

ずっしりと身の詰まったずわいがに爪を丸ごとフライに見た目も味も贅沢な逸品



**揚げ**  
9275 **冷凍** マルハニチロ  
ずわいがに爪フライ  
200g(6~8個)  
肉厚で弾力のある北米産のずわいがにに衣を付けました。 小麦・卵・かに

予約のみ  
予約価格 本体 **1,980円**  
(税込 2,138円)  
お届け回 12月3回

大きくて食べ応えのある牡蠣に、なめらかな味のホワイトソースとチーズをトッピング



**オープン** **トースター** かき:国産  
9276 **冷凍** カン喜  
殻付かきのコキール 270g(6個)  
かきの殻を皿にカキとホワイトソースでコキールに仕上げました。 小麦・乳  
(124kcal・食塩相当0.9g/100g)

予約のみ  
予約価格 本体 **980円**  
(税込 1,058円)  
お届け回 12月3回

**大きさ比べ**  
殻付かきのコキール  
11月2回で企画の殻付かきグラタン 150g(4個)

フライパンでできる洋風メインディッシュ



**フライパン** レモン風味のスパイス シロサケ:北海道産  
9277 **冷凍** マルタ水産  
北海道産秋鮭のバター焼用(レモン風味) 420g(6切)  
レモン風味のバター焼き用。  
(121kcal・食塩相当1.0g/100g)

予約のみ  
予約価格 本体 **698円**  
(税込 754円)  
お届け回 12月3回 12月4回 12月最終回

並べるだけで食卓が華やかに♪ 小さめですが、しっかり身もつまっています

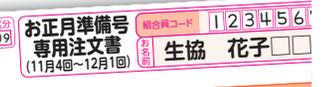


**トースター** ポイルイセエビ:インド、イエメン産地  
9278 **冷凍** ケービー食品  
ロブスターテルミドール 330g(6個)  
ポイルイセエビに、濃厚なベシャメルソースをたっぷりとのせた小さいサイズのテルミドールです。  
(141kcal・食塩相当0.7g/100g) 小麦・卵・乳・えび  
イセエビの足の付け根部分は原料特性上大変とれやすくなっております。

予約のみ  
予約価格 本体 **1,980円**  
(税込 2,138円)  
お届け回 12月3回

**ご注文方法**

ご注文は「お正月準備号専用注文書」で!



**ご注文期間**  
11月18日(月)~  
11月29日(金)の  
**2週間**  
ご注文済みの方は追加・変更がなければ記入不要です。

**ご注文方法**  
商品によってお届け回が異なります。

12月3回・4回・最終回が選べます	お届けが12月3回の場合 9003 <b>冷蔵</b> 丸長水産 生協の無漂白塩かずのこ 390g お届け回 12月3回 12月4回 12月最終回	お届けが12月31日(火)の場合 9140 <b>冷蔵</b> うるこ市 干棒だら 170g お届け回 12月31日(火) 自宅配	9302 <b>冷凍</b> シーサット ふぐまんぷくセット 5~6人前 お届け回 12月31日(火) 自宅配
-------------------	--	--	---

①通常の注文書の4ケタ・6ケタ注文欄には記入しないでください。読み取りできません。

①こちらが**注文番号** ②お届け回を選ぶ。

注文番号	品名	数量	12月3回	12月4回	12月最終回
9001	無漂白塩かずのこ 190g	1,980円	1	0	0

③必要数量を記入

**追加・数量変更は、**  
※注文書を提出後は、変更したい商品のみ必要数量(最終ご入用数)を記入してください。  
※注文取消しは「0」を記入。(注文期間内に限ります)



**ご注文の参考に**  
昨年利用の商品・数量を**水色**で表示しています。  
※品名・規格が昨年と異なる場合があります。

**FAX 注文、電話注文音声自動応答ではご注文できません。**  
配達担当者へお申し出いただくか43ページの電話注文での注文をお願いします。

**電話でのお申込み**  
①「お正月準備号」の注文であることをお伝えください。  
②注文は「注文番号」と「お届け希望回」、「注文数量」をお申し付けください。

**インターネット**  
●カタログの注文番号・数量を入力し、お届け回を選択してください。詳しくは「eフレンズ」のホームページをご覧ください。  
**パルコープ** <https://www.palcoop.or.jp/ef/>  
**よどがわ生協** <https://www.yodogawa.coop/shopping/>

たくさん食べたい!にんて、  
徳用ボリュームサイズを作りました

こんなにたくさん  
できました!



解凍 400g(300g、ソース20g×5)

9279 冷凍 福留ハム

北海道産牛ローストビーフ

400g(300g+ソース20g×5)

やわらかい赤身肉が特徴の北海道産牛もも肉を使用。高温の油で表面を焼き上げた後、肉の旨みを逃さない真空調理法でジューシーなローストビーフに仕上げています。

小麦

予約のみ  
予約価格 本体 **1,980円**  
(税込 2,138円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回



NEW

9281 冷凍 丸大食品

国産牛サーロイン

ローストビーフ

350g、ソース100ml

国産牛のサーロインを使用し、真空調理でお肉のうまみを閉じ込め、ジューシーで柔らかく仕上げました。(182kcal・食塩相当2.3g/100g)

小麦・かご

予約のみ  
予約価格 本体 **3,980円**  
(税込 4,298円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

年末・年始のあつまりに!

12月3回のお届けはありません

組合員さんの声

脂がのっているのにくせもなく、とてもおいしかった!ボリュームも味も大満足でした。  
パルコープ 組合員さん

鴨鍋セットでおなじみの  
岩手県田野畑村で育てたあひ鴨  
和風ローストとパストラミ



あひ鴨和風ロースト150g、  
あひ鴨パストラミ140g  
あひ鴨肉:岩手県産

解凍 流水解凍

9280 冷凍 アマタケ

岩手あひ鴨和風ロースト&  
パストラミセット 1セット

岩手県産あひ鴨和風ローストとパストラミをセットにしました。

小麦

予約のみ  
予約価格 本体 **1,380円**  
(税込 1,490円)

お届け回
12月4回
12月最終回

いろいろ食べたいという声に応えた  
国産のやきとり人気3種セット

12月3回のお届けはありません



レンジ 鶏肉:国産

9282 冷凍 印南養鶏農業協同組合

鶏屋の焼き鳥串 たれ&塩味セット

たれ164g+塩味160g

焼き鳥のアソート(もも串・ねぎま串・つくね串)(各2本で6本入り)を、それぞれたれ味・塩味でセットにしました。

小麦・卵

予約のみ  
予約価格 本体 **780円**  
(税込 842円)

お届け回
12月4回
12月最終回

ご注文は「お正月準備号専用注文書」で!

お届け

12月3回 通常通りの配達	月	火	水	木	金	口座引落日 1月15日(水)	
	16	17	18	19	20		
12月4回	月	火	水	配達なし	木 配達の方	金 配達の方	月・火・水の方 1月15日(水) 木・金の方 1月27日(月)
	23	24	25	26(木)	27(金)	28(土)	
12月最終回	木 配達の方	金 配達の方	月 配達の方	火 配達の方	水 配達の方	1月27日(月)	
	27(金)	28(土)	29(日)	29(日)か30(月)	30(月)		

※ 12月最終回のお届け日時は詳しくは配達担当よりお知らせします。

31日  
宅配

マークの商品は

◆ 12月31日(火)にご自宅(生協登録住所)へ生協職員がお届けします。

※但し、パルコープ・よどがわ生協の配達エリア内に限ります。  
※お届け時間の指定はできません。

◆ 個配組合員さんも配達手数料はかかりません。

1月27日(月)

1月2回請求明細書にてご請求

パルコープ電話注文

専用ダイヤル

0120-299-007

(携) 0570-097-000 (有料)

PHS・IP 072-856-7605 (有料)

当日 9~21時30分

翌日 火~金 9~21時 土 9~17時

よどがわ生協コールセンター

ご注文・お問合せ

0120-727-263

ご注文は提出日の翌日17時まで

月~金 9~21時30分

土 9~17時

★全品ポイント対象★

(税別 500円ごとに1ポイント)

宅配(12月31日宅配)のポイントは1月2回請求明細書で加算されます。

# Merry Christmas!

お肉が持っている旨みを引き出した  
ローストビーフです

## 組合員さんの声

注文しといてよかったわ。孫らに来ておせちより先にローストビーフ全部食べてくれたわ。若い子らにはやっぱりお肉は必要やね。  
ハルコープ 組合員さん

## 組合員さんの声

うすく切れて量が多くなったのでサラダだけのつもりがローストビーフ丼もできて家族みんなに大好評でした。ソースもおいしく高級感があり、量が多いのもよかったです。  
ハルコープ 組合員さん

商品お届け時にも  
おいしい食べ方を  
一緒に入れてあります。

組合員さんの声に応じて  
ソースは3袋だから  
たっぷり使えます。



平野支所 松本



おいしく食べていただくために



●流水解凍で、お肉の表面がやわらかくなった頃がちょうどいいタイミング。



●ネットを取り、ネットの線と同じ方向に2~3mmの薄さにスライスしてください。薄めにスライスしていただく方がお肉の旨みをより味わえます！



ローストビーフを  
きれいに切るコツが  
動画でも見られるよ！



230g(ローストビーフ:170g、  
添付ソース:20g×3袋)

9283 冷凍 長野県農協直販

北海道産黒牛ローストビーフ  
(交雑牛) 230g(170g+ソース20g×3)

北海道産交雑牛のモモ肉を使用し、オープンで表面を焼いた後、真空調理で仕上げました。

小麦

予約のみ  
予約価格 本体 **2,380**円  
(税込 2,570円)

お届け回	12月3回
	12月4回
	12月最終回

## Party Menu



年末年始の  
おやつ、軽食に！

50個+10個

レンジトスター

9284 冷凍 ピーコック

CO-OP たこ焼  
50個+10個増量  
(1.2kg)

お届け回	12月3回
	12月4回
	12月最終回

予約のみ  
1個あたり  
本体 **9**円  
予約価格 本体 **540**円  
(税込 583円)

かつおの風味としょうがをきかせ、中はとろ〜り、なめらかな食感に仕上げたたこ焼きです。  
(122kcal・食塩相当1.1g/100g) 小麦・卵



昨年好評 大人気「めっちゃうまいからあげ」の  
1kgボリュームパック！



レンジ

9285 冷凍 マルハニチロ

めっちゃうまい  
からあげ  
1kg

タイ産もも肉を使用し、  
塩麹でやわらかくしあげた唐揚げです。(原産国:タイ)  
(243kcal・食塩相当0.9g/100g) 小麦・卵・乳

100gあたり  
本体 **98**円  
予約のみ  
予約価格 本体 **980**円  
(税込 1,058円)

お届け回	12月3回
	12月4回
	12月最終回

皮ごと食べられる  
大粒のマスカット



種なし

基本的に種は  
ありませんが、  
まれに種が残る  
場合があります。

9286 冷蔵 長野県  
長野のシャインマスカット 430g前後(2L1房)

マスカット系のぶどうで糖度が高く酸味が少なく果肉が  
しっかりしているのが特徴です。

お届け回	12月3回
------	-------

予約のみ  
予約価格 本体 **2,580**円  
(税込 2,786円)

人気の牛串も入ったボリュームの30本セット



揚げ

9287 冷凍

お好み串揚げセット  
10種 660g(30本)

4種類のお肉・3種類の野菜・3種類の魚介類の  
バランスのとれた串揚げセット。 小麦・卵・えび

年末予定価格より本体 **200**円お得  
予約価格 本体 **1,680**円  
(税込 1,814円)

お届け回	12月3回
	12月4回
	12月最終回