

Deli-Go

「おいしさ」を届けて笑顔をつなぐ。CO-OPの「デリコ」。

2026年10月4回

お届けカレンダー
注文書提出日 10/19 20 21 22 23
商品配達日 10/26 27 28 29 30

おがやまcoop ホームページ <https://okayama.coop/>

おがやまcoop商品の利用1点につき0.2円が「こころ地域づくり協働基金」に積み立てられます。
利用登録して26年8月4回までに79,469名の方が登録いただいています。

ふれんず登録はコチラ! またはCS eふれんず 検索

全国キャンペーン このマークが目印
くらしに身近な商品をキャンペーン期間中、全国各地の店舗にて特別価格で提供し、組合員の皆様のくらしを応援する取り組みです!

10月31日(土) 今夜はおうちでハロウィンパーティー

おっぱけハンバーグ スライスチーズと焼きのりは丸く切り、目玉に見えます
年間最安値 SALE
くらし応援 15% OFF
100gあたり 121円 (税込131円)
SUPER くらし応援 590円 (税込637円) 10円100円50円(税別)

牛ハラミ肉 国産牛豚ミンチ7:3 490g (税込499円) 凍
年間最安値 SALE
くらし応援 294円 (税込316円) 直径約19cm 1枚当たり

熟成旨み牛 熟成旨み牛 やわらかフィンガーステーキ (2個組) 310g ((肉130g、ソース25g)×2) 塩分:1.9g/100g 255kcal/100g 牛ハラミ肉(オーストラリア、ニュージーランド、その他) くらし応援 998円 (税込1,077円) 凍

レストランピザ 2個組 1枚×2 (小) 446kcal/1枚 小麦粉(国内製造) くらし応援 588円 (税込635円) 前週10月3日は、1枚を418円税別で企画しました。

若鶏から揚げ 600g (税込600円) 200円引き 10月3日(土) 1,800円(税別)

ナッツ好きのためのミックスナッツ (食塩不使用) 540g (30袋) 塩分:0.0g/1袋 121kcal/1袋 アーモンド(アメリカ) 2,480円 (税込2,678円) 10月1日(土) 2,780円(税別)

Asahi 生 スーパードライ 辛口(生)ビール 350ml×24缶組 4,280円 (税込4,708円) 10月3日(土) 4,680円(税別)

淡塩さば 三枚おろし 290g (2枚) 880円 (税込950円) 10月3日(土) 900円(税別)

玉ねぎ増量 1.5kg+500g (M以上) 398円 (税込429円) 10月3日(土) 429円(税別)

コブこしひかり 無洗米 2袋組 5kg×2 5,980円 (税込6,450円) 10月2日(土) 6,380円(税別)

たいやき 385g (5個) 298円 (税込321円) 9月5日(土) 318円(税別)

ロシア産の身が引き締まり
程良く脂のついた天然銀鮭を使用。

切り身加工後に塩水漬けているので、
塩味が均一に入っています。

ぽっこりおいしい

銀鮭ソテーの
くるみソース

年間
最安値
SALE

シーサー

天然銀鮭切身(甘塩味)

180 g (4切)

08293608【国内加工品】

塩分: 1.5 g / 100 g 145kcal / 100 g

ギンザケ(ロシア)

11

凍 次回 11月2日

塩分約2%の
甘塩タイプ

10%
OFF

680円

(税込8%734円)

10月2日(798円(税込))

ご飯が
すすむ
油淋鶏

二次コードで
動画が見れる

タイ産

08215633【タイパック】

すこやかハーブ鶏

若鶏モモ肉切身(バラ凍結)

1 kg

12

1,190円

(税込8%1,285円)

10月2日(1,390円(税込))

ど〜んと
1kg

100g当たり
119円
(税込129円)

200
円引き

唐揚げはもちろんのこと、ソテーや煮込み料理など
幅広く使える便利な商品です

年間
最安値
SALE

コブの
くらし
応援

揚げ

08301808【インドネシアまたはタイ加工品】

たっぷり使えるえびフライ

400 g (30尾)

08301808【インドネシアまたはタイ加工品】

塩分: 1.1 g / 100 g 147kcal / 100 g

13

凍 次回 11月2日

いいね!
これは美味しい!大好きです!
生協ひろしま 組合員さん

コブの
くらし
応援

揚げ

08301808【インドネシアまたはタイ加工品】

たっぷり使えるえびフライ

400 g (30尾)

08301808【インドネシアまたはタイ加工品】

塩分: 1.1 g / 100 g 147kcal / 100 g

13

凍 次回 11月2日

SUPER
くらし応援
898円

(税込8%969円)

9月5日(1,380円(税込))

チーズソースを入れて焼き上げた、
緑黄色野菜入り豆腐ハンバーグ。

いいね!
想像より何倍も美味
しです!
生協ひろしま
組合員さん

コブの
くらし
応援

レンジ

08251481【国内加工品】

チーズがとろ〜り5種の
緑黄色野菜のとうふハンバーグ

320 g (4枚)

08251481【国内加工品】

塩分: 1.1 g / 1枚 171kcal / 1枚

14

凍 次回 11月3日

9月5日(498円(税込))

チーズがとろ〜り5種の
緑黄色野菜のとうふハンバーグ

320 g (4枚)

08251481【国内加工品】

塩分: 1.1 g / 1枚 171kcal / 1枚

14

凍 次回 11月3日

9月5日(498円(税込))

くらし応援
398円

(税込8%429円)

9月5日(498円(税込))

国産
素材
無塩せき

08315187【国内加工品】

あらびき

160 g (標準12本)

08315187【国内加工品】

塩分: 1.5 g / 100 g 313kcal / 100 g

15

蔵 次回 11月1日

10月3日(387円(税込))

あらびき

160 g (標準12本)

08315187【国内加工品】

塩分: 1.5 g / 100 g 313kcal / 100 g

15

蔵 次回 11月1日

10月3日(387円(税込))

あらびき
160 g (標準12本)
08315187【国内加工品】
塩分: 1.5 g / 100 g 313kcal / 100 g
15
蔵 次回 11月1日
10月3日(387円(税込))

年間
最安値
SALE

コブの
くらし
応援

レンジ

08139984【タイ加工品】

揚げなす(乱切り)

400 g

08139984【タイ加工品】

塩分: 0.0 g / 100 g 154kcal / 100 g

16

凍 次回 11月2日

30%
OFF

SUPER
くらし応援
338円

(税込8%365円)

10月2日(498円(税込))

揚げなす
400g
08139984【タイ加工品】
塩分: 0.0 g / 100 g 154kcal / 100 g
16
凍 次回 11月2日

歯応えの良い
無漂白の子を
使っています。

4折の子を使用。

08303059【国内加工品】

味付数の子(折子)

50 g

08303059【国内加工品】

塩分: 1.4 g / 100 g 118kcal / 100 g

17

凍 次回 11月1日

2003年11月100円(678円(税込))

味付
数の子
新子

08303059【国内加工品】

味付数の子(折子)

50 g

08303059【国内加工品】

塩分: 1.4 g / 100 g 118kcal / 100 g

17

凍 次回 11月1日

2003年11月100円(678円(税込))

578円

(税込8%624円)

2003年11月100円(678円(税込))

トライ産業
08245228【国内加工品】

めばちまぐろ切り落とし

焼津港水揚げ

45 g × 2

08245228【国内加工品】

塩分: 0.3 g / 1袋 53kcal / 1袋

18

凍 次回 11月2日

10月3日(645円(税込))

めばちまぐろ切り落とし

焼津港水揚げ

45 g × 2

08245228【国内加工品】

塩分: 0.3 g / 1袋 53kcal / 1袋

18

凍 次回 11月2日

10月3日(645円(税込))

めばちまぐろ切り落とし
焼津港水揚げ
45 g × 2
08245228【国内加工品】
塩分: 0.3 g / 1袋 53kcal / 1袋
18
凍 次回 11月2日
10月3日(645円(税込))

※みかんの生産者

和歌山(有田コブファーム)産

有田(由良早生)みかん

600 g (2S ~ L混み)

08289401

19

蔵 次回 11月1日

10%
OFF

398円

(税込8%429円)

10月3日(458円(税込))

多少スレキス等
がありますが、
食味には影響あ
りません。

秋田・長野・青森産

りんご「シナノスイート」規格外

700 g (2 ~ 4玉)

08185398

20

蔵 次回 11月1日

548円

(税込8%591円)

10月3日(645円(税込))

合ハルライス
農協の
ひろしま米

令和7年度・8年度
使用の広瀬農協の
産穀原料米です。

JA全農ひろしま

農協のひろしま米(ブレンド米)

5 kg

0835642

21

1,980円

(税込8%2,138円)

10月3日(2,138円(税込))

これはお酒です。

キリンビール

一番搾り

350 ml (ケース)

08066909

22

蔵 次回 11月1日

4,280円

(税込10%4,708円)

10月3日(4,680円(税込))

団らんごはん

濃いうまみと脂の甘みが特徴の**南九州産黒豚**を使用。
国産にらとんにんくの豊かな香りで、
素材のおいしさが広がる満足感のある餃子です。

やきとり

年間
最安値
SALE

コップ
くらし
応援

レンジ
CO-OP

ニチレイフーズ 08292209【タイ加工品】

炭火やきとりもも串(しょうゆだれ) (16本)

432 g (8本×2)

塩分:0.4 g/1本 27 g平均重量

44kcal/1本 27 g平均重量

23

凍 次回 11月10日

9月15日(水) 380円(税別)

25% OFF

SUPER

くらし応援

998円

(税込8%1,077円)

16本入

もも串

炭火やきとり

レンジで加熱するだけで、
手軽に炭火焼き鳥を楽しめます。

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袋 41kcal/1個

小麦粉(国内製造)

24

凍 次回 11月10日

08351382【国内加工品】

リニューアルしました

くらし応援

880円

(税込8%950円)

大容量

標準50個

1225g

野菜はすべて国産

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王将

国産黒豚

羽根つき餃子

大阪王

のど越しが良く、コシの強い
讃岐うどんです。

レンジで
楽
うま
ごはん

今日はがんばらなくても

お肉の厚さと衣のバランスが絶妙、
衣はサクサク。

夕飯のおかず
にぴったりな
大判サイズ

約11.5cm

レンジ調理の後、3分程度置くと
よりサクサク食感が味わえます。

内袋のまま
レンジ調理できて、
とっても便利

クーポン
くらし応援

レンジ
CO-OP

さぬきめん家又はさぬき製菓所
冷凍讃岐うどん
5食(麺200g×5) 小袋
08312842
【国内加工品】
塩分:1.8g/1食 274kcal/1食
小麦粉(国内製造)

25%
OFF

くらし応援
288円
(税込8%311円)

35

凍 次回
11月10日

次回11月1日予定388円(税込)



レンジ
CO-OP

食研
レンジでサクッと
ロースとんかつ(6枚)
600g(6枚) 小袋
08277053
【国内加工品】
塩分:0.7g/100g 276kcal/100g

36

凍 次回
11月2日

980円
(税込8%1,058円)



しょうゆをベースにさっぱりしたレモン風味を加えました。



レンジ
マルイ食品

こんがり焼きチキン
(レモン風味)
260g 小袋
08351334【タイ加工品】
塩分:2.1g/可食部100g 222kcal/可食部100g

37

凍 次回
11月2日

25%
OFF

398円
(税込8%429円)

次回11月2日予定489円(税込)

よそでは買えない!

生協限定



レンジ
ニチレイフーズ

**ソースのいらない
コク旨ハンバーグ**
300g(4個) 小袋
08350166【国内加工品】
塩分:1.0g/1個 125kcal/1個
たまねぎ(中国又は国産(5%未満))

38

凍 次回
11月4日

ソースを
つけなくても
おいしい

10%
OFF

398円
(税込8%429円)

次回11月2日予定448円(税込)

エビ・ホタテ・イカの海鮮具材に、7種の具材を加えた
彩りの良い中華丼の具です。



レンジ
CO-OP

伊藤ハヤシブランド
中華丼の具
えび・ほたて・いか
180g×2 小袋
08281936【国内加工品】
塩分:2.9g/1食 114kcal/1食
はくさい(国産)

39

凍 次回
11月2日

20%
OFF

249円
(税込269円)

10月2日623円(税込)



レンジ
オーミシ

レンジで簡単!
国産あじの甘辛揚げ
120g 小袋
08283221【国内加工品】
塩分:2.2g/100g 229kcal/100g
黄あじ(国産)

40

凍 次回
11月4日

20%
OFF

358円
(税込8%386円)

9月5日489円(税込)



レンジ
トナミ食品工業

いか旨味焼き
120g 小袋
08338962【国内加工品】
塩分:2.5g/100g 97kcal/100g
アメリカオアカイカ(ペルー)

41

凍 次回
11月2日

20%
OFF

398円
(税込8%429円)

10月2日498円(税込)

カツオ風味が効いた生地にエビ・イカを加えた、
ふっくらとした食感のお好み焼です。



レンジ
CO-OP

西国日清食品
お好み焼
えび・いか(ソース・ふりがけ付)
410g(2枚)+ソース・ふりがけ各2個 小袋
08274583【国内加工品】
塩分:2.7g/1枚 280kcal/1枚
キャベツ(国産)

42

凍 次回
11月2日

100
円引き

498円
(税込8%537円)

9月3日598円(税込)

組合員さんのご利用金額
人気ランキング

第1位
パン部門
ご利用金額



組合員さんの声

必ず切らさないように買っています! 手軽に食べれて朝ごはんや子供の
おやつで食べています。バターの香りがしてふわふわで美味しいです
クーポンやまぐち 組合員さん

いつもご利用いただきありがとうございます。朝食やお子様のおやつなど様々な
場面でお役に立つことができ、とても嬉しいです。ふわふわで美味しいので、
そのままでももちろんのこと、サンドイッチなどのアレンジにもおすすめですよ!
これからもぜひ、ご家庭の定番としてお手にとっていただけますと嬉しいです。



CO-OP

コモ
モーニングクロワッサン
16個 小袋
08296640【国内加工品】
塩分:0.2g/1個 160kcal/1個
小麦粉(国内製造)

43

凍 次回
11月3日

年間
最安値
SALE

1個当たり
55円
(税込60円)

880円
(税込8%950円)

前回10月3日は、8個を
598円販売で企画しました。

めっちゃめっちゃ美味しいです！トマトとモツツアレラにオリーブオイルかけてクレージーソルトかけるだけで、しゃれた美味しい一品になります！ コープやまぐち 組合員さん

北海道産生乳100%使用
一口タイプ。そのままサラダや
パスタ、ピザに。



co-op 北海道産生乳100%使用

北海道モツツアレラチーズ
ひとくちチェリータイプ

96g (12個) 賞
0829462 【国内加工品】

塩分: 0.03g / 1個 20kcal / 1個
生乳(北海道)

44

蔵 次期 11月4日 売26日

100円引き

くらし応援

298円

(税込8%321円)

次期 11月4日 売26日



年間最安値 SALE

レンジ マルイ食品 鶏もも肉使用

照焼チキン

240g (小)

塩分: 2.0g / 100g 204kcal / 100g

45

凍 次期 11月20日

25% OFF

【タイ加工品】

398円

(税込8%429円)

10月2日 売48日 (後販)



子持ちカラフトししゃも

100g (6~8尾) 0827020 【国内加工品】

塩分: 1.50g / 100g 160kcal / 100g

カラフトししゃも(アイスランド又はノルウェー)

46

凍 次期 11月1日

15% OFF

298円

(税込8%321円)

10月3日 売58日 (後販)



おやかま若鶏

手羽元ひらき(バラ凍結)

800g 08155899 【国内パック】

698円

(税込8%753円)

9月5日 売79日 (後販)



岩手あい鴨鍋セット(だんご入り)

400g: 肉200g、だんご100g、つゆ100g 08269330

あい鴨肉(ローズ)(岩手県)、あい鴨肉(モモ)

(岩手県)、あい鴨肉(ササミ)(岩手県)

48

凍 次期 11月2日

1,180円

(税込8%1,274円)

10月2日 売1,480日 (後販)



岩国れんこん(洗い)増量

200g + 30g (1~3片) 08273714

350円

(税込8%378円)

次期 11月3日



今川焼カスタードクリーム

310g (5個) 08200244

塩分: 0.5g / 1個 137kcal / 1個

小麦粉(国内製造)

50

凍 次期 11月3日



ミックスキャロット

(国産にんじん使用) ケース

125ml x 24 (ストロー付)

塩分: 0.03g / 1本 46kcal / 1本

にんじん(国産) 08324221 【国内加工品】

51

次期 11月2日 売6ヶ月

1,780円

(税込8%1,922円)

10月2日 売1,880日 (後販)

とってもおトクな
くらし応援企画

30ポイント
プレゼント!

甘くておいしい甘柿の
代表品種をお届けします。

ナイス・和歌山産
富有柿
3玉(S以上)

52

蔵

498円
(税込8%537円)

おすすめポイント

しょうゆベースの甘めのタレに
粒香辛料でアクセントをプラス。
お子さんからご年配の方まで
食べやすい味付けです。

お弁当のおかず
にもおすすめ



フライパン

一品

国産豚ロースタレ漬け
(果汁たっぷり)

160 g
塩分: 1.8 g / 100 g 239kcal / 100 g
豚ロース肉(国産)

53

凍 次回 11月4日

498円 (税込8%)

537円

398円 (税込8% 429円)

おすすめポイント
食べやすい大きさにカット済みなので、
袋から取り出して、そのまま料理に
お使いいただけます。



バラ肉の脂は他の食材の
うまみを引き立てます

国産豚バラ切り落とし

150 g

54

凍 次回 11月4日

498円 (税込8%)

537円

398円 (税込8% 429円)



脂のつたチリ産アトランティックサーモンの
ハラスを一晩じっくり塩水に漬け込みました。
焼くと香ばしく、うまみ溢れる一品。

フライパン

ケイアンドディ

一タサーモンハラス

200 g
塩分: 1.38 g / 100 g 429kcal / 100 g
アトランティックサーモン(養殖)(チリ)

55

凍 次回 11月4日

398円 (税込8%)

429円

318円 (税込8% 343円)



冷蔵品ですので
そのままどうぞ

CO-OP カネモ

釜あげしらす

60 g (2個)
塩分: 0.6 g / 30 g 33kcal / 30 g
いわしの稚魚(愛媛県)

56

蔵 次回 11月2日 賞30日

373円 (税込8%)

402円

298円 (税込8% 321円)



西海食品

いかと青じそのちぎり揚げ

110 g
塩分: 1.9 g / 100 g 102kcal / 100 g
魚肉(輸入)

57

蔵 次回 11月4日 賞8日

248円 (税込8%)

267円

198円 (税込8% 213円)



CO-OP 福岡ハム

ふっくらハンバーグ デミグラスソース

90 g (固形量65 g)
塩分: 1.5 g / 1袋90 g 139kcal / 1袋90 g
食肉等(国産)、たまねぎ(国産)

58

蔵 次回 11月2日 賞30日

135円 (税込8%)

145円

108円 (税込8% 116円)



福岡・香川・長野産

カットぶなしめじ

100 g

59

蔵 次回 11月1日

110円 (税込8%)

118円

88円 (税込8% 95円)



広島・鳥取・福岡産

小松菜

170 g

60

蔵 次回 11月11日

125円 (税込8%)

135円

100円 (税込8% 108円)



北海道・千葉・長崎産

洋人参

350 g (S以上)

61

蔵 次回 11月1日

160円 (税込8%)

172円

128円 (税込8% 138円)



CO-OP 北日本近海産

国産いかそうめん

30 g × 2

62

凍 次回 12月1日

498円 (税込8%)

537円

398円 (税込8% 429円)



つるりとした食感と
イカ本来の上品な甘みが
楽しめます。わさび醤油や
薬味などを添えてどうぞ。



マリナルアルゴ

鳴門産カットわかめ

18 g
塩分: 22.6 g / 100 g 141kcal / 100 g
満洲山産わかめ(鳴門水産)

63

次回 11月2日 賞1年

373円 (税込8%)

402円

298円 (税込8% 321円)



やま磯

減塩朝めし
海苔味カップ(2個組)

8切26枚(板のり3.25枚分) × 2

塩分: 0.12 g / 板のり1枚(8切8枚)
12kcal / 板のり1枚(8切8枚)
乾のり(国産)

64

次回 11月4日 賞15ヵ月

610円 (税込8%)

658円

488円 (税込8% 527円)

OFF

選んでお得に♪ 同じ商品でも違う商品でも 組み合わせは自由!

国産水稲もち米を使用した生地に、北海道産光黒豆を入れたこだわりの豆もち。かすかな塩味付き。焼くと黒大豆の香ばしさが楽しめます。



サクサクで お箸が止まらない!
美味しいので、あっという間に食べてしまいました。
おかやまコープ 組合員さん

生協限定
ウミオス(マルハニチロ)【タイ加工品】
手造りあじフライ
300g(6~8枚)
塩分:0.4g/100g 157kcal/100g
498円 (税込8% 537円)
398円 (税込8% 429円)
3品以上
冷凍 次回 12月1日



サラダ、あえ物など料理素材としてもご利用いただけます。
シーチキン
CO&はごろも
マイルドカツオ③
70g×3
塩分:0.5g/70g 210kcal/70g
かつお(輸入又は国産)
548円 (税込8% 591円)
438円 (税込8% 473円)
3品以上
冷凍 次回 11月4日 賞3年



国産 素材
CO-OP 越後製菓
豆もち
500g
塩分:0.4g/1切43g 100kcal/1切43g
水稲もち米(国内産)
798円 (税込8% 861円)
638円 (税込8% 689円)
3品以上
冷凍 次回 11月3日 賞6ヵ月

フライパンで 皮がパリッと中華春巻
350g(10本)
塩分:0.5g/1本 70kcal/1本
小麦粉(国内製造)
448円 (税込8% 483円)
358円 (税込8% 386円)
3品以上
冷凍 次回 11月2日

レンジ
ニッキーフーズ
鴨南蛮そば
2食(麺160g×2 具・つゆ付)
塩分:4.7g/1食 341kcal/1食
小麦粉(国内製造)
598円 (税込8% 645円)
478円 (税込8% 516円)
3品以上
冷凍 次回 11月4日

北海道産チーズを 20%以上使用。
CO-OP 六甲バター
ベビーチーズ
216g(16個)
塩分:0.4g/1個 46kcal/1個
ナチュラルチーズ(乳成分を含む)(オーストラリア製造、国内製造、その他)
535円 (税込8% 577円)
428円 (税込8% 462円)
3品以上
冷蔵 次回 11月2日 賞9ヵ月

人気料理研究家 栗原はみさんが手がけた、
素朴な味わいのプリン。
栗原さんちのおすそわけ
カスタードプリン
107g
塩分:0.1g/1個 138kcal/1個
乳(国内製造)
160円 (税込8% 172円)
128円 (税込8% 138円)
3品以上
冷蔵 次回 11月2日 賞21日

ココア好きのためのファミリーチョコレート
98g(標準19~20個)
塩分:0.001g/1個 32kcal/1個
カカオ豆(輸入)
623円 (税込8% 672円)
498円 (税込8% 537円)
3品以上
冷蔵 次回 11月4日 賞1年

CO-OP ケイ・エフ・ジー
四季が育てた水
(ケース)
2L×6
塩分:0g/100ml 0kcal/100ml
698円 (税込8% 753円)
558円 (税込8% 602円)
3品以上
冷蔵 次回 11月1日 賞2年

CO-OP 日清食品
コープヌードル
しょうゆ
1食
塩分:3.9g/1食 337kcal/1食
小麦粉(国内製造)
148円 (税込8% 159円)
118円 (税込8% 127円)
3品以上
冷蔵 次回 11月2日 賞6ヵ月

CO-OP 日清食品
コープヌードル
シーフード
1食
塩分:3.8g/1食 327kcal/1食
小麦粉(国内製造)
148円 (税込8% 159円)
118円 (税込8% 127円)
3品以上
冷蔵 次回 11月2日 賞6ヵ月

ブルボンの人気洋菓子を生協オリジナルで 4種類セレクトしました。
CO-OP ブルボン
ブルボンセクション
(生協オリジナル)
140g(標準15袋)
小麦粉(国内製造)、液卵白(国内製造)、砂糖(タイ製造、国内製造)
398円 (税込8% 429円)
318円 (税込8% 343円)
3品以上
冷蔵 次回 6ヵ月



このマークが目印

全国キャンペーン

くらしに身近な商品をキャンペーン期間中、
全国各地の生協にて**特別価格**で
提供し、組合員の皆様のくらしを応援する
取り組みです！

年間最安値 SALE

くらし応援

チクゼンヤ
国産牛すじ
ボイルミックス角切り
170g
08352339【国内加工品】
牛すじ(国産)
77
10% OFF
588円
(税込8%・635円)
10月23日(金)8月(販売)

下ゆで・カット済みで
調理時間が短縮できます。

カレーの
具材にも

くらし応援

レンジ
co-op フクシマフーズ
おいしい赤飯③
160g×3
塩分:0.4g/1食 260kcal/1食
もち米(国産)
78
20% OFF
598円
(税込8%・645円)
9月5日(7/4日)(販売)

国産もち米と北海道産
小豆を使用した、ふっくらと
したソフトな食感。
レンジで約2分温めるだけ。

くらし応援

CS開発商品 フジミツ
かに風味フレーク
77g×2 (小) 小(中) (中) 2個組
1個当たり 134円
(税込145円)
08252328
【国内加工品】
塩分:1.8g/1パック 69kcal/1パック
魚肉(輸入)
79
20% OFF
268円
(税込8%・289円)
次回 11月3日 隔 11日

スワイガニを
3%配合

くらし応援

co-op 養植
そのまま食べられる
ブリッとむきえび
80g 区切
塩分:0.6g/80g 63kcal/80g
80
20% OFF
398円
(税込8%・429円)
10月3日(9/8日)(販売)

そのまま食べられる
ブリッとむきえび

くらし応援

co-op 伊藤ハム米久フーズ
肩ロース煮込み焼豚
170g (中) 中(大)
塩分:1.7g/100g 180kcal/100g
豚肩ロース肉(輸入)
81
100円引き
398円
(税込8%・429円)
次回 11月3日 隔 30日

スライスして
ご飯にのせれば、
焼豚丼に

くらし応援

フィリピン産
こだわり栽培バナナ
470g (3~6本)
82
20% OFF
238円
(税込8%・257円)
10月3日(9/8日)(販売)

くらし応援

co-op 明治
とろけるスライスチーズ
112g (7枚) (小)
塩分:0.2g/1枚 54kcal/1枚
ナチュラルチーズ(乳成分を含む) (外国製造又は国内製造)
83
20% OFF
198円
(税込8%・213円)
10月3日(9/8日)(販売)

チェダーチーズとゴーダチーズ
をブレンドしたとろけるタイプ
のスライスチーズ

年間最安値 SALE

くらし応援

co-op イトウ製菓
全粒粉ミルクチョコビス
(北海道産小麦100%)②
3枚×4袋×2 (乳) 乳(大)
塩分:0.16g/1袋 114kcal/1袋
小麦(北海道)
84
20% OFF
358円
(税込8%・386円)
9月5日(4/8日)(販売)

3枚入りずつの包装なので食べすぎ防止に
なります！でも美味しいのでついもう
一袋って食べちゃうくらいおいしいです！
生協のうしろま 組合員さん

プラス 30P プレゼント

くらし応援

レンジ
co-op 山田水産
レンジで!! ふっくらさんま蒲焼
150g (3枚)
塩分:1.3g/100g 280kcal/100g
さんま(国産)
85
100円引き
498円
(税込8%・537円)
10月2日(9/8日)(販売)

冷凍

くらし応援

あづま食品
くろせんとく
黒千石小粒なっとう
30g×2 (たれ・わさび付)
塩分:0.42g/1食 58kcal/1食
黒大豆(国産)
86
20% OFF
158円
(税込8%・170円)
9月4日(1/8日)(販売)

北海道産黒千石大豆
100%使用。黒豆の
豊かな香りと、上品な甘み、
コクのある味わい。

くらし応援

co-op 東洋新薬
乳酸菌入り九州産大麦若葉の粉末青汁
3g×30
塩分:0.0002g/1本 7kcal/1本
大麦若葉(九州)
87
200円引き
798円
(税込8%・861円)
10月2日(9/8日)(販売)

生きて腸まで届く100億個の乳酸菌入り
三國産大麦若葉
乳酸菌入り九州産大麦若葉の粉末青汁

くらし応援

co-op アライドコーヒー豆・タングニア
コーヒンバッグ
キリマンジャロブレンド
8g×40 (中細挽き)
コーヒ豆(ベトナム、タンザニア、ブラジル、エチオピア)
88
200円引き
1,398円
(税込8%・1,509円)
10月2日(1/8日)(販売)

1時当たり
35円
(税込38円)

お見逃しなく! お得な年間最安値!

※ウェルファムフーズ 大蔵心農場 阿曾さんご夫妻



おかやま若鶏もも肉 切身(バラ凍結) 600g 89円

年間最安値! 980円 (税込8,105円) (10月13日~11月18日(税込))

200円引き

100g当たり 164円 (税込177円)

コプ/くし 応援

山崎商店

おかやま若鶏もも肉 切身(バラ凍結) 600g 89円

年間最安値! 980円 (税込8,105円) (10月13日~11月18日(税込))

200円引き

100g当たり 164円 (税込177円)

コプ/くし 応援

山崎商店

具材に無塩せきソーセージや ビーコンなどを使用した、 見た目も鮮やかな ナポリタンです。



炒め玉ねぎの香ばしい味わい ナポリタンスパ 2袋組 1食(270g)×2 90円

年間最安値! 345円 (税込8,372円)

1袋当たり 173円 (税込187円)

コプ/くし 応援

日清食品

炒め玉ねぎの香ばしい味わい ナポリタンスパ 2袋組 1食(270g)×2 90円

年間最安値! 345円 (税込8,372円)

1袋当たり 173円 (税込187円)

コプ/くし 応援

日清食品

いため物や汁物、 用途多彩な一品です。



冷凍庫に ストックしておくに便利

国産 国産豚こまぎれ 280g 91円

年間最安値! 478円 (税込8,516円) (10月11日~11月4日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

国産

国産豚こまぎれ 280g 91円

年間最安値! 478円 (税込8,516円) (10月11日~11月4日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

国産

国産のこぼろを使用した メンチカツ



こぼろの食感と 衣のサクサク感がうれしい

国産のこぼろを使用した メンチカツ

25% OFF

国産 国産メンチカツ 210g(6個) 92円

年間最安値! 288円 (税込8,311円) (9月23日~9月28日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

国産

国産メンチカツ 210g(6個) 92円

年間最安値! 288円 (税込8,311円) (9月23日~9月28日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

国産

北海道産じゃが芋と 牛肉のうまみが しつかり感じられる、 サクサク衣のクロックです。



北海道産じゃが芋と 牛肉のうまみが しつかり感じられる、 サクサク衣のクロックです。

20% OFF

国産 国産牛肉クロック 280g(4個) 93円

年間最安値! 478円 (税込8,516円) (10月11日~11月4日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

北海道産フーズ

国産牛肉クロック 280g(4個) 93円

年間最安値! 478円 (税込8,516円) (10月11日~11月4日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

北海道産フーズ

国産サバをしょうゆペースの 調味液で味付けして、 粉付けしました。



国産サバをしょうゆペースの 調味液で味付けして、 粉付けしました。

20% OFF

国産 国産お魚屋さんが造った 国産さばの竜田揚げ 200g 94円

年間最安値! 388円 (税込8,419円) (10月11日~11月4日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

国産

国産お魚屋さんが造った 国産さばの竜田揚げ 200g 94円

年間最安値! 388円 (税込8,419円) (10月11日~11月4日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

国産

生地のほんのりと甘さ、 スティック状のチーズの塩味が好相性、 食べやすいワンハンドスナックです。



生地のほんのりと甘さ、 スティック状のチーズの塩味が好相性、 食べやすいワンハンドスナックです。

20% OFF

国産 国産ミニワッフルドッグ(チーズ) 240g(6本) 95円

年間最安値! 378円 (税込8,408円) (9月23日~9月28日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

ニチレイフーズ

国産ミニワッフルドッグ(チーズ) 240g(6本) 95円

年間最安値! 378円 (税込8,408円) (9月23日~9月28日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

ニチレイフーズ

ハイカオチョコとチョコチップをふんだんに使った 少しビターなチョコレートケーキ。



ハイカオチョコとチョコチップをふんだんに使った 少しビターなチョコレートケーキ。

20% OFF

国産 国産カカオを味わう 濃厚チョコレートケーキ 6個(個包装) 96円

年間最安値! 358円 (税込8,386円) (9月23日~9月28日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

香月堂

国産カカオを味わう 濃厚チョコレートケーキ 6個(個包装) 96円

年間最安値! 358円 (税込8,386円) (9月23日~9月28日(税込))

20% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

香月堂

パックとサケの切身 (骨取り・皮取り) 150g(6切) 97円

年間最安値! 488円 (税込8,527円) (10月11日~11月4日(税込))

15% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

北海道産

パックとサケの切身 (骨取り・皮取り) 150g(6切) 97円

年間最安値! 488円 (税込8,527円) (10月11日~11月4日(税込))

15% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

北海道産

塩味つきえだまめ2袋組 330g×2 98円

年間最安値! 480円 (税込8,518円) (10月11日~11月4日(税込))

15% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

ニッスイ

塩味つきえだまめ2袋組 330g×2 98円

年間最安値! 480円 (税込8,518円) (10月11日~11月4日(税込))

15% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

ニッスイ

細口と星型絞りが見える ダブルキャップ。



細口と星型絞りが見える ダブルキャップ。

269円 (税込291円)

1本当たり 269円 (税込291円)

コプ/くし 応援

味の素食品

マヨネーズ(全卵タイプ)2本組 400g×2 99円

年間最安値! 538円 (税込8,581円) (10月11日~11月4日(税込))

269円 (税込291円)

1本当たり 269円 (税込291円)

コプ/くし 応援

味の素食品

鈴鹿山系 天然水(ケース) 580mL×24 100円

年間最安値! 1,080円 (税込8,116円) (10月11日~11月4日(税込))

45% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

チェリオ

鈴鹿山系 天然水(ケース) 580mL×24 100円

年間最安値! 1,080円 (税込8,116円) (10月11日~11月4日(税込))

45% OFF

100g当たり 171円 (税込185円)

コプ/くし 応援

チェリオ

ポイントの使い方 貯まったポイント数は、1ポイント＝1円としてご利用いただけます。

※お忘れず画面では「利用可能ポイント」欄から使用したいポイント数を入力する事でご利用いただけます。

特集 2026年 10月4日 9

全品 50ポイント 付き

おかやま牛は県内2カ所の牧場（伍協牧場・吉備高原牧場）で生産者の愛情に包まれ元気に成長しています。
こだわりの飼料で1頭1頭大切に育てる「おかやま牛」は自信をもっておすすめするコープの産直商品のひとつです。



コープの産直
おokaやま牛小間切れ(2分包)
140 g
101
698円
(税込8%753円)
10月2日798円(税込)

分包タイプで保存にも便利

+プラス 50P プレゼント



全国有数のうなぎ生産地である、鹿児島県大隅地区養まんと漁協の生産者が育てたうなぎを焼き上げました。

大隅産うなぎ蒲焼(無頭・2尾)
200 g(2尾)+たれ・山椒付
08154167【国内加工品】
塩分:1.4 g/蒲焼100 g 300kcal/蒲焼100 g 小袋
うなぎ(鹿児島県)
102
2,980円
(税込8%3,218円)
10月2日3,360円(税込)

+プラス 50P プレゼント



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

+プラス 50P プレゼント



ヒレや小骨まで取り除き、甘めの味付けにしていますので、お子さんからご年配の方にもおすすめです。

骨取りさばのみぞれ煮
285 g(2切×3袋)
塩分:1.0 g/1袋95 g平均重量 241kcal/1袋95 g平均重量
さば(ノルウェー)
104
798円
(税込8%861円)
10月2日898円(税込)

+プラス 50P プレゼント



・大根
・玉子
・こんにゃく
・さつまあげ
・ごぼう巻
・焼ちくわ

調理済おでん②
6種6個×2
08333226【国内加工品】
塩分:4.5 g/1袋 152kcal/1袋
だいこん水煮(インドネシア製造又は中国製造)、ゆで卵(国内製造)
105
580円
(税込8%626円)
10月1日580円(税込)

+プラス 50P プレゼント



おかやま若鶏のムネ肉をミンチにしました。保存に便利なチャックシール付袋入りです。

鶏そぼろ丼
500 g
08252828【国内パック】
106
780円
(税込8%842円)
10月1日880円(税込)

+プラス 50P プレゼント



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%753円)
10月2日798円(税込)

+プラス 50P プレゼント



サクッとプリプリレンジえびフライ
165 g(5尾×2)
08280980【タイ加工品】
塩分:0.2 g/1尾平均 48kcal/1尾平均
108
680円
(税込8%734円)
10月1日780円(税込)

+プラス 50P プレゼント



豚ロース肉を冷凍商品ならではの厚さ約1.5 mmでスライス。
薄切りなのでお子さんから、ご年配の方までやわらかく召し上がっていただけます。

国産豚ロースしゃぶしゃぶ用(2個組)
240 g(120 g×2)
08336347【国内パック】
109
578円
(税込8%624円)
10月1日798円(税込)

1パックずつ別々に解凍できる便利な2個組

+プラス 50P プレゼント



ごま昆布
100 g×2
08325895
塩分:7.6 g/100 g 179kcal/100 g
しょうゆ(国内製造)
110
378円
(税込8%408円)
10月2日398円(税込)

+プラス 50P プレゼント



しじみ屋さんの冷凍しじみ(L)
70 g×2
08107877
111
358円
(税込8%386円)
10月1日398円(税込)

+プラス 50P プレゼント

賢く「得」貯めて「得」しよう!

見逃せない!



国産米を使用したご飯に、大衆・緑豆もやし・ほうれん草・人参・牛肉・スクランブルエッグを加えていたため、コチュジャンや魚卵などでピリッとさせた辛さの中にも甘み・うまみがある。

レンジ **CO-OP** 全国農協食品 08302585【国内加工品】
ビビンバ炒飯 2袋組
220g×2
塩分:2.1g/1袋 380kcal/1袋
精白米(国産)
112 **448円**
(税込8%483円)
凍 次回 11月2日

プラス 50P プレゼント

レンジ **CO-OP** 全国農協食品 08305552【国内加工品】
朝日米を使ったチキンライス 2袋組
220g×2
塩分:2.3g/1袋 342kcal/1袋
精白米(岡山県)
114 **448円**
(税込8%483円)
凍 次回 11月3日

プラス 50P プレゼント

豆腐と合わせて温めれば出来上がり。

レンジ **CO-OP** ヤマモリ 08279084【国内加工品】
麻婆豆腐の素(国産ひき肉入り)中辛③
200g(3~4人前)×3
塩分:5.4g/200g 226kcal/200g
鶏肉(国産)、豚肉(国産)
117 **448円**
(税込8%483円)
凍 次回 11月4日 賞2年

プラス 50P プレゼント

これはお酒です。

Asahi Off(生)
アサヒオフ
350ml/箱
925円
(税込10%1,017円)
6箱当たり 925円
(税込10%1,017円)
アサヒビール
オフ350ml(ケース)
350ml×6×4
塩分:0.02g/100ml 20kcal/100ml
120 **3,698円**
(税込10%4,067円)
凍 次回 11月4日

プラス 50P プレゼント

レンジ **CO-OP** ふくれん 08343180【国内加工品】
つぶつぶみかん(ケース)
195g×15
塩分:0g/1本 102kcal/1本
うんしゅうみかん(輸入又は国産)
121 **1,480円**
(税込8%1,598円)
凍 次回 11月2日 賞1年

プラス 50P プレゼント

アメリカネソースを加えてエビの風味豊かな味わいに。
北海道産クリームを使ったホワイトソース、十勝産の3種チーズを、ふっくら炊いたターメリックピラフにかけたエビドリアです。

レンジ **CO-OP** 明治 08342750【国内加工品】
えびドリア(レンジ専用)
400g(2個)
塩分:1.7g/1個 219kcal/1個
精白米(国産)
113 **398円**
(税込8%429円)
凍 次回 11月4日

プラス 50P プレゼント

キャメル型の個包装バターで、トーストやパンメニューへの付け合わせに便利な商品。

レンジ **CO-OP** マリンフード 08158512【国内加工品】
ホテルバター(50個)
300g(50個)
塩分:0.1g/1個(標準6g) 45kcal/1個(標準6g)
生乳(ニュージーランド等)、食塩(ニュージーランド等)
116 **2,080円**
(税込8%2,246円)
蔵 次回 11月4日 賞8ヵ月

プラス 50P プレゼント

コクと甘みが特徴で、サクサクッと軽く揚げられます。

レンジ **CO-OP** リーオイルミルズ 08299639
こめ油
715g
塩分:0g/大さじ1杯 126kcal/大さじ1杯【国内加工品】
食用こめ油(国内製造)
119 **598円**
(税込8%645円)
凍 次回 11月4日 賞2年

プラス 50P プレゼント

大好きでよく買っています。生姜のパンチが効いていて、ジンジャーエールはこれしか買えません。ビールやウイスキーを割って飲んだりもしています。
全国の生協の組合員さん

CO-OP ふくれん 08209289【国内加工品】
国産生姜のジンジャーエール(ケース)
200g×15
塩分:0g/1本 74kcal/1本
果糖ぶどう糖液糖(国内製造)
122 **980円**
(税込8%1,058円)
凍 次回 11月3日 賞1年

プラス 50P プレゼント

便利デリ

忙しい日のお弁当や食卓のあと一品に！手間いらずでおいしい！

冷蔵 そのまま食べられる！

※賞味期限をよくご確認ください。

新 **お買得 PRICE!**

タマゴを味わうポテマカサラダ(小)
1盛
マカロニ(国内製造)

08353071【国内加工品】 卵 乳 小麦

123 **178円**
(税込8%192円)

蔵 次回 11月4日 次回お届け日 翌日迄

11cm×15cm

おいしい長持ち。お届け日含め5日以上！

10% OFF

CO-OP カネハツ食品

国産野菜のポテトサラダ
170g

塩分:2.3g/1パック 316kcal/1パック

08340694【国内加工品】

124 **298円**
(税込8%321円)

蔵 次回 11月2日 次回お届け日 翌日迄

11cm×15cm

梅胡瓜 新香 サーモンたたき

ジャパニーズ風しらすの まぐろたたき

08300082【国内加工品】

細巻4種セット
1パック(4種×3) 醤油・わさび付

塩分:4.3g/1包装 369kcal/1包装

08300082【国内加工品】

125 **580円**
(税込8%626円)

蔵 次回 11月4日 次回お届け日 翌日迄

13cm×18cm

お買得 PRICE!

アオヤマ

牛肉とごぼうの煮物 (大)
1盛

塩分:1.6g/1盛 211kcal/1盛

08290783【国内加工品】

126 **268円**
(税込8%289円)

蔵 次回 11月3日 次回お届け日 翌日迄

13cm×18cm

おいしい長持ち。お届け日含め5日以上！

だし香る7品目のごった煮
1盛

塩分:1.6g/1包装 115kcal/1包装

08306673【国内加工品】

127 **298円**
(税込8%321円)

蔵 次回 11月4日 次回お届け日 翌日迄

11cm×15cm

ピックル大根

おつまみ中華くらげ(大)
160g

塩分:3.5g/1包装 102kcal/1包装

08249853【国内加工品】

128 **298円**
(税込8%321円)

蔵 次回 11月4日 次回お届け日 翌日迄

11cm×15cm

ベジふるらひ

ねじり糸こんと茄子の揚げたし
1盛

塩分:0.7g/1盛 50kcal/1盛

08349992【国内加工品】

129 **298円**
(税込8%321円)

蔵 次回 11月3日 次回お届け日 翌日迄

14cm×10cm

わかば食品

みっちゃん総本店監修
広島流お好み焼 そば肉玉子
1パック

塩分:3.6g/1包装 449kcal/1包装

08305079【国内加工品】

130 **548円**
(税込8%591円)

蔵 次回 11月3日 次回お届け日 翌日迄

18.5cm×18.5cm/次回より値上げさせていただきます。

【原材料】たまごを味わうポテマカサラダ(小)/マカロニ(国内製造)、マヨネーズ、じゃがいも、卵白加工品、煮干加工品、煮干、糖類加工品、煮干、糖類加工品、乾燥卵黄、卵白加工品、その他、人参、じゃがいも加工品、砂糖、糖類加工品、食塩、醸造酢、チキンブイヨン、醤油、ごしろう/加工でんぷ、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、グルコン酸Na、ショ糖脂肪酸エステル、卵白リソチーム、カラシノイド色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉・りんごを含む)

ミールキット

カット＆下ごしらえ済みの材料とタレ、レシピをセット。

生協限定

フライパン

日本産

彩り野菜の黒酢入り酢豚
445g(約2人前)

塩分:1.4g/100g 121kcal/100g

08202751【国内加工品】 小麦

131 **1,280円**
(税込8%1,382円)

蔵 次回 11月4日 次回お届け日 翌日迄

調理時間 約10分 2人分

セット内容 豚肉(加熱済み)100g、玉ねぎたけのこ170g、ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ45g、甘酢あんソース1袋

用意するもの 油

生協限定

フライパン

全農ミートソース大根

お肉屋さんの麻婆豆腐
640g(2~3人前)

塩分:1.2g/100g 104kcal/100g

08332626【国内加工品】 小麦

132 **1,280円**
(税込8%1,382円)

蔵 次回 12月1日 次回お届け日 翌日迄

調理時間 約15分 2~3人分

セット内容 豆腐300g、豚ミンチ100g、白ねぎ100g、たれ80g、にら40g、あんかけの素20g

用意するもの ごま油

生協限定

フライパン

全農ミートソース大根

塩ダレ焼きビーフン
550g(2~3人前)

塩分:0.9g/100g 116kcal/100g

08348512【国内加工品】

133 **980円**
(税込8%1,058円)

蔵 次回 11月4日 次回お届け日 翌日迄

調理時間 約15分 2~3人分

セット内容 野菜セット280g(キャベツ、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ)、豚ミンチ100g、ビーフン90g、たれ80g

用意するもの 油

生協限定

フライパン

日本産

塩麹チキンの照り焼き
435g(約2人前)

塩分:1.3g/100g 102kcal/100g

08296610【国内加工品】 小麦

134 **980円**
(税込8%1,058円)

蔵 次回 12月1日 次回お届け日 翌日迄

調理時間 約5分 2人分

セット内容 鶏肉(タレ入り)270g、玉ねぎ110g、人参40g、に515g

用意するもの 油

生協限定

フライパン

デリア食品

じゃが芋と鶏そぼろの甘辛炒め
1セット(2~3人前)

塩分:3.9g/1包装 525kcal/1包装

08331175【国内加工品】 卵 小麦

135 **798円**
(税込8%861円)

蔵 次回 12月1日 次回お届け日 翌日迄

調理時間 約5分 2~3人分

セット内容 そぼろタレ入りじゃがいも1袋、玉ねぎ80g、人参25g、枝豆20g

用意するもの 油

生協限定

フライパン

全農ミートソース大根

牛肉と大根のほっこり煮
540g(2~3人前)

塩分:1.1g/100g 88kcal/100g

08333089【国内加工品】 小麦

136 **1,180円**
(税込8%1,274円)

蔵 次回 12月1日 次回お届け日 翌日迄

調理時間 約15分 2~3人分

セット内容 カット野菜360g(大根、白菜、人参)、牛肉100g、たれ80g

用意するもの 油

お買得 PRICE!

生協限定

フライパン

日本産

やみつき塩だれ牛ホルモン炒め
380g(約2人前)

塩分:0.8g/100g 141kcal/100g

08296611【国内加工品】

137 **698円**
(税込8%753円)

蔵 次回 12月2日 次回お届け日 翌日迄

調理時間 約5分 2人分

セット内容 牛ホルモン(タレ入り)200g、キャベツ150g、人参20g、に510g

用意するもの 油

生協限定

フライパン

デリア食品

とろ〜り半熟卵入りビビンバ丼セット
1セット(約2人前)

塩分:4.2g/1包装 321kcal/1包装

08303779【国内加工品】 卵 小麦

138 **880円**
(税込8%950円)

蔵 次回 11月4日 次回お届け日 翌日迄

調理時間 約5分 2人分

セット内容 肉味噌30g、大根・人参ナムル50g、ぜんまい・きくらげナムル35g、豆もやしナムル50g、ほうれん草ナムル45g、半熟卵2個、漬物コトコシ2袋(ご2人前200g×2)

用意するもの 油

お買得 PRICE!

生協限定

フライパン

日本産

中華名菜 麻婆茄子
208g(2人前×2)

塩分:3.0g/1回分(2人前) 166kcal/1回分(2人前)

08345412【国内加工品】

139 **298円**
(税込8%321円)

蔵 次回 11月4日 次回お届け日 翌日迄

調理時間 約5分 2人分×2回分

セット内容 豚肉入りソース104g×2袋、ラー油2袋

用意するもの (1回分)玉子300g(3~4本)、油、お好みでピーマン20g(1個)

冷凍 レンジでできる!ストックOK!

今週のお買得 PRICE!

トレイサイズ(縦・横) 約13.0cm×約16.5cm

レンジ

ヨシダ

レンジで簡単!

3種野菜とえびの天丼

210g(1人前) [卵][乳][小麦][大豆]

塩分:2.5g/1食 431kcal/1食
米(国産)

08252196【国内加工品】

140 **428円**
(税込8%462円)
10月2日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

今週のお買得 PRICE!

トレイサイズ(縦・横) 約17.1cm

レンジ

co-op ニゴザン

バジル香る鶏肉炒め
ガバオライス

260g(1人前) [卵][乳][小麦]

塩分:2.0g/1食 327kcal/1食
精白米(アメリカ、タイ)

08335316【国内加工品】

143 **398円**
(税込8%429円)
9月3日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

今週のお買得 PRICE!

トレイサイズ(縦・横) 約15cm

レンジ

co-op ファーストフーズ名古屋

彩り野菜のあったごとろとチキンカレー(中辛)

300g(1人前) [卵][乳][小麦]

塩分:2.4g/1食 442kcal/1食
精白米(アメリカ)

08353328【国内加工品】

141 **398円**
(税込8%429円)
10月2日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

今週のお買得 PRICE!

トレイサイズ(縦・横) 約17.1cm×約17.1cm

レンジ

co-op アスカのオーズ

たこめし&鶏肉の甘辛煮セット

280g(1人前) [卵][乳][小麦]

塩分:1.5g/1食 345kcal/1食
精白米(国産)

08324020【国内加工品】

144 **598円**
(税込8%645円)
10月2日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

今週のお買得 PRICE!

トレイサイズ(縦・横) 約13.5cm×約18cm

レンジ

co-op ファーストフーズ名古屋

彩り野菜と五穀ごはんのビビンバ

270g(1人前) [卵][小麦]

塩分:2.6g/1食 349kcal/1食
精白米(アメリカ)

08335327【国内加工品】

142 **398円**
(税込8%429円)
9月5日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

今週のお買得 PRICE!

トレイサイズ(縦・横) 約17.1cm×約17.1cm

レンジ

co-op アスカのオーズ

鶏ごぼうごはん&豚しょうが焼風セット

270g(1人前) [卵][乳][小麦]

塩分:2.0g/1食 374kcal/1食
精白米(国産)

08343467【国内加工品】

145 **598円**
(税込8%645円)
9月5日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

冷凍ミールキットの調理時間に解凍時間は含まれていません。

調理時間 約10分 2~3人分

フライパン

国産牛肉チンジャオロース

220g(味付牛肉110g タレ60g 筍50g) [小麦]

08298313【国内加工品】

146 **698円**
(税込8%753円)

凍 次回 11月2日

セット内容 味付牛肉110g、たけのこ50g、タレ60g

用意するもの ビーン3個、油

調理時間 約10分 2人分

フライパン

具だくさん!シーフード八宝菜

330g(具材270g、添付たれ60g) [国内加工品]

中華野菜ミックス(中国産)、アメリカオアカイカ(チリ産、ペルー)、
むきえび(インドネシア産、マレーシア産又はインド産、パキスタン産)

08348975

147 **598円**
(税込8%645円)

凍 次回 11月2日

セット内容 中華野菜ミックス(中国産)57g、にんじん約40g、タレ約30g、ヤクコン約26g、
きくらげ約23g、いか約40g、えび約27g、あじ約27g、たれ60g

用意するもの 油大さじ1

調理時間 約10分 2人分

フライパン

卵を加えて!牛肉とキクラゲのオイスターソース炒め

195g(具材155g、タレ40g) [小麦]

08322592【国内加工品】

148 **498円**
(税込8%537円)

凍 次回 11月2日

セット内容 牛肉65g、いんげん35g、ぶなしめじ28g、
きくらげ27g、たれ40g

用意するもの 溶き卵(卵2~3個分)、油大さじ1

調理時間 約6分 2~3人分

生協限定

ニチレイフーズ

真あじのふんわりつみれ汁(生姜香る味噌仕立て)

270g(具材約210g、タレ約60g) [小麦]

08341906【国内加工品】

149 **498円**
(税込8%537円)

凍 次回 11月2日

セット内容 つみれ約120g、ほうれん草約60g、人参約30g、タレ約60g

用意するもの 水600cc

調理時間 約10分 2人分

今週のお買得 PRICE!

10% OFF

ニチレイフーズ

簡単お魚おかず!骨とり赤魚と揚げなすの煮付セット

220g(具材160g、添付たれ60g) [小麦]

08318670【国内加工品】

150 **398円**
(税込8%429円)
10月1日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

セット内容 骨とり赤魚切り身、揚げなす、たれ

用意するもの 片栗粉

調理時間 約10分 2人分

今週のお買得 PRICE!

生協限定

ニチレイフーズ

玉ねぎをばらす 鶏もも肉と2種野菜のトマトソース煮

230g(具材170g、ソース60g) [卵][乳][小麦]

08341197【国内加工品】

151 **398円**
(税込8%429円)
9月5日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

セット内容 鶏もも肉約80g、揚げなす約50g、
ブロッコリー約40g、ソース約60g

用意するもの 玉ねぎ中玉1/2個(約100g)、油大さじ1

調理時間 約15分 2人分

年間最安値 SALE

ニッポン・グルメビュー

南国元気鶏の野菜たっぷりポトフ

350g(野菜180g、肉120g、タレ50g) [小麦]

08333098【国内加工品】

152 **498円**
(税込8%537円)
9月3日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

セット内容 野菜パック180g(じゃがいも、人参、玉ねぎ、
ブロッコリー、調味料)、鶏肉120g、タレ50g

用意するもの 油小さじ1、水約250cc

調理時間 約15分 2人分

今週のお買得 PRICE!

100円引き

ニチレイフーズ

玉ねぎをばらす 牛肉の肉じゃがキット

200g(具材160g、たれ40g) [小麦]

08349793【国内加工品】

153 **398円**
(税込8%429円)
9月5日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

セット内容 牛肉65g、じゃが芋60g、いんげん20g、
人参15g、たれ40g

用意するもの 玉ねぎ1/2玉、水、油大さじ1

調理時間 約8分 2人分

今週のお買得 PRICE!

生協限定

ニチレイフーズ

卵をばらす北海道産ポテトと鶏もも肉のバター醤油炒め

270g(具材220g、タレ50g) [卵][乳][小麦]

08328115【国内加工品】

154 **398円**
(税込8%429円)
9月5日04:00(祝日)

凍 次回 11月2日

セット内容 フライドポテト約85g、鶏もも肉約80g、
ブロッコリー約55g、タレ約50g

用意するもの 卵2個(溶き卵)、油大さじ2

秋の食卓を彩る



国産牛肉100%使用
ふっくら焼き上げました

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

日本ハム

四川飯店監修 海老の旨味ひろがる海老焼売

162 g (6個) 〔小〕 〔乳〕 〔小豆〕 〔小豆〕 〔小豆〕

塩分: 0.5 g / 1個 41kcal / 1個

鶏肉(ブラジル又はタイ)

156 **298円**
(税込8%321円)

凍 次回 11月4日

いいね!
美味しくて、
さっぱりとした味で、
コブやまぐさの香りが
絶品の一品です。



生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

日本ハム

四川飯店監修 海老の旨味ひろがる海老焼売

162 g (6個) 〔小〕 〔乳〕 〔小豆〕 〔小豆〕 〔小豆〕

塩分: 0.5 g / 1個 41kcal / 1個

鶏肉(ブラジル又はタイ)

156 **298円**
(税込8%321円)

凍 次回 11月4日



牛肉、カレー、かぼちゃ、コーン、
4種類の小さなコロッケの詰め合わせです。

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

08172655 【国内加工品】

北海道プチコロッケ ア・ラ・カルト

320 g (4種×4) 〔乳〕 〔小豆〕

ばれいしょ(北海道)、かぼちゃ(北海道)

157 **358円**
(税込8%386円)

凍 次回 11月4日

いいね!

4種のお星さまの組み合わせです。

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

08144662

北海道ポテトのお星さま

180 g

塩分: 0.9 g / 100 g 190kcal / 100 g

じゃがいも(北海道)

158 **268円**
(税込8%289円)

凍 次回 11月4日

Happy Halloween

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

08266040 【国内加工品】

レンジでお星さまの白身魚のフライ

128 g (8個)

塩分: 0.2 g / 1個 44kcal / 1個

〔小〕 〔乳〕 〔小豆〕

159 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回 11月4日

北海道産かぼちゃの甘くて濃厚な味わいを
楽しめるプリン。

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

08266358

かぼちゃと栗とさつま芋のサラダ

150 g

塩分: 1.0 g / 100 g 208kcal / 100 g

かぼちゃ(中国産)

160 **198円**
(税込8%213円)

蔵 6ヵ月

おいしめし 毎週月曜あさ 11時25分～11時30分

10月19日放送予定

●日本海テレビ ●西日本放送 ●広島テレビ ●山口放送

今回のおいしめし商品は

大阪王将

テレビ放送の中でプレゼント企画
があります。
番組を見てご応募下さい。

放送後のおいしめしは
コブCSネット・
各生協のホームページ、
YouTube
でもご覧いただけます!

水餃子とかぼちゃのグラタン
～ハロウィンアレンジ～

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

08327202

大阪王将 ぷるもちえび水餃子

272 g (標準16個)

塩分: 0.6 g / 100 g 166kcal / 100 g

小麦粉(国内製造)

162 **298円**
(税込8%321円)

凍 次回 11月4日

エビエキスを加えて際立つエビ風味。
レンジ調理可能。にんにく不使用。

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

08336584

大阪王将 炒めチャーハン②

200 g × 2

塩分: 1.3 g / 100 g 199kcal / 100 g

米(国産)

164 **498円**
(税込8%537円)

凍 次回 11月4日

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

08346609

大阪王将 ほうれん草ぎょうざ

320 g (標準20個)

塩分: 0.2 g / 1個 26kcal / 1個

キャベツ(国産)

165 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回 11月4日

材料(2人分)

約26分 426kcal 食塩相当量 2.9g

大阪王将 ぷるもちえび水餃子 6 g (4個)

かぼちゃ 1玉

バター 10 g

玉ねぎ(薄切り) 1玉

小麦粉 大さじ2

牛乳 1と1/2カップ

糖桂コソメ 5 g

塩 少々

ミックスチーズ 適量

パセリ(みじん切り) 少々

作り方

①耐熱容器にかぼちゃを入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で約5分加熱して一口大に切る。

②中火で熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを入れる。玉ねぎがしんなりとしてきたら、小麦粉を少しずつ加えていためる。

③小麦粉が全体になじんだら、牛乳を50℃程度まで温めて混ぜ合わせる。①と凍ったままの水餃子を加え、かぼちゃをつぶしながら煮込んでいく。

④耐熱皿に③を流し入れ、ミックスチーズをたっぷりとかける。オーブントースターでこんがりとし焼き色が付くまで焼き、パセリを散らす。

ここがプロの技

水餃子と煮込むことでトロリと仕上がります。

株式会社イトアンドフーズ
営業本部 広域営業部
岡田 和磨さん

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

08346609

大阪王将 ほうれん草ぎょうざ

320 g (標準20個)

塩分: 0.2 g / 1個 26kcal / 1個

キャベツ(国産)

165 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回 11月4日

生協限定

今週のお得PRICE!

レンジ

08346609

大阪王将 ほうれん草ぎょうざ

320 g (標準20個)

塩分: 0.2 g / 1個 26kcal / 1個

キャベツ(国産)

165 **398円**
(税込8%429円)

凍 次回 11月4日

今週の **お買得PRICE!**



永楽
co-op フタバ食品
国産果汁を使ったメロンアイス
105ml×6
塩分:0.02g/1個 76kcal/1個
砂糖(国内製造)
166 **398円**
(税込8%429円)
凍



アイスミルク
大山製菓
大山濃い味抹茶
30ml×8
塩分:0.04g/1本 63kcal/1本
生乳(鳥取県)
167 **298円**
(税込8%321円)
凍

年間
最安値
SALE

今週の
お買得
PRICE!

co-op 富士食品工業 氷菓
アイスバーあずき
42ml×5
塩分:0.09g/1本 55kcal/1本
こしあん(中国製造)
168 **238円**
(税込8%257円)
凍

30% OFF
08342714
アイスバーあずき
【国内加工品】
9月5日348円(税込)

co-op セレカ食品
ブルーベリー&ヨーグルト風味バー
35ml×8
塩分:0.02g/1本 35kcal/1本
砂糖(国内製造)
169 **348円**
(税込8%375円)
凍

co-op フタバ食品
国産果汁を使ったみかんアイス
105ml×6
塩分:0.0g/1個 71kcal/1個
砂糖(国内製造、韓国製造)
170 **498円**
(税込8%537円)
凍

co-op ミニワッフルドッグ(チーズ)
240g(6本) 卵・乳・小麦
塩分:0.16g/1本 136kcal/1本
液卵白(国内製造)
95 **378円**
(税込8%408円)
凍

今週の
お買得
PRICE!
co-op 東北食品
瀬戸内産
レモンアイスバー
55ml×6
塩分:0.0g/1本 40kcal/1本
砂糖(国内製造)
173 **298円**
(税込8%321円)
凍

今週の
お買得
PRICE!
アイスミルク(ミルク)、
ラクトアイス(キャラメル)
co-op キョーセイ
ホームランバー ミルク&キャラメル
45ml×8(2種×4)
砂糖(国内製造)
174 **328円**
(税込8%354円)
凍

co-op 北川製菓
紅茶のオールドファッション(ダージリン)
32g×5
塩分:0.17g/1個 162kcal/1個
ミックス粉(国内製造)
171 **498円**
(税込8%537円)
凍

co-op 鶏の里じりほほ
紅まさをを使った大学いも
170g
塩分:0.05g/100g 324kcal/100g
さつまいも(茨城県)
172 **398円**
(税込8%429円)
凍

co-op キョーセイ
今川焼カスタードクリーム
310g(5個) 卵・乳・小麦
塩分:0.5g/1個 137kcal/1個
小麦粉(国内製造)
50 **358円**
(税込8%386円)
凍

co-op ニッポン
パイシート(発酵バター入り)
300g(4枚)
塩分:0.5g/1枚 289kcal/1枚
小麦粉(国内製造)
176 **398円**
(税込8%429円)
凍

こだわりの黒豆「近江黒」には香ばしさと噛むほどに広がる自然な甘さがあり、北海道産小豆を合わせ、コシがありしっかりと食べ応えのよき黒豆大福に仕上げました。
よもぎと黒豆と小豆と。
150g(3個)
塩分:0.2g/100g 254kcal/100g
砂糖(国内製造)
177 **338円**
(税込8%365円)
凍

アレルギー特定
原材料等
28品目不使用
生協限定
それいけ! アンパンマン
スイートポテト
200g(標準16個)
塩分:0.11g/100g 335kcal/100g
さつまいもペースト
(インドネシア製造)
178 **318円**
(税込8%343円)
凍