



るるる

2024 3月2週 349号

注文提出日	3/4	5	6	7	8	口産振替日
商品配達日	3/11	12	13	14	15	4/15 月曜日

注文書は、配達時にご提出ください。

2024 spring
お友だち紹介
キャンペーン
お友だちにも、あなたにも
Happy Present!
詳しくは折込チラシをご覧ください

大判
忙しい日に焼くだけで
クオリティが高いハンバーグ
が焼き上がります!
(コープおきなわの組合員さん)

簡単ひと手間
パパッと本格

お肉を2層にした
「おまんじゅう製法」
肉汁を閉じ込めて
ジューシーに
外側の層は
焼き上がります。
こんがり

フライパン
次回予定
4月1週

1 凍

ふくらみジューシー
生ハンバーグ
400g(4個)
1年6か月乳小卵
ふんわりお肉から、肉汁じゅわつ。
専門店のような手づくり感をご家庭で。
250kcal・食塩相当量0.8g/1個 100g

628円
(税込678円)

4個

生ハンパタ

肉用
(オーストラリア産)

大きく肉厚で、
アジフライはこれ以外
考えられません。
(全盛コープがこしの組合員さん)

揚げると
2 次回予定
4月2週

大きな手造りあじフライ(特大)
380g(4~5枚)
1年6か月乳小卵
粗めのパン粉を使った、ふくらみ感のあじフライです。原産国タイ。
157kcal・食塩相当量0.4g/100g

598円
(税込645円)

1枚
約13~15cm

洋食屋さんのような
特大えびフライ

揚げると
3 次回予定
4月3週

サクッとプリプリ
えびフライ(特大)
208g(4尾×2袋)
1年6か月乳小卵
ブラックタイガーの食感と
旨みにこだわったえびフライ。
産地一回製品。【産別】
33kcal・食塩相当量0.3g/1尾 26g

1,030円
(税込1,112円)

1尾約11~12cm

原産国インドネシア、
ベトナム

1.5倍の満足感!

生協宅配向け
(国内製造の小麦粉)

フライパン
次回予定
4月1週

4 凍

味の素
1.5倍大きい
ギョーザ 621g(18個)
1年6か月乳小卵
メインのおかずにはぴったりな
ボリュームのある大きめの餃子です。
62kcal・食塩相当量0.42g/1個(34.5g)

598円
(税込645円)

1.5倍大きい
ギョーザ

かにの旨みが
ぎゅっと

揚げると
5 次回予定
3月4週

味の素
大きなか焼売
240g(8個)
1年乳小卵かか
かにのうま味とジューシーな味わい、
ふんわりとした食感です。
47kcal・食塩相当量0.36g/1個(30g)

348円
(税込375円)

高径約4cm、高さ約2cm
国産(たまねぎ)

5年産
6 毎週

富士町産
夢しずく 5kg
1,880円
(税込2,030円)

富士町の豊かな自然の大地に
育まれたおいしいお米です。

海外
園地指定
7 毎週

フレンドリー
バナナ(フィリピン産)
480g(4~6本)
園地を指定し、できる限り
農薬の使用をおさえて栽培しました。

198円
(税込213円)

2歳以上で
1歳未満は
20円

レンジで本格
担々麺

レンジ
次回予定
4月1週

8 凍

花椒(ホアジャオ)
香る担々麺 276g×2食
1年乳小卵
花椒の香りと辛さをきかせた、ごまの
コクと旨みある濃厚担々スープ。
547kcal・食塩相当量6.9g/1食 276g

458円
(税込494円)

ほうれん草・も
やし・豚ひき肉

次回より
値上げ予定

使いたい分だけ
使える!

SPF 豚
9 毎週

JA さが
豚小間切れ(佐賀県産)
500g(100g当り税込 147円)

678円
(税込732円)

120日
【フックグー】

予約
ROYCE'

配達日が異なります
お届けは、3月3週
3/18(月)~3/22(金)

10 凍

ロイズ
ロイズパトクッキー
ココナッツ
25枚
90日乳小卵(税込945円)
香ばしいココナッツ生地の片面
にチョコレートコーティング。
40kcal・食塩相当量0.02g/1枚

875円

約19.3cm

もくじ

P2 特集

P8 果物・野菜

P13 お肉

P18 お魚

P22 冷凍食品
(種類・ピラフなど)

P24 冷凍食品
(お惣菜・
冷凍野菜など)

P26 冷凍食品
(中華など)

P27 お惣菜

P28 漬物・
練り製品・
豆腐・納豆

P30 卵・牛乳・
ヨーグルト

P32 パン・ジャム・
お米

P34 調味料・
乾物など

P38 飲料

P40 お菓子・
アイス

P42 お酒

P43 特集