

保存版
2024年
12月号

いつでも注文

注文書提出期間
12月1回~12月5回
※12月5回の注文書提出メ切日までに
ご注文ください。
次回は **1月1回** に配布します

このカタログに掲載している注文番号であれば、**1カ月間、毎週注文**できます!

※都合により商品のデザインや内容量の変更が行われる場合があります。その場合、代替商品をお届けすることがあります。予めご了承ください。このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています

表紙 **低糖質**

2ページ **介護食**

裏表紙 **お酒**

クイズdeプレゼント



3ページにプレゼントのご案内あります

糖質オフ 手軽に食事管理をしたい人に

糖質[※] **35%off**
※製造者商品比較

袋のままレンジOK

糖質 **4.4** g/1食

あさりの旨みがきいた具材たっぷりの
クラムチャウダーです。

271935 毎週 **ポイル** **レンジ** 1食(150g) 120kcal 糖質1.3g

糖質コントロール クラムチャウダー
賞8カ月 乳 三菱食品 150g 本体 **230**円
(税込248円)
主原料:油脂加工食品(国内製造)

糖質[※] **30%off**
※製造者商品比較

袋のままレンジOK

糖質 **6.3** g/1食

たっぷり野菜のミネストローネです。

109260 毎週 **ポイル** **レンジ** 1食(150g) 75kcal 糖質1.5g

糖質コントロール ミネストローネ
賞13カ月 乳 三菱食品 150g 本体 **230**円
(税込248円)
主原料:大豆(国産)

ごはん入りの
具だくさん
スープ

糖質[※] **40%off**
※日本食品標準
成分表比較

袋のままレンジOK

糖質 **10.2** g/1食

生姜の風味が食欲をそそる、たっぷりの
鶏の旨みに13種類の具材を加えたから
だにやさしいスープです。

107314 毎週 **ポイル** **レンジ** 1食(160g) 61kcal 糖質1.7g

糖質コントロール 満足Soup 参鶏湯
賞8カ月 乳 三菱食品 160g 本体 **233**円
(税込252円)
主原料:食物繊維粒状加工品(国内製造)

組合員さんの
声にお応え
リクエスト品

毎回(毎月)注文できるようにしてほ
しいです。コープいしかわ K・Tさん

糖質[※] **35%off**
※日本食品標準
成分表比較

糖質 **33.8** g/1食

国産米と大麦(米粒麦)をバランスよく
入れて糖質を抑えたごはんです。

271942 毎週 **ポイル** **レンジ** 1食(150g) 161kcal 糖質0g

糖質コントロール ごはん 大麦入り
賞8カ月 三菱食品 450g(150g×3個) 本体 **560**円
(税込605円)
主原料:米(国産)

糖質[※] **40%off**
※日本食品標準
成分表比較

袋のままレンジOK

糖質 **4.2** g/1食

19種類のスパイスをバランスよく配合、
糖質を抑えたビーフカレーです。

107035 毎週 **ポイル** **レンジ** 1食(140g) 183kcal 糖質1.5g

糖質コントロール ビーフカレー
賞13カ月 乳 三菱食品 140g 本体 **318**円
(税込343円)
主原料:ポイル牛肉(国内製造)

糖質[※] **45%off**
※日本食品標準
成分表比較

糖質 **4.0** g/1食

かつおだしの旨味を加えて
煮込んだ牛丼の素です。

105726 毎週 **ポイル** **レンジ** 1食(140g) 174kcal 糖質2.0g

糖質コントロール 牛丼
賞12カ月 三菱食品 140g 本体 **270**円
(税込292円)
主原料:牛肉(オーストラリア産)

アレルギー対応食品

しっとりした口当たり

アレルギー
7品目不使用

自然解凍 冷蔵庫解凍 大きさ:約16.5×6cm

米粉とココアパウダーを使用したチョコレート
風味のガトーショコラです。

109727 毎週 **凍** (1個(35g)) 340kcal 糖質0.1g

米粉のガトーショコラ
賞12カ月 日本ハム 250g 本体 **880**円
(税込950円)
主原料:米(国産)

アレルギーと上手に付き合っていくための食品

- 掲載商品はアレルギー除去商品ではなく、そのほとんどは、他の商品と製造施設や工程が共用です。そのため他の原材料混入(コンタミネーション)が皆無とはいき切れません。
- 食事療法にお使いの場合は、必ず専門医とご相談の上ご利用ください。

グルテンフリー 特定原材料8品目を使用しない専用工場で作りました

アレルギー
8品目不使用

自然解凍 大きさ:約6.5×5.5cm

国産の米粉を100%使用した
ふっくら食感の米粉パンです。

109728 毎週 **凍** (100g) 268kcal 糖質1.2g

**みんなの食卓 お米で作った
しかくいパン**
賞12カ月 日本ハム 200g(3枚×4袋) 本体 **480**円
(税込518円)
主原料:米(国産)

組合員さんの
声にお応え
リクエスト品

グルテンフリーのパン・お菓子をもっと種類を増
やしてください。ニーズに合わせていると思います。
コープいしかわ T・Hさん

アレルギー
8品目不使用

自然解凍

山形県産米の米粉を100%使用した、
メープル風味の米粉パンケーキです。

106784 毎週 **凍** (100g) 267kcal 糖質1.3g

**みんなの食卓 米粉のパンケーキ
(メープル)**
賞12カ月 日本ハム 180g 本体 **520**円
(税込562円)
主原料:米(国産)

乳・卵・小麦
不使用

自然解凍 長辺:約13cm

しっとりとしたクレープ生地で、
ヨーグルト風味のふわふわとした
クリームとソースを包みました。

102866 毎週 **凍** (1個(35g)) 92kcal 糖質0.04g

フレンズクレープ ヨーグルト風
賞12カ月 日東ベスト 35g×5個 本体 **528**円
(税込570円)
主原料:豆乳(国内製造)

グルテンフリー

新企画

アレルギー
8品目不使用

ゆで時間15分 ※スープはついておりません。

もっちりした食感が楽しめるお米のめんです。

107333 毎週 **凍** (100g) 345kcal 糖質1.2g

ミッキーマウス ライスヌードル うどん
賞24カ月 ケンミン食品/タイ製造 150g 本体 **298**円
(税込322円)

グルテンフリー

新企画

アレルギー
8品目不使用

ゆで時間10分

もっちりした食感が楽しめる、お米の pasta です。

107358 毎週 **凍** (100g) 350kcal 糖質0.03g

ミッキーマウス ライスヌードル パスタ
賞24カ月 ケンミン食品/タイ製造 150g 本体 **298**円
(税込322円)



容易にかめる		歯ぐきでつぶせる		舌でつぶせる		かまなくてよい	
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい		細かくてやわらかければ食べられる		固形物は小さくても食べづらい	
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある		水やお茶が飲み込みづらいことがある		水やお茶が飲み込みづらい	

主な具材
玉ねぎ
人参
青ねぎ
鶏卵
たら
(魚だんご)



1人前
104522 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(150g) 77kcal 高糖1.4g
白身魚だんごのかきたま
賞18カ月 **卵** **麦** **か**
アサヒグループ食品
主原料:たまねぎ(国産)
150g 本体 **240**円 (税込259円)

主な具材
豆腐
鶏卵
牛肉
玉ねぎ
人参



1人前
104659 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 57kcal 高糖1.2g
すき焼き
賞24カ月 **卵** **麦**
アサヒグループ食品
主原料:豆腐(国内製造)
100g 本体 **190**円 (税込205円)

国産米
使用

主な具材
米
鶏卵
白菜
人参
青ねぎ
かに
かまぼこ



1人前
107123 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 69kcal 高糖0.81g
かに雑炊
賞24カ月 **乳** **卵** **麦** **か**
アサヒグループ食品
主原料:精白米(国産)
100g 本体 **190**円 (税込205円)

主な具材
鶏肉
ソテーオニオン
じゃがいも
セロリ
大豆



1人前
271360 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(75g) 77kcal 高糖0.5g
なめらかおかず 鶏肉と野菜チキンソテー
賞25カ月 **卵** キューピー
主原料:鶏肉(国産)
75g 本体 **160**円 (税込173円)

主な具材
鶏肉
玉ねぎ
長ねぎ
人参



1人前
107982 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(150g) 99kcal 高糖1.5g
鶏だんごの甘酢あんかけ
賞18カ月 **麦**
アサヒグループ食品
主原料:鶏だんご(国内製造)
150g 本体 **240**円 (税込259円)

主な具材
鶏肉
(鶏肉加工品)
人参
ごぼう
じゃがいも
昆布



1人前
104563 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 63kcal 高糖0.76g
鶏とごぼうが入った五目煮
賞18カ月 **麦**
アサヒグループ食品
主原料:鶏肉加工品(国内製造)
100g 本体 **190**円 (税込205円)

主な具材
たら
豆腐
人参
さやいんげん



1人前
104952 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(80g) 42kcal 高糖0.5g
やわらかおかず たら'の彩りあんかけ
賞19カ月 **乳** **麦**
キューピー
主原料:豆腐(国内製造)
80g 本体 **160**円 (税込173円)

国産
コシヒカリ
使用



1人前
107596 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(150g) 79kcal 高糖0g
なめらかごはん(ケース)
賞19カ月
キューピー
主原料:米(国産)
150g×6袋 本体 **1,140**円 (税込1,231円)

主な具材
鶏肉
玉ねぎ
じゃがいも
人参



1人前
271124 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 75kcal 高糖0.8g
煮込みハンバーグ
賞25カ月 **乳** **卵** **麦**
キューピー
主原料:ハンバーグ(国内製造)
100g(固形量18g) 本体 **190**円 (税込205円)

主な具材
えび
いたや貝柱
玉ねぎ
じゃがいも
人参



1人前
104634 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 95kcal 高糖0.7g
海老と貝柱のクリーム煮
賞19カ月 **乳** **卵** **麦** **ち**
キューピー
主原料:たまねぎ(国産)
100g 本体 **190**円 (税込205円)

主な具材
米
ソテーオニオン
じゃがいも
人参
豚肉加工品



1人前
107111 毎週 **レンジ** 1個(130g) 105kcal 高糖1.1g
やわらかカレーライス
賞25カ月 **卵** **麦**
キューピー
主原料:米(国産)
130g 本体 **260**円 (税込281円)

果肉
74%



1人前
108452 毎週 1袋(100g) 66kcal 高糖0g
すりおろし果実 ももとりんご
賞12カ月
キューピー
主原料:白ももシラップづけ(中国製造)
100g 本体 **190**円 (税込205円)

主な具材
白菜
人参
とうもろこし
ピーマン
えび団子
鶏卵



1人前
107565 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 41kcal 高糖1.0g
海老だんごのかきたま
賞25カ月 **乳** **卵** **麦** **ち**
キューピー
主原料:えび団子(国内製造)
100g 本体 **190**円 (税込205円)

主な具材
じゃがいも
人参
長ねぎ
鮭
鶏卵
椎茸



1人前
270812 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 65kcal 高糖0.8g
鮭と野菜のかきたま
賞19カ月 **乳** **卵** **麦**
キューピー
主原料:じゃがいも(国産)
100g 本体 **190**円 (税込205円)

ミネラル たんぱく質 脂質 糖質 食物繊維 ビタミン



104981 毎週
コーヒー味
125ml 本体 **270**円 (税込292円)

消費者庁許可
「総合栄養食品」

【許可表示】
「明治メイバランス」は、食事として摂取すべき栄養素がバランスよく含まれている総合栄養食品です。通常の食事で十分な栄養を摂ることができない方や低栄養の方の栄養補給に適しています。

メイバランスMiniカップ

賞12カ月 **乳** 明治
主原料:液状デキストリン(国内製造)
1本(125ml)当たり 200kcal 高糖0.33g



105030 毎週
バナナ味
125ml 本体 **270**円 (税込292円)

便利な宅配を **もっと上手に** 使おう!!

定期登録

1度登録すれば自動でお届け

定期登録のギモン?

来週だけ注文をキャンセルできるの?

やってみたくて途中で数量を変えられるの?

定期登録をやめたいときはどうしたらいいの?

定期登録利用者へ聞きました!

定期登録のここがいい!

- 第1位 購入忘れがなく安心
- 第2位 値引きがうれしい
※一部値引きのない商品もあります
- 第3位 チラシを見なくても届けてくれる

登録は簡単! 翌週からお届け
注文用紙の[3~6桁番号]注文欄にご希望の商品の定期注文番号と数量を記入するだけ。

定期登録は簡単に変更できます!



注文用紙でも簡単に変更できます



※注文用紙への印刷は翌週以降となります。

eフレンズや宅配アプリでも登録・変更ができます



操作説明はこちらから

商品によって 毎週・隔週・月1回のお届けになります

- 毎週 届けてほしい
毎週お届け 定期注文 000000
毎週 定期でお届け
- 隔週 届けてほしい
BD週にお届け 定期注文 000000
定期でBD週にお届け
- 月1回 届けてほしい
A週にお届け 定期注文 000000
定期でA週にお届け

お届け週は / **ココ** を確認!

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文書提出	○	○	○	○	○
商品お届け	○	○	○	○	○

クイズdeプレゼント

クイズに正解してプレゼントをGETしよう!

「梅酢たこ」では、旨味と食感を引き出すためにどのような製法を取り入れているのでしょうか?

応募番号 **370217**
解答番号 **1** 蒸し製法 **2** 焼き製法

抽選で30名様に500ポイントプレゼント!

共同購入・個人宅配のお支払い等に使用できます

500ポイント

応募方法

応募番号を **3~6桁番号** 注文欄に、正解と思う解答番号をその **注文数欄** にご記入ください(eフレンズ可)。正解者の中から抽選で30名様に500ポイントをプレゼントします。商品の利用がない場合(請求金額0円以下)は無効です。当選者の発表はお届け表でのポイント付与のご案内をもってかえさせていただきます。

応募締切

2024年12月20日(金) ※ご応募は期間中 一人様1回限りとさせていただきます。

さっぱりとしたやみつきになる美味しさ



こだわり1

コリコリした真だこを「蒸し製法」で旨味と食感を引き出しました

こだわり2

爽やかな酸味の梅しそ風味に仕上げました

ポイント

調味液の最後の一滴まですべて使えておいし〜!そのまま食べても、オリーブオイルや他の魚介類をプラスしてマリネにしてもおいしいです。

コープいしかわ 鶴来センター かおりんごさん(50代)

※写真は(100g)×2袋です



そのまま食べるもよし アレンジするのもよし



たこのうまみいっぱい! たきこみご飯

お米2合、調味液大さじ1と合わせた2合分の水、塩2つまみ、カットした梅酢たこを入れて炊くだけ!梅風味であっさり食べられます♪ (お好みで調節OK!)



〈調理例〉



〈調理例〉



〈調理例〉

もずくに混ぜても GOOD!

オリーブオイルをかけて カルパッチョ風

co-op 梅酢たこ 凍

主原料:真だこ(モリタニア又はモロッコ) (賞)12カ月 川達水産

お酒

「酒類」は標準税率10%「ノンアルコール」は軽減税率8%

一部の商品については2023年10月以降に価格改定しております。ご了承ください。

816
165280



1,080円
(税込1,188円)

宝酒造
清酒・やや辛口
(アルコール分13%以上14%未満)
主原料:米(国産)

829
103912



1,180円
(税込1,298円)

キリン
ビール(アルコール分5%)
主原料:麦芽(外国製造又は国内製造(5%未満))

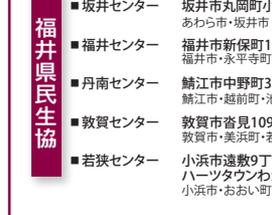
843
151220



3,480円
(税込3,828円)

アサヒ
発泡酒②(アルコール分5%)
主原料:発泡酒(国内製造)

849
105630



アルプス
果実酒・中口(アルコール分12%)
主原料:ぶどう(信州産)

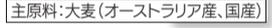
817
260321



1,080円
(税込1,188円)

宝酒造
清酒・やや辛口
(アルコール分13%以上14%未満)
主原料:米(国産)

823
107518



1800ml
本体 **1,750円**
(税込1,925円)

三和酒類
乙類焼酎(アルコール分25%)
主原料:大麦(オーストラリア産、国産)

824
147974



598円
(税込658円)

キング醸造
みりん(アルコール分13.5%以上14.5%未満)
主原料:もち米(タイ産、国産)

837
159964



4,480円
(税込4,928円)

キリン
ビール(アルコール分5%)
主原料:麦芽(外国製造又は国内製造(5%未満))

844
104934



3,480円
(税込3,828円)

サッポロ
発泡酒②(アルコール分5%)
主原料:発泡酒(国内製造)

850
105201



998円
(税込各1,098円)

サントリー
濃縮還元ぶどう果汁(外国産)

851
101979



サントリー
濃縮還元ぶどう果汁(外国産)

818
150339



1,180円
(税込1,298円)

白鶴
清酒・中口
(アルコール分13%以上14%未満)
主原料:米(国産)

825
104589



1.8L
本体 **798円**
(税込878円)

東亜酒造
清酒(アルコール分13%以上14%未満)
主原料:米(国産)

826
217506



880円
(税込968円)

白鶴
日本酒(アルコール分13%以上14%未満)
主原料:米(国産)

832
157112



4,780円
(税込5,258円)

サッポロ
ビール(アルコール分5%)
主原料:麦芽(外国製造又は国内製造(5%未満))

833
194778



4,480円
(税込4,928円)

アサヒ
発泡酒(アルコール分4%)
主原料:糖類(国内製造)

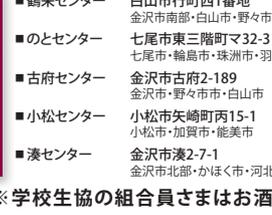
839
147940



3,580円
(税込3,938円)

アサヒ
発泡酒(アルコール分4%)
主原料:糖類(国内製造)

845
103285



キリン
発泡酒②(アルコール分6%)
主原料:発泡酒(国内製造)

819
147931



2,280円
(税込2,508円)

宝酒造
甲類焼酎(アルコール分25%)
主原料:さとうきび糖蜜(アルコール分25%)
主原料:さとうきび糖蜜(アルコール分25%)
主原料:さとうきび糖蜜(アルコール分25%)

820
102200



1.8L
本体 **1,230円**
(税込1,353円)

サッポロ
甲乙混和(アルコール分25%)
主原料:焼酎甲類(国内製造)

821
153648



1,580円
(税込1,738円)

小鹿酒造
乙類焼酎(アルコール分25%以上26%未満)
主原料:さつまいも(鹿児島県産)

822
104155



1,780円
(税込1,958円)

霧島酒造
乙類焼酎(アルコール分25%)
主原料:さつまいも(九州産)

827
109236



398円
(税込438円)

宝酒造
みりん(アルコール分12.5%以上13.5%未満)
主原料:もち米(タイ産、国産)

828
107371



998円
(税込1,098円)

中笠酒造
清酒(アルコール分12%)
主原料:米(国産)

835
107386



1缶 税込197円
350ml x 24缶
年間最安値!
本体 **4,280円**
(税込4,708円)

アサヒ
ビール(アルコール分3.5%)
主原料:麦芽(外国製造又は国内製造(5%未満))

820
102200



1,230円
(税込1,353円)

サッポロ
甲乙混和(アルコール分25%)
主原料:焼酎甲類(国内製造)

826
217506



1.8L
本体 **880円**
(税込968円)

白鶴
日本酒(アルコール分13%以上14%未満)
主原料:米(国産)

827
109236



398円
(税込438円)

宝酒造
みりん(アルコール分12.5%以上13.5%未満)
主原料:もち米(タイ産、国産)

828
107371



998円
(税込1,098円)

中笠酒造
清酒(アルコール分12%)
主原料:米(国産)

832
157112



4,780円
(税込5,258円)

サッポロ
ビール(アルコール分5%)
主原料:麦芽(外国製造又は国内製造(5%未満))

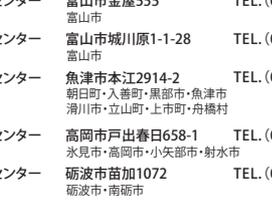
833
194778



4,480円
(税込4,928円)

アサヒ
発泡酒(アルコール分4%)
主原料:糖類(国内製造)

839
147940



3,580円
(税込3,938円)

アサヒ
発泡酒(アルコール分4%)
主原料:糖類(国内製造)

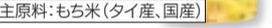
821
153648



1,580円
(税込1,738円)

小鹿酒造
乙類焼酎(アルコール分25%以上26%未満)
主原料:さつまいも(鹿児島県産)

822
104155



1800ml
本体 **1,780円**
(税込1,958円)

霧島酒造
乙類焼酎(アルコール分25%)
主原料:さつまいも(九州産)

827
109236



398円
(税込438円)

宝酒造
みりん(アルコール分12.5%以上13.5%未満)
主原料:もち米(タイ産、国産)

828
107371



998円
(税込1,098円)

中笠酒造
清酒(アルコール分12%)
主原料:米(国産)

835
107386



1缶 税込197円
350ml x 24缶
年間最安値!
本体 **4,280円**
(税込4,708円)

アサヒ
ビール(アルコール分3.5%)
主原料:麦芽(外国製造又は国内製造(5%未満))

821
153648



1,580円
(税込1,738円)

小鹿酒造
乙類焼酎(アルコール分25%以上26%未満)
主原料:さつまいも(鹿児島県産)

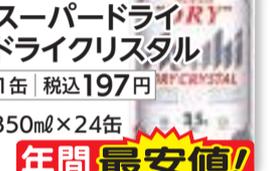
822
104155



1800ml
本体 **1,780円**
(税込1,958円)

霧島酒造
乙類焼酎(アルコール分25%)
主原料:さつまいも(九州産)

827
109236



398円
(税込438円)

宝酒造
みりん(アルコール分12.5%以上13.5%未満)
主原料:もち米(タイ産、国産)

828
107371



998円
(税込1,098円)

中笠酒造
清酒(アルコール分12%)
主原料:米(国産)

835
107386



1缶 税込197円
350ml x 24缶
年間最安値!
本体 **4,280円**
(税込4,708円)

アサヒ
ビール(アルコール分3.5%)
主原料:麦芽(外国製造又は国内製造(5%未満))

お酒のご利用は下記の配送センターにてご注文を承り、配送も下記の配送センターより行わせていただきます。

- 坂井センター 坂井市丸岡町小黒74番地2 TEL. (0776) 67-5010
- 福井センター 福井市新保町10番26番 TEL. (0776) 53-5963
- 丹南センター 鯖江市中野町32番56番地1 TEL. (0778) 53-1188
- 敦賀センター 敦賀市登見109-29 TEL. (0770) 25-6200
- 若狭センター 小浜市遠敷9丁目501番地 ハーツタウンわかさ内 小浜市・おおい町・高浜町 TEL. (0770) 56-2440

- 鶴来センター 白山市行町西1番地 TEL. (076) 275-9806
- のこセンター 七尾市東三階町32-3 TEL. (0767) 57-0137
- 古府センター 金沢市古府2-189 TEL. (076) 269-2508
- 小松センター 小松市矢崎町丙15-1 TEL. (0761) 43-1612
- 湊センター 金沢市湊2-7-1 TEL. (076) 237-3191

- 富山センター 富山市金屋555 TEL. (076) 441-4761
- 北部センター 富山市城川原1-1-28 TEL. (076) 437-5005
- 東部センター 魚津市本津2914-2 TEL. (0765) 77-0001
- 西部センター 高岡市戸出春日658-1 TEL. (0766) 63-8228
- 砺波センター 砺波市苗加1072 TEL. (0763) 33-6996

20歳未満の飲酒・飲酒運転は法律で禁止されています

妊娠中・授乳期の飲酒は控えましょう。お酒は楽しく適量で、飲んだ後はリサイクル。お酒の瓶・缶などの回収は行っていません。お住まいの自治体法令に従って処分をお願いします。

※パッケージデザインが変わる場合があります。

※ 学校生協の組合員さまはお酒をご利用になれません