入
直径約16cm
トスター
マルゲリータピッツァ
210g(2枚)
塩分:1.4g/1枚 245kcal/1枚

984 **398円**
(税込8%429円)
次回11月3日予定398円(税込)

レンジ
吉野家 **親子丼の具②**
145g×2 (小袋)
塩分:2.7g/1袋 156kcal/1袋
鶏肉(国産)、たまねぎ(国産)

201 **698円**
(税込8%753円)
次回11月2日予定698円(税込)

レンジ
CO-OP 衛生水産
えび天丼の具
180g(天ぷら120g(2食)、たれ30g×2)
塩分:1.7g/1食 213kcal/1食
えび(ベトナム)

202 **548円**
(税込8%591円)
次回11月4日予定548円(税込)

レンジ
吉野家 **牛すき②**
165g×2
塩分:3.1g/1袋 264kcal/1袋
タレ(国内製造)

204 **1,198円**
(税込8%1,293円)
次回11月4日予定1,198円(税込)

レンジ
味の素冷凍食品 **生協限定**
バター醤油煮の北海道産とうもろこしの炒め飯②
400g(200g×2)
塩分:2.5g/1袋 400kcal/1袋
米(国産)、とうもろこし(国産)

205 **498円**
(税込8%537円)
次回11月4日予定498円(税込)

レンジ
CO-OP 西国日清食品
お好み焼 えび・いか(ソース・ふりかけ付)
410g(2枚) たれ15g×2
塩分:2.7g/1枚 280kcal/1枚
キャベツ(国産)、ねぎ(国産)

42 **498円**
(税込8%537円)
9月30日598円(税込)

注目の新登場
皮はふっくらしっとり
CO-OP シンセイフーズ
肉まん
4個 (小袋)
小麦粉(国内製造)

206 **358円**
(税込8%386円)
次回11月4日予定358円(税込)

トスター
CO-OP 明治
トスターで十勝産チーズが香る海老グラタン
380g(2個)
塩分:1.6g/1個 222kcal/1個
脱脂濃縮乳(国内製造)

207 **398円**
(税込8%429円)
10月2日498円(税込)

今週のお買得PRICE!
レンジ
CO-OP 西国日清食品
ねぎ焼
400g(2枚) たれ15g×2
塩分:2.7g/1枚 204kcal/1枚
キャベツ(国産)、ねぎ(国産)

208 **398円**
(税込8%429円)
次回11月4日予定398円(税込)

今週の **お買得 PRICE!**



こぼろ・人参・れんこんを春雨と合わせ、甘辛く仕上げました。赤唐辛子で、味をしめた、ご飯がすすむ一品です。

ケンミン食品 08238587 【国内加工品】

きんぴらはるさめ②
170 g×2
塩分:2.2 g/1袋 260kcal/1袋
はるさめ(タイ製造)

209 **458円**
(税込8%494円)

凍 次回 11月4日



CO-OP ニスライ

ごろっとお肉のジューシー肉焼売
300 g (10個)
塩分:0.3 g/1個 69kcal/1個
たまねぎ(輸入又は国産)

210 **358円**
(税込8%386円)

凍 次回 11月4日



国産素材の旨みがつまったニラ餃頭

ニラ餃頭
200 g (8個)
塩分:0.3 g/1個 55kcal/1個
野菜(にら、キャベツ、たまねぎ)(国産)、豚肉(国産)、小麦(国産)

211 **358円**
(税込8%386円)

凍 次回 11月4日



大阪王将 国産黒豚入り羽根つき餃子(大盛)

1225 g (標準50個)
塩分:0.2 g/1個 41kcal/1個
小麦粉(国内製造)

24 **880円**
(税込8%950円)

凍 次回 11月4日



味の素 1.5倍大きいギョーザ

621 g (18個)
塩分:0.39 g/1個 58kcal/1個
小麦粉(国内製造)

107 **698円**
(税込8%750円)

凍 次回 11月2日



調理たらこと高菜のビーフン②

2食(180 g×2)
塩分:2.5 g/1食 303kcal/1食
ビーフン(タイ製造)

212 **598円**
(税込8%645円)

凍 次回 11月4日



厚揚げと2種野菜の白煮びたし

230 g (具材200 g、添付たれ30 g)
塩分:1.0 g/100 g 102kcal/100 g
厚揚げ(国内製造)

215 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回 11月4日



ナadeshiko 国産里芋コロッケ

147 g (7個)
塩分:0.2 g/1個 47kcal/1個
里芋(国産)、玉ねぎ(国産)、れんこん(国産)

216 **298円**
(税込8%321円)

凍 次回 11月4日



レンジでごろっとじゃがいも牛肉コロッケ

420 g (10個)
塩分:0.3 g/1個 102kcal/1個
じゃがいも(北海道)

217 **548円**
(税込8%591円)

凍 次回 11月2日



おくらとひじきのしそ風味和え

50 g×3
塩分:0.7 g/1パック 28kcal/1パック
オクラ(輸入)

218 **348円**
(税込8%375円)

凍 次回 11月4日



スープ餃子

192 g (12個)、スープ付
塩分:7.6 g/1包装 422kcal/1包装
小麦粉(国内製造)

219 **298円**
(税込8%321円)

凍 次回 11月4日



かに クリーミーコロッケ

420 g (12個)
塩分:0.9 g/100 g 215kcal/100 g
衣(パン粉)(日本(国内製造))

220 **498円**
(税込8%537円)

凍 次回 11月4日



国産若鶏 酢鶏セット

300 g (鶏から揚げ150 g、たれ150 g)
塩分:5.7 g/300 g 565kcal/300 g
鶏肉(国産)

983 **380円**
(税込8%410円)

凍 次回 11月4日



国産まいたけの塩天ぷら

140 g
塩分:0.8 g/1袋 204kcal/1袋
まいたけ(国産)

222 **348円**
(税込8%375円)

凍 次回 11月4日

年間 最安値 SALE



全国産

- ・若鶏ムネ肉
- ・人参
- ・れんこん
- ・たけのこ
- ・大葉
- ・やまいも
- ・玉ねぎ
- ・いんげん
- ・ねぎ

今週のお買得 PRICE!

7ライオン

マルイ食品

国産若鶏と野菜の大葉焼

256 g (8枚)

焼分 1.2g / 100g 193kcal / 100g
 鶏肉(国産)、にんじん(国産)、れんこん(国産)

100円引き

08324764

国産若鶏と野菜の大葉焼 (国内加工品)

398円
 (税込8%**429円**)

9月5日(金)9時00分~(9月16日)

226

凍 次回 12月1日



レンコン はさみ焼き

06344527

【国内加工品】

みつせ鶏レンコンはさみ焼き

162 g (6個)

塩分: 1.6 g / 100 g 243kcal / 100 g

水烹レンコン(中国製造)、鶏肉(九州産)、鶏皮(九州産)

229 **448円**

(税込8% 483円)

凍



豚ばら

つづね角煮
やわらかく とろけるおいしさ

湯せん

日本1号

豚ばら
つづね角煮
145g

塩分: 2.3g / 1食(145g) 466kcal / 1食(145g)

豚肉(輸入)

08294443

【国内加工品】

卵 乳 小麦

236 **298円**
(税込8% **321円**)

凍 次期
年未開

原材料表示については、カタログ制作段階で確認が取れた内容で表示していますが、法改正等による原材料表示の見直しにより従来と全く同じ原材料内容（配合含）で製造されても、新たに特定品目の表示が義務付けられたり、表示の順位が変更（添加物等）となる場合があります。そのため表示変更の猶予期間に製造された商品では、カタログとご届けされる商品の原材料の表記方法が異なる場合があります。

冷凍和総菜・コロッケなど

2026年
10月4日

19

HOYSTER

注目の
新登場
NEW

肉厚でジューシーなイカを、サククリと天ぷらにしました。

レンジで簡単！いかの天ぷら
150 g

08351510【国内加工品】 卵【乳】小麦

275 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回 11月4日

食材：いか、ショートニング、小麦粉、でん粉、はちみつ調味料、粉末状植物たん白、食塩、大豆粉、粉末全卵/ベーキングパウダー、甘味調整料、トレハロース、着色料(カロチノイド、V.B2)、(一部)に小麦・卵・乳成分・いか・大豆を含む。

今週の「お買得PRICE!

国産のサバを原料に使用しています。
食塩のみで味付けし焼き上げました。
袋から取り出し凍ったままレンジで加熱してお召し上がりください。

焼き上げ済み

レンジ シーサット
レンジで調理できる国産さばの塩焼き
100 g (2枚)
塩分:1.7 g / 100 g 260kcal / 100 g
さば(国産)

20% OFF
276 **398円**
(税込8%429円)
8月4日498円(税込)

凍 次回 11月4日

国産のイワシを骨まで食べられるよう加圧処理し、生姜煮に仕上げました。

湯せん
千倉水産
骨までやわらかいわし生姜煮
75 g × 2
塩分:1.2 g / 100 g 158kcal / 100 g
いわし(国産)

20% OFF
277 **358円**
(税込8%386円)
9月3日448円(税込)

凍 次回 1月4日

ふっくら国産さばみりん焼き(骨とり)
108 g (6切)
08348142【タイ加工品】 小麦

レンジ ニッスイ 骨とり
塩分:0.3 g / 1切18 g 26kcal / 1切18 g
さば(日本)

278 **498円**
(税込8%537円)
凍 次回 11月4日

レンジ co-op 国産あじフライ
180 g (5~8枚)
塩分:0.6 g / 100 g 345kcal / 100 g
あじ(国産)

279 **398円**
(税込8%429円)
凍 次回 11月4日

湯せん co-op 骨取り赤魚の味噌煮
240 g (3袋)
塩分:1.0 g / 1袋80 g 平均重量 88kcal / 1袋80 g 平均重量
赤魚(アメリカ)

08326678【国内加工品】 小麦

280 **698円**
(税込8%753円)
凍 次回 11月4日

湯せん co-op 大森漁業
鰻楽うなぎめしの具(4袋)
200 g (4袋)
塩分:1.3 g / 50 g 130kcal / 50 g
うなぎ(九州)

08154168【国内加工品】 小麦

281 **2,180円**
(税込8%2,354円)
凍 次回 11月4日

骨までパクパク北海道産さんまのうま煮
180 g
塩分:0.9 g / 100 g 275kcal / 100 g
さんま(北海道)

08325883【国内加工品】 小麦

282 **498円**
(税込8%537円)
凍 次回 11月4日

骨まで丸ごと甘酢味(さば)
230 g
塩分:1.9 g / 100 g 215kcal / 100 g
さば(国産)

08312605【国内加工品】 小麦

283 **398円**
(税込8%429円)
凍 次回 11月4日

新 北海道産パクッとさんまの甘酢漬
120 g
さんま(北海道)

08348050【国内加工品】 小麦

284 **338円**
(税込8%365円)
凍 次回 11月4日

湯せん 大森漁業
いわしごぼうつみれ
160 g
塩分:0.7 g / 100 g 122kcal / 100 g
いわし(国産)、野菜(国産)

08314488【国内加工品】 小麦

285 **348円**
(税込8%375円)
凍 次回 11月4日

国産あじ使用 あじの南蛮漬
150 g
塩分:1.3 g / 100 g (平均重量) 220kcal / 100 g (平均重量)
調味料(国内製造)

08347686【国内加工品】 小麦

286 **448円**
(税込8%483円)
凍 次回 11月4日

湯せん ウミマス
骨までパクッと国産さばの生姜煮
260 g (130 g × 2袋)
【国内加工品】 小麦

08351894

287 **598円**
(税込8%645円)
凍 次回 11月4日

湯せん 東海水産
貝だくさんの海鮮寄せ鍋セット
452 g
赤魚(輸入)、すけそうだら(アメリカ又はロシア)

08220222【国内加工品】 小麦

288 **1,780円**
(税込8%1,922円)
凍 次回 11月4日

湯せん 大森漁業
かにたっぷり炊き込みごはんの素
190 g (調味かに160 g + たれ30 g) 小麦 かに
塩分:1.4 g / 半合分47.5 g 38kcal / 半合分47.5 g
丸すわいがに(オオエンコウカニ)(ナミビア)

08300226【国内加工品】 小麦

289 **1,380円**
(税込8%1,490円)
凍 次回 1月2日

年間
最安値
SALE

骨取りたららのフリッターに、
れんこんと国産人參を加えて
黒酢あんかけにしました。

湯せん 極洋食品
たらとれんこんの黒酢あんかけ(骨取り)
240 g (3袋)
塩分:0.9 g / 1袋80 g 平均重量 133kcal / 1袋80 g 平均重量
たらフリッター(ベトナム製造)

08350120【国内加工品】 小麦

290 **488円**
(税込8%527円)
凍 次回 9月4日498円(税込)

湯せん 大隅産さば
大隅産さばうなぎ蒲焼
50 g × 2
塩分:1.3 g / 50 g 114kcal / 50 g
うなぎ(鹿児島)

08185872【国内加工品】 小麦

291 **980円**
(税込8%1,058円)
凍 次回 11月2日

今週の「お買得PRICE!

鹿児島県大隅地区養まんな漁協の
生産者が育てたうなぎを、
かば焼きにして刻みました。

湯せん 大隅産さば
大隅産さばうなぎ蒲焼
50 g × 2
塩分:1.3 g / 50 g 114kcal / 50 g
うなぎ(鹿児島)

200円引き
292 **980円**
(税込8%1,058円)
凍 次回 11月2日

湯せん CS開発商品 井ヶ谷川内
さばのみそ煮
80 g (固形量50 g) × 3
塩分:1.3 g / 80 g 214kcal / 80 g
さば(ノルウェー又はイギリス)

08292029【国内加工品】 小麦

292 **880円**
(税込8%950円)
凍 次回 10月2日890円(税込)

今週の お買得 PRICE!



井ゲタ竹内
やさしいもずく三杯酢
200 g (50 g×4) 小袋
塩分: 0.8 g / 1カップ50 g 20kcal / 1カップ50 g
もずく (沖縄県)
293 270円
(税込8%291円)
10月1日318円(税込)

CS開発商品 井ゲタ竹内
恩納村産味付糸もずく
45 g×4 小袋
塩分: 0.4 g / 1カップ45 g 16kcal / 1カップ45 g
もずく (沖縄県恩納村)
294 286円
(税込8%308円)
10月3日318円(税込)

井ゲタ竹内
お弁当用もずく
180 g (18 g×10) 小袋
塩分: 0.2 g / 18 g 8kcal / 18 g
もずく (沖縄県)
295 286円
(税込8%308円)
9月5日358円(税込)

しいの食品
いか塩辛
80 g
塩分: 4.5 g / 1パック(80 g) 87kcal / 1パック(80 g)
いか(輸入、国産)
296 358円
(税込8%386円)
11月30日

CO-OP マルドモ
もずくキムチ くらげ入り
55 g×2
塩分: 2.2 g / 1個55 g 49kcal / 1個55 g
もずく (沖縄県)
297 398円
(税込8%429円)
11月1日

マルダイ食品商店
小分けで便利な味付きめかぶ
30 g×7
塩分: 0.5 g / 1個包装30 g 10kcal / 1個包装30 g
めかぶ(三陸産)
298 498円
(税込8%537円)
11月3日

CS開発商品 井ゲタ竹内
恩納村産味付太もずく
45 g×4
塩分: 0.5 g / 1カップ45 g 21kcal / 1カップ45 g
もずく (沖縄県恩納村)
299 318円
(税込8%343円)
11月21日

骨とりかれのムニエル
200 g (4枚)
塩分: 0.6 g / 100 g 107kcal / 100 g
コナネカレイ(アメリカ)
300 698円
(税込8%753円)
11月30日

しいの食品
うにいか丼
90 g
塩分: 4.8 g / 90 g 135kcal / 90 g
いか(輸入、国産)
301 398円
(税込8%429円)
11月2日

CO-OP マルドモ
いか明太(無着色辛子明太子使用)
40 g×2
塩分: 1.5 g / 1個40 g 45kcal / 1個40 g
申いか(インドネシア)
302 398円
(税込8%429円)
11月3日

CO-OP マルキョー食品
無着色ひとくちたらこ(切子)
100 g
塩分: 5.0 g / 100 g 107kcal / 100 g
すけとら(卵巣(アメリカ))
303 498円
(税込8%537円)
11月2日

揚げ物
北海道産秋鮭のポテト焼き
150 g (6切)
塩分: 0.3 g / 100 g 131kcal / 100 g
秋鮭(北海道産)
304 598円
(税込8%645円)
11月4日

揚げ物
北海道産秋鮭フライ
160 g (4切)
塩分: 1.3 g / 100 g 137kcal / 100 g
秋鮭(北海道産)
305 598円
(税込8%645円)
11月2日

揚げ物
お徳用アジフライ
300 g
塩分: 0.7 g / 100 g 254kcal / 100 g
アジ(国産内産)
306 598円
(税込8%645円)
11月3日

揚げ物
柔らかイカのガーリックソテー
140 g (8~10切)
塩分: 2.4 g / 100 g 102kcal / 100 g
アメリカオアイカ(チリ又はペルー)
307 498円
(税込8%537円)
11月4日

注目の新登場
フライパンで鯨カツレツ
150 g 小袋
20% OFF
308 398円
(税込8%429円)
11月3日

今週のお買得 PRICE!
境港産いわしフライ
180 g 小袋
10% OFF
309 358円
(税込8%386円)
12月2日

年間最安値 SALE
フライパンでできる
かき揚げ(骨取り)
150 g (3切) 小袋
20% OFF
310 388円
(税込8%419円)
11月4日

**年間
最安値
SALE**

いいね!

小さめにカットされていて便利です。
子どものお弁当用に、切らさない様に
購入しています。
生協ひろしま 組合員さん

食べやすい大きさにカット
してあり、多くの組合員
さんから支持されている
商品です。
ぜひお試しください!



日記商品担当

いいね!

これは本当に便利! 冷凍庫で常備しておけば
面倒な工程を省くことができて、楽に
ごぼうを食べられるようになりました。
生協ひろしま 組合員さん

**今週の
お買得PRICE!**

直径6~8mmのすじなしの
やわらかいインゲンを使っています。

今週のお買得PRICE!

レンジ カットサイズ(高さ)2.5~4cm

プーチブロッコリー
500g 【エクアドル産】

塩分:0.04g/100g 27kcal/100g

311 **498円**
(税込8%537円)
次回11月4日 予定580円(税込)

凍 次回11月4日

プーチブロッコリー
500g 【エクアドル産】

塩分:0.04g/100g 27kcal/100g

311 **498円**
(税込8%537円)
次回11月4日 予定580円(税込)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

九州産 ささがきごぼう
200g 【国内産】

塩分:0.03g/100g 58kcal/100g

312 **268円**
(税込8%289円)
9月5日298円(税込)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

レンジ ヤングいんげん
200g 【タイ産】

塩分:0g/100g 31kcal/100g

313 **198円**
(税込8%213円)
次回11月4日 予定248円(税込)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

北海道十勝産 マチルダ使用
たっぷり500g

一部変形したもの
が混在する可
能性がありま
すが、食味に問題
はありません。

フライポテト
500g 【国内加工品】

塩分:0.0g/100g 97kcal/100g
馬鈴薯(北海道十勝産)

317 **448円**
(税込8%483円)
200011月4日 予定498円(税込)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

宮崎育ちのカットほうれん草
250g 【国内産】

塩分:0.24g/100g 41kcal/100g
ほうれん草(宮崎県)

314 **338円**
(税込8%365円)

凍 次回12月2日

今週のお買得PRICE!

北海道産 むきえだまめ
150g

塩分:0.4g/100g 160kcal/100g

315 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回12月1日

今週のお買得PRICE!

北海道産 カットアスパラ
130g 【国内産】

塩分:0g/100g 31kcal/100g
アスパラガス(国産(北海道))

316 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

冷凍アボカドダイス
180g 【メキシコ産】

塩分:0.23g/100g 148kcal/100g

318 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回12月3日

今週のお買得PRICE!

北海道産 ミックスベジタブル(たまねぎ入)
260g

塩分:0.0g/100g 47kcal/100g
とうもろこし(北海道産)、たまねぎ(北海道産)、にんじん(北海道産)

319 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

十勝のつぶコーン
500g

塩分:0g/100g 96kcal/100g
とうもろこし(北海道十勝)

320 **598円**
(税込8%645円)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

九州産 さといも
250g

塩分:0g/100g 51kcal/100g
さといも(九州)

321 **580円**
(税込8%626円)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

電子レンジで! 北海道ポテト(塩味)
400g

塩分:0.8g/100g 207kcal/100g
ばれいしょ(北海道)

322 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回11月2日

今週のお買得PRICE!

冷凍白桃
200g

塩分:0g/100g 38kcal/100g
白桃(長野県産)

323 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

ブルーベリー
500g

塩分:0g/100g 49kcal/100g

324 **798円**
(税込8%861円)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

かに しゅうまい 2個組
156g(12個)×2

塩分:0.16g/1個 23kcal/1個
たまねぎ(輸入又は国産)

325 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

ミニチキン南蛮
120g(6個)

塩分:0.33g/1個 39kcal/1個
鶏肉(国産)

326 **207円**
(税込8%223円)
2品以上
230円(税込)

凍 次回11月2日

今週のお買得PRICE!

カップ入りナポリタンスパゲッティ
148g(4個)

塩分:0.5g/1カップ 51kcal/1カップ
スパゲッティ(トルコ製造、国内製造)

329 **223円**
(税込8%240円)
2品以上
248円(税込)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

元気鶏入りミニオムレツ
210g(6個)

塩分:0.4g/1個 56kcal/1個
鶏卵(鹿児島県産)、鶏肉(鹿児島県産)

327 **358円**
(税込8%389円)
2品以上
398円(税込)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

カップ入りエビグラタン
120g(4個)

塩分:0.3g/1個 31kcal/1個
マカロニ(国内製造)

330 **223円**
(税込8%240円)
2品以上
248円(税込)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

白身魚とタルタルソースフライ
90g(5個)

塩分:0.2g/1個 65kcal/1個
パン粉(国内製造)

328 **198円**
(税込8%213円)
2品以上
220円(税込)

凍 次回11月4日

今週のお買得PRICE!

国産野菜で作った3種の和惣菜
90g(3種×2)

塩分:0.3g/1種 31kcal/1種
ごぼう(国産)、にんじん(国産)、ほうれん草(国産)

331 **304円**
(税込8%329円)
2品以上
338円(税込)

凍 次回11月4日

今週の **お買得PRICE!**



ニュージーランド産
サンゴールドキウイ (中小玉)
340 g (3~4玉) **977**
蔵 次回 11月2日

熱度上がるとしわが
寄りやすいキウイで
す。その状態でもおい
しくいただけます。

10%
OFF

ニュージーランド産
徳用サンゴールドキウイ (大中混み)
700 g (5~7玉) **332**
蔵

ニュージーランド産
徳用サンゴールドキウイ (大中混み)
700 g (5~7玉) **980円**
(税込8%1,058円)
蔵

予約
受付中

『大好き!さつまいも』予約

商品配達日 **11月4日**

11月23日(月)~11月27日(金)



鹿児島産
さつま芋「安納芋」予約
1.2 kg (Lサイズ) **6548**
蔵

予約のみ
980円
(税込8%1,058円)

ニュージーランド産
有機栽培グリーンキウイ (中玉)
370 g (4玉) **333**
蔵 次回 11月2日

有機栽培グリーンキウイ (中玉)
370 g (4玉) **480円**
(税込8%518円)

原料はフィリピン産を使用。
ファーマインド
カットパイナップル
160 g **334**
蔵 次回 11月1日 次回お届け日 翌々日

カットパイナップル
160 g **358円**
(税込8%386円)

原料はフィリピン産を使用。
ファーマインド
徳用カットパイナップル
360 g **335**
蔵 次回 12月5日 次回お届け日 翌々日

徳用カットパイナップル
360 g **598円**
(税込8%645円)

丸松
飲む瀬戸内レモンゼリー
140 g **336**
蔵 次回 11月2日 次回お届け日 9月

飲む瀬戸内レモンゼリー
140 g **268円**
(税込8%289円)

国産野菜使用の「千切りキャベツ」
CO-OP 千切りキャベツ
150 g **337**
蔵 次回 11月1日 次回お届け日 金、日

千切りキャベツ
150 g **108円**
(税込8%116円)

国産のキャベツ・人参・紫キャベツをミックス
CO-OP ミックスキャベツ
150 g **338**
蔵 次回 11月2日 次回お届け日 金、日

ミックスキャベツ
150 g **108円**
(税込8%116円)

国産野菜使用の「徳用千切りキャベツ」
サラダコスモ
徳用千切りキャベツ
300 g **339**
蔵 次回 12月5日 次回お届け日 金、日

徳用千切りキャベツ
300 g **178円**
(税込8%192円)

高知(土佐生実産産)産
特別栽培土生姜
70 g **340**
蔵 次回 11月1日

特別栽培土生姜
70 g **148円**
(税込8%159円)

水風、オーク、オークスピナッチなど、ベビーリーフ4~7種類をミックス
熊本・三重・福岡産
ベビーリーフ
20 g **341**
蔵 次回 11月2日

ベビーリーフ
20 g **108円**
(税込8%116円)

コウの産直
千葉(寺島農産)産
おかひじき
55 g **342**
蔵 次回 11月1日

おかひじき
55 g **248円**
(税込8%267円)

岡山(谷本ファクトリー)産
いきいきもやし(2袋組)
170 g x 2 **343**
蔵 次回 11月1日 次回お届け日 翌々日

いきいきもやし(2袋組)
170 g x 2 **100円**
(税込8%108円)

写真イメージです。お届けは苗になります。
花工場 岡山
オキザリス「桃の輝き」(苗)
1ポット(9cmポット) **344**
蔵 次回 11月2日

オキザリス「桃の輝き」(苗)
1ポット(9cmポット) **380円**
(税込10%418円)

今週の **お買得PRICE!**

鳥取産
サラパレタス(グリーンクリスピー)
70 g (1~2株) **345**
蔵 次回 11月1日

サラパレタス(グリーンクリスピー)
70 g (1~2株) **178円**
(税込8%192円)
10月3日198円(税込)

おかやま若鶏を加えて
カシタン筑前煮
日本産筑前煮の具水煮(2袋組)
180 g x 2 **346**
蔵 次回 11月13日

日本産筑前煮の具水煮(2袋組)
180 g x 2 **498円**
(税込8%537円)

低炭水化物にんにくに。バラけていま
すが、品質は正産と変わりありません。
西条(ひまわり食品)産
国産マイルドにんにく(バラ)
40 g **347**
蔵 次回 12月2日

国産マイルドにんにく(バラ)
40 g **158円**
(税込8%170円)
10月2日198円(税込)

20%
OFF

久世食品
北海道産サラダ豆3種
90 g **348**
蔵 次回 11月4日 次回お届け日 13日

北海道産サラダ豆3種
90 g **100円**
(税込8%108円)

今週の **フラワー**

花工場 岡山
ビオラ(苗) **349**
蔵 次回 11月1日

ビオラ(苗) **490円**
(税込10%539円)

今週の **お買得PRICE!**

甘くておいしい柑橘の
代表品種をお届けします。

**プラス
30P
プレゼント**

奈良・和歌山産
富有柿
3玉(S以上)

52 **498円**
(税込8%537円)

蔵 次回 11月1日

和歌山(有田コープファーム)産
有田(由良早生)みかん
600g(2S~L混み)

19 **398円**
(税込8%429円)

蔵 次回 11月1日

農業使用を
できるだけ抑えて
栽培されています。

和歌山(有田コープファーム)産
有田みかん増量
700g+200g(S~2L混み)

350 **480円**
(税込8%518円)

蔵 次回 11月1日

※みかんの
生産者

11月3日
みかんの日

和歌山(有田コープファーム)産
有田みかん
1.5kg(S~2L混み)

351 **798円**
(税込8%861円)

蔵 次回 11月1日

奈良・和歌山産
富有柿大玉
2玉(2L以上)

352 **598円**
(税込8%645円)

蔵 次回 11月1日

鳥取・島根・岡山産
西条柿
3玉(L以上)

353 **598円**
(税込8%645円)

蔵 次回 11月1日

多少、傷や黒点、変形などがあり、見た目が悪いですが、
食味は正品と変わりありません。

鳥取産
西条柿規格外
400g(2~4玉)

354 **698円**
(税込8%753円)

蔵 次回 11月1日

夜通の影響により果皮に青みが残る場合がございます。

愛媛(JAあいの南)産
宇和みかん
1.2kg(S~L混み)

355 **598円**
(税込8%645円)

蔵 次回 11月1日

多少のスレ傷、黒点などはご了承ください

愛媛(JAあいの南)産
宇和みかん
5kg(S~L混み)

356 **2,380円**
(税込8%2,570円)

蔵 次回 11月1日

愛知・三重産
次郎柿
550g(M~L混み3玉)

357 **598円**
(税込8%645円)

蔵 次回 11月1日

気通の影響で、果皮の色が青い場合がありますが、食味
に影響はありません。

福岡・和歌山・奈良産
たねなし柿
600g(3~4玉)

358 **648円**
(税込8%699円)

蔵 次回 11月1日

気通の影響により色が薄い・スレ・キス等がありますが、
食味には影響ありません。

長野・青森産
りんご「紅玉」
450g(2~4玉)

359 **628円**
(税込8%678円)

蔵 次回 11月1日

フィリピン産
朝のしあわせエコバナナ
370g(3~5本)

360 **178円**
(税込8%192円)

蔵 次回 11月1日

フィリピン産
「甘熟王」バナナ
450g(3~6本)

361 **298円**
(税込8%321円)

蔵 次回 11月1日

果皮の色が若干薄いもの、表皮に若干のサビがありますが、
食味に影響はありません。

青森・山形・岩手産
早生ふじ規格外
800g(3~4玉)

362 **698円**
(税込8%753円)

蔵 次回 11月1日

秋田産(JA秋田ふるさと)
糖度選別やたかふじ
470g(2玉)

363 **498円**
(税込8%537円)

蔵 次回 11月1日

長野産(信州産直組合)
糖度選別信州りんごシナノスイート
800g(3玉)

364 **1,100円**
(税込8%1,188円)

蔵 次回 11月1日

青森産
りんご「トキ」
規格外徳用
1.2kg(4~6玉)

365 **698円**
(税込8%753円)

蔵 次回 11月1日

果肉はやや黄色で果汁が
多く、フルーティな
甘い香りが特徴だよ。

青森産
りんご「トキ」
規格外徳用
1.2kg(4~6玉)

365 **698円**
(税込8%753円)

蔵 次回 11月1日

今週の
**良品
こだわり**

糖度センサー(糖度13度設定)で
選別したおいしい
ジョナゴールドです。

青森(青研)産
葉とらず完熟ジョナゴールド規格外
500g(2玉)

366 **698円**
(税込8%753円)

蔵 次回 11月1日

11月5日
いいりんごの日

秋田・長野・青森産
りんご「シナノスイート」規格外
700g(2~4玉)

20 **548円**
(税込8%591円)

蔵 次回 11月1日

シナノスイートは、
「ふじ」「つがる」の交配種です。
酸味が少なく甘いりんごです。

秋田・青森・長野産
りんご「シナノスイート」規格外
2.5kg(6~13玉)

367 **1,680円**
(税込8%1,814円)

蔵 次回 11月1日

フィリピン産
こだわり栽培バナナ
470g(3~6本)

82 **238円**
(税込8%257円)

蔵 次回 11月1日

今週の **お買得PRICE!**



写真と違い黄色の果皮が入る場合がありますが、食味に乾物はございません。

山梨・長野産

皮ごと食べられる
シャインマスカット

300g(切り房有)

368

蔵 次回 11月1日

1,180円
(税込8%1,274円)

10月3日1,280円(税別)



メキシコ・ペルー産
アボカド
1玉

369

蔵 次回 11月1日

178円
(税込8%192円)

10% OFF

10月3日198円(税別)



長野・群馬・茨城・宮崎産
わけありきゅうり
250g(2~5本)

370

蔵 次回 11月1日

298円
(税込8%321円)

10% OFF

10月3日348円(税別)



シャキッと食感がアクセント♪
チンゲン菜カレー



広島(JAひろしま)産
チンゲン菜
170g

371

蔵 次回 11月1日

128円
(税込8%138円)

10% OFF

10月3日148円(税別)



ラオス産

コープの園地指定
じっくり育てた味わいバナナ
620g(4~6本)

372

蔵 次回 11月1日

348円

(税込8%375円)



アメリカ産
徳用皮ごと食べられる
種無しぶどう(ミックス)
300g(切り房あり)

373

蔵 次回 11月1日

598円

(税込8%645円)



愛知・大分・愛媛・高知産
大葉
10枚

374

蔵 次回 11月1日

100円

(税込8%108円)



福岡・京産産
水菜
180g

375

蔵 次回 11月1日

198円

(税込8%213円)



高知(JA高知県)産
青ニラ
80g

376

蔵 次回 11月1日

100円

(税込8%108円)



広島・愛媛産

瀬戸内レモン
2玉(M以上)

377

蔵 次回 11月1日

258円

(税込8%278円)



岡山・北海道・長崎・鹿児島産
便利なブロッコリー「フロレット」
80g

378

蔵 次回 11月1日

148円

(税込8%159円)



北海道産
ブロッコリー
1株(花蕾径8cm以上)

379

蔵 次回 11月1日

328円

(税込8%354円)



岡山・香川・宮崎産
きゅうり
2本(M以上)

380

蔵 次回 11月1日

198円

(税込8%213円)



広島(JAひろしま)産
水耕栽培青ねぎ
90g

381

蔵 次回 11月1日

108円

(税込8%116円)



オランダ産

スカイレッド(高糖度ミニトマト)
80g

382

蔵 次回 11月1日

268円

(税込8%289円)



広島・島根産
高原トマト不揃い
300g(2~4玉)

383

蔵 次回 11月1日

598円

(税込8%645円)



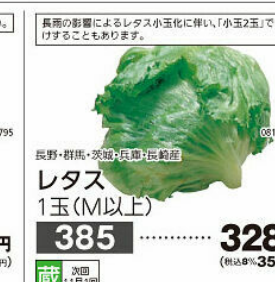
岡山・熊本・鳥取・愛媛・岐阜産
ふぞろいトマト
500g(大小混み)

384

蔵 次回 11月1日

698円

(税込8%753円)



長野・群馬・茨城・氏郷・長崎産
レタス
1玉(M以上)

385

蔵 次回 11月1日

328円

(税込8%354円)



岐阜産
ブロッコリーの新芽
1束

386

蔵 次回 11月1日

108円

(税込8%116円)

今週の **お買得PRICE!**



粒数は指定できません。あらかじめご了承ください。

島根産

ミニトマト
70g(S以上)

387

蔵 次回 11月1日

128円

(税込8%138円)



北海道・長野・岐阜産
ミニトマト「アイコ」
80g(S以上)

388

蔵 次回 11月1日

228円
(税込8%246円)

10% OFF

10月3日258円(税別)



11月3日
ザンドイッチの日

岡山・熊本・鳥取・岐阜・北海道
トマト小玉
200g(2~3玉)

389

蔵 次回 11月1日

328円
(税込8%354円)

15% OFF

10月3日398円(税別)



熊本・岐阜・大分・北海道産
トマト(ふぞろい)
400g(2~5玉)

976

蔵 次回 11月1日

648円
(税込8%699円)

今週の **お買得PRICE!**

今シーズンの北海道産玉ねぎは大玉傾向です

きんぴらや天ぷらにどうぞ!



青森・北海道・鹿児島産
ごぼう
110 g (カット)
410 **108円**
(税込8%116円)
次回11月10日(水)まで148円(税込)



北海道産
男しゃく
1.2 kg (M以上)
103 **398円**
(税込8%429円)

新
NEW

次週11月10日は、
700 gを298円税別で
金額変更しています。

北海道産

北海道産玉ねぎ「札幌黄」増量
700 g + 200 g (M以上)

411 **298円**
(税込8%321円)

蔵



※生産者の
JA上川中央の皆さん

北海道産 (JA上川中央) 産

大雪高原じゃが芋「メークイン」増量
1 kg + 200 g (M以上)

412 **398円**
(税込8%429円)

蔵



200g
増量

前週10月3日は、
1 kgを398円税別で
金額変更しています。

北海道産 (JA上川中央) 産

大雪高原じゃが芋「メークイン」増量
1 kg + 200 g (M以上)

412 **398円**
(税込8%429円)

蔵



11月2日は
「北海道たまねぎの日」

重い物は
生協におまかせ

前週10月3日は、
1.5 kgを398円
税別で金額変更
しました。

北海道産
玉ねぎ増量
1.5 kg + 500 g (M以上)

8 **398円**
(税込8%429円)

蔵

くらし応援



北海道 (和出農園) 産

和田さんのごぼう (カット)
180 g (サイズ混)

413 **198円**
(税込8%213円)

蔵



北海道産

じゃが芋「男しゃく」
400 g (M以上)

414 **198円**
(税込8%213円)

蔵



北海道産

じゃが芋「きたあかり」
450 g (M以上)

415 **178円**
(税込8%192円)

蔵



北海道 (JA上川中央) 産

大雪高原じゃが芋「メークイン」
500 g (M以上)

416 **298円**
(税込8%321円)

蔵

くらし応援



北海道・千葉県・長崎県産

洋人参
350 g (S以上)

61 **160円**
(税込8%172円)

蔵



前週10月3日は、500 gを198円税別で金額変更しました。

北海道産

じゃが芋「ゆめいこる」増量
500 g + 200 g (M以上)

418 **198円**
(税込8%213円)

蔵



広島 (赤ウツ) 産

エリンギ
95 g

419 **98円**
(税込8%105円)

蔵



長野・大分・熊本県産

えのき茸
180 g

420 **100円**
(税込8%108円)

蔵



えのき茸50 g (長野産)・ぶなしめじ50 g (長野産)・エリンギ50 g (長野産)・まいたけ30 g (新潟・長野産)・菌床しいたけ20 g (1~2枚) (長野・群馬・富山・新潟産)をセット

きのこセット
200 g (5種)

421 **378円**
(税込8%408円)

蔵



広島産

文田さんの生しいたけ (大) (菌床)

422 **480円**
(税込8%518円)

蔵



岡山 (ユキクニファクトリー) 産

ホワイトマッシュルーム
70 g

423 **128円**
(税込8%138円)

蔵

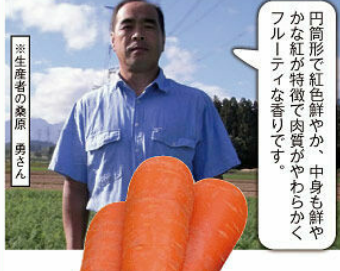


長野産

なめこ
100 g

424 **100円**
(税込8%108円)

蔵



※生産者の森原 勇さん

円筒形で紅色鮮やか、中身も鮮やかな紅が特徴で肉質がやわらかくフルーティな香りです。

新潟 (JA磐前) 産

洋人参「アロマレッド」
400 g (S以上)

426 **198円**
(税込8%213円)

蔵



※生産者の馬場 伸幸さん

岡山 (JA時々の国岡山) 産

馬場さんの生しいたけ (菌床)

427 **178円**
(税込8%192円)

蔵



福岡 (ホクト) 産

一株まいたけ
100 g

428 **98円**
(税込8%105円)

蔵



福岡・香川・長野産

カットぶなしめじ
100 g

59 **110円**
(税込8%118円)

蔵

唐揚げ or 鶏てりバター焼き

国産 国産若鶏モモ肉 唐揚げ用(バラ凍結) 800g

429 **1,150円**
(税込8%1,242円)

凍 次回 11月4日

メニュー 広がる♡

便利なお肉

牛肉の野菜巻き or すき焼き

お料理のコツ
すき焼きをする際、お肉に熱を通しすぎると硬くなるので煮込みすぎにご注意ください。

岡山県産 08330947【国内パック】

おかやま牛肩ロースすき焼用 180g(牛脂付)

430 **1,280円**
(税込8%1,382円)

凍 次回 11月2日

ハンバーグ or キーマカレー

イサミ 国産合挽ミンチ(牛5:豚5) バラ凍結 250g

08323022【国内加工品】

牛肉(国産)、豚肉(国産)

431 **498円**
(税込8%537円)

凍 次回 11月4日

とんかつ トンテキ

岡山県産 08130296【国内パック】

おかやま豚 ロースとんかつ用2枚(筋切) 160g(2枚)

432 **558円**
(税込8%602円)

凍 次回 11月4日

年間最安値 SALE

ヨコオ みつせ鶏の ふわふわだんごと白湯スープ

206g(肉だんご140g、スープ33g×2袋)

08341289【国内加工品】

鶏肉(九州産)、鶏皮(九州産)、鶏脂(九州産)

981 **348円**
(税込8%375円)

凍 次回 11月1日

お弁当のおかずにも おすすめ

国産豚ロース生姜焼たれ漬 200g

08331904【国内加工品】

塩分:1.9g/100g 230kcal/100g

豚ロース肉(国産)

433 **448円**
(税込8%483円)

凍 次回 11月3日

食にこだわり! 良いものを少しずつ

やわらかくジューシーなロース肉と赤身本来のうま味が味わえるモモ肉をしゃぶしゃぶで食べ比べてお楽しみください。

岡山県産 08327602【国内パック】

おかやま豚ロースしゃぶ用 180g

434 **558円**
(税込8%602円)

凍 次回 11月1日

おかやま豚ももしゃぶ用 230g

08346158【国内パック】

435 **480円**
(税込8%518円)

凍 次回 11月2日

みつせ鶏 秘伝たれ焼き砂ずり

200g

08329906【国内加工品】

塩分:2.1g/100g 197kcal/100g

鶏砂肝(九州産)、鶏肉(九州産)

436 **448円**
(税込8%483円)

凍 次回 11月4日

みつせ鶏の砂肝に、ピリッと辛さの効いたたれを付けて焼き上げました。

10% OFF