

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30



ここが違います!
 ★大型サイズのさばは脂質が約30%以上あり、とてもおいしい!
 (通常企画している氷温甘塩さばは脂質が約20%以上です)
 ★漁獲量が少なく、一般的には出回らないサイズのさば
 ★漁獲後-2℃の海水が循環しているタンクに入れ品質を保持

1%水揚げ
氷温甘塩さば
 2015年度全漁獲量の1〜2%しかない希少価値のある1尾600g以上の大型のサバを使用



11切約95gの大きさ!
 (ざる:直径約18cm)



この機会に
 通常品との
 違いをお試し
 ください

新登場
 ノルウェー産
148 冷凍 次:5月 回:2回
 ダイヤ

1%水揚げ 氷温甘塩さば切身 190g(2切)
 1尾600g以上のノルウェー産サバを使用した塩さばです。
 (301kcal・食塩相当1.0g/100g) **1切あたり 本体 340円**
本体 680円
 (税込 734円)



組合員さんの声
何種類もきのこが入っていてとてもおいしく、ご飯がすすみます。
 パルコ 組合員さん



平茸、えのき茸、きくらげ、なめこ入り
149 プンセン
きのこのり
 120g **本体 358円**
 (税込 387円)
 4種のきのこのをのりで和えた佃煮のり風味。
 [小麦] (123kcal・食塩相当4.6g/100g) 賞味期間:2年



おむすびにぴったり♪
150 みなり
 コープきんぎ共同開発
鮭わかめごはんの素
 250g **本体 739円**
 (税込 798円)
 炊きたてのごはんに混ぜ合わせるだけ。
 [乳] (7kcal・食塩相当1.2g/半合分3g) 賞味期間:1年

国内産十六穀米
151 次:5月 回:2回 種商
国内産十六穀米業務用
 500g **本体 933円**
 (税込 1,008円)
 国内産16種の雑穀をバランスよく配合。
 (355kcal/100g) 賞味期間:1年

ドライタイプ
152 次:5月 回:2回 ふくねん
福岡県産ヒノヒカリの発芽玄米
 700g **本体 648円**
 (税込 700円)
 普通の炊飯器で炊くことができます。
 (360kcal/100g) 賞味期間:9カ月

たまご、かつお、明太子、さげ、やさい各4袋
153 次:6月 回:1回
 コープきんぎ共同開発
5種のふりかけミニパック
 4袋×5種 **本体 185円**
 (税込 200円)
 使い切りパックのふりかけ5種をセット。
 [小麦・卵・乳] (7~9kcal・食塩相当0.2~0.4g/1袋) 賞味期間:1年

1袋2人前
 ごはん500g分(1.5合)
 具材:れんこん、にんじん、かんぴょう、たけのこ、しいたけ
154 次:5月 回:4回
 永谷園
すし太郎 彩りちらし
 2人前×2 (混ぜ込み梅ごま付き)
本体 198円
 (税込 214円)
 [小麦・乳] (169kcal・食塩相当6.0g/2人前104g) 賞味期間:1年



新学期のお弁当に
155 三島食品
のり弁の秘密 かつおふりかけマヨネーズ風味
 20g **1点 本体 100円**
 (税込 108円) **2点以上で 1点あたり 本体 93円**
 (税込 100円)
 マヨネーズ風味のたまご粒をブレンド。
 [小麦・卵・乳] (439kcal・食塩相当10.5g/100g) 賞味期間:9カ月



天然真昆布を丁寧に炊き上げ
156 次:6月 回:1回
 不二食品
鰹昆布
 60g **本体 378円**
 (税込 408円)
 天然真昆布を醤油と和三盆糖で炊き上げ。
 [小麦] 賞味期間:3カ月



簡単アレンジ 辛子めんたい料理
157 井口食品
博多辛子めんたい粉
 50g **本体 248円**
 (税込 268円)
 明太子を加工して乾燥顆粒タイプに仕上げ。
 [小麦・乳] (164kcal・食塩相当8.9g/50g) 賞味期間:8カ月

今週の**おすすめ**
 3~4人前
 具材:あさり、たけのこ、にんじん、しいたけ、油揚げ、ちりめんじゃこ
 2合、4合でも炊けます
158 次:6月 回:1回 ヤマモリ
あさり釜めしの素
 180g(3合用)
 原料:遺伝子組換えでない
本体 148円
 (税込 160円)
 あさりの具材感と昆布の旨み。
 [小麦] (24kcal・食塩相当1.6g/半合分30g本品1/6袋) 賞味期間:2年