



注文書提出	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
	B 旧 7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
商品お届け	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19
	C 旧 7/18	7/19	7/20	7/21	7/22

商品代金の口座引落しは9月13日(火)になります

8月31日(水)までお届分の商品代金の  
口座引き落としは9月13日(火)になります

# ぷるぷる

## この時期おすすめ!

# 【COOPの人気者】

**コトよかん!** ホットケーキがふわふわに♪  
ホットケーキを作るとき、牛乳の代わりにこの炭酸水を入れると、ふくらみが良く高さが出てふわふわになります。組合員のアンケートより

ただの炭酸水

**コトよかん!** おいしく飲める!  
料理にも使え、水や牛乳、炭酸水などで割るとおいしく飲めます。お気に入りの声より

りんご酢

**コトよかん!** シークワーサー  
夏にぴったり♪

お水や炭酸で割っておいしいです。シークワーサーの酸味と甘みがちょうど良い。ドレッシングやデザート作りにも。お気に入りの声より

はちみつ・クロレハ・ローヤルゼリー・高麗人参エキス・ビタミン類入り。

りんご酢 (濃縮タイプ)

1L  
⑦小麦 ①年  
44kcal・食塩相当量0.05g/1杯分40ml (税込999円)

1本 税込78円  
1196847  
ノンカロリーの炭酸飲料。福岡県甘木の天然水使用。

1ケース (24本)  
ただの炭酸水  
500ml×24本  
⑦7品目無 ⑥6ヵ月  
0kcal・食塩相当量0g/100ml (税込1,866円)

9686056 大宜味村産 シークワーサー 35%使用  
シークワーサー酢  
合同会社わーけーまちや  
1L  
⑦7品目無 ⑥120日  
97kcal・食塩相当量0.023g/100ml (税込1,129円)

**コトよかん!** わが家の冷凍庫には必ず入っています。味噌汁にそのまま入れたり、卵焼きの具にもできます。組合員さんの声より

**コトよかん!** 一口食べると幸せ気分! この美味しさは他にはありません。チーズがとつてもクリーミーでまろやか。たまらないおいしさです。組合員さんの声より

**コトよかん!** 小さいのでレンジの熱通りもいし、おやつやお弁当にいいですよ! 組合員さんの声より

宮崎県産のほうれん草をあく抜きし、食べやすいようにカットしました。  
1747428  
4 次回 羽凍  
宮崎のカットほうれん草  
250g  
⑦7品目無 ⑥1年6ヵ月  
34kcal・食塩相当量0.02g/100g (税込224円)

生クリーム入りのホワイトソースで、コクのある味わいです。  
⑦7品目無 ⑥1年6ヵ月  
2294982  
5 次回 8月 5週 凍  
トースターで十勝産チーズが香る海老グラタン  
400g (2個)  
⑦乳・小麦・えび ⑥1年  
225kcal・食塩相当量1.9g/1個200g (税込386円)

無塩せきポークウィンナーを、少し甘めの生地で包みました。  
電子レンジ  
2072050  
6 次回 羽凍  
ミニアメリカンドッグ  
200g (8本)  
⑦乳・小麦・卵 ⑥1年  
65kcal・食塩相当量0.3g/1本25g (税込267円)

## 今週のお買得

北海道の今年採れたての瑞々しい玉ねぎです。  
9653460  
7 次回 羽蔵  
北海道たまねぎ徳用  
⑥北海道産  
1.2kg (大小混)  
378円 (税込408円)

大阪府羽野市のなかわら農園より、2房以上の小房の詰合せでお届けします。  
9657262  
8 次回 羽蔵  
仲村さんちのわけありデラウエア  
⑥大阪府産  
220g (2~4房)  
298円 (税込321円)

豆乳と麦芽エキスをブレンドし、コーヒー風味に仕上げました。  
1本 税込67円  
2276682  
9 次回 羽蔵  
ケース) 麦芽豆乳飲料  
異なるパッケージでお届けする場合があります  
マルサンアイ  
200ml×24本  
⑦7品目無 ⑥6ヵ月  
128kcal・食塩相当量0.4g/1パック(200ml)  
1,480円 (税込1,598円)

国産ひき肉入りの麻婆豆腐の素です。豆腐と合わせて温めれば出来上がり。  
2338301  
11 次回 羽蔵  
麻婆豆腐の素 (中辛)  
200g (3~4人前) ×3袋  
⑦小麦 ⑥2年  
226kcal・食塩相当量5.4g/1袋200g  
298円 (税込321円)

北海道で水揚げされた脂ののった真ほっけを開いて塩度約2%の淡塩で仕上げました。  
9653555  
13 次回 羽凍  
真ほっけ開き  
酒元水産  
2枚260g  
⑦7品目無 ⑥6ヵ月  
298円 (税込321円)

レッドチェダー、モッツアレラ、ゴーダの3種類のチーズをブレンド。味に厚みがあります。  
9661675  
14 次回 羽凍  
3種のチーズ  
トロナジャパン  
250g  
⑦乳 ⑥10ヵ月  
448円 (税込483円)

有明海で一番摘みした海苔を原料に使用。  
9688947  
10 次回 羽蔵  
ぱりぱり60  
ぱりぱりのり詰替用(味付け海苔)  
桑名海苔店  
(10切) 60枚  
⑦小麦 ⑥8ヵ月  
180kcal・食塩相当量4.17g/100g  
198円 (税込213円)

国産ひき肉入りの麻婆豆腐の素です。豆腐と合わせて温めれば出来上がり。  
2338289  
12 次回 羽蔵  
麻婆豆腐の素 (甘口)  
200g (3~4人前) ×3袋  
⑦小麦 ⑥2年  
278kcal・食塩相当量5.5g/1袋200g  
298円 (税込321円)

**大鼓判!** えび、いか、かぼちゃ、いんげんの4種の天ぷらとたれをセット。  
電子レンジ  
2299798  
15 次回 末凍  
レンジでできる天丼の具  
182g (2食)  
⑦小麦・えび ⑥1年  
171kcal・食塩相当量1.9g/1食91g  
458円 (税込494円)

パリッとジューシーな手羽中揚げ。7種の香辛料で旨塩味。原産国タイ。  
電子レンジ  
2166879  
16 次回 9月 3週 凍  
レンジで旨塩チキンバー  
マルイ食品  
500g  
⑦小麦 ⑥1年6ヵ月  
310kcal・食塩相当量2.1g/可食部100g (税込861円)

沖縄県産若鶏もも肉を一口カットにしました。  
100g 税込175円  
9672218  
17 次回 羽凍  
県若どりもも肉一口カット  
沖縄県産  
400g  
⑦7品目無 ⑥6ヵ月  
648円 (税込699円)

**プレゼントが当たる!**  
2ページ~7ページは、夏休み特別企画! クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!  
抽選で合計100名様に楽しいプレゼントが当たるよ!  
詳しくは2ページを見てね!  
※こちらのイラストはカウントされません。

- P11~11 商品 おすすめ
- P12~13 冷凍弁当・ミールキット
- P14~18 冷凍野菜 お野菜果物
- P19~23 お肉
- P24~27 お魚
- P28~31 冷凍食品
- P32~33 冷蔵 お惣菜 漬物
- P34~37 乳製品 日配品 パン
- P38 卵 牛乳
- P39 お米
- P40~44 飲料 アイスクリーム 菓子
- P45~49 調味料 加工食品
- P50~51 紙製品 お酒
- P52~63 お取り寄せ



# 合計100名様に 夏休み特別企画!親子でチャレンジ「わくわくクイズ」

## クイズに答えてプレゼントをGETしよう!

**1等 10名様**

**サムズレストラン 5,000円分**

**2等 20名様**

**ジェフグルメカード 1,500円分**

**3等 20名様**

**図書カード 1,000円分**

**4等 50名様**

**お楽しみ袋**

※商品はイメージです。一部商品が変更になる可能性があります。

### <応募方法>

下記より回答を選び、8月8日(月)~8月12日(金)提出の注文書へ記入ください。(eフレンズの方は番号を選択し1を注文ください。)

- 回答① 5体... **864** へ「1」を記入
- 回答② 6体... **865** へ「1」を記入
- 回答③ 7体... **866** へ「1」を記入

**正解者の方より  
抽選で100名様に  
豪華景品を  
プレゼント!**

**このシーサーを探せ!**

※こちらのイラストは見本です。クイズにカウントされません。

2~7ページに色々な「シーサー」が遊びに来ているよ!その中から左と同じシーサーが何体いるか数えてね!

他のシーサーは数えちゃダメだよ!

フレッシュな季節のフルーツ

果肉がなめらかで、果汁豊富です。

酸味が少なく果肉は粗めで柔らかい多汁な梨です。

18次末蔵 幸水

福岡・佐賀・大分県産 800g (3玉)

次週より豊水梨をご案内予定です。

**お買い得 698円** (税込753円)

収穫から1時間で集荷場へ! JAの一元管理だからできるスゴ技!

北海道よりお届け! 音更町

JAおとふけでの収穫の様子

おとふけの人参

収穫から1時間で集荷場へもっていきます。そこで入荷から洗浄中も「冷やしこみ」を徹底し最後は「真空予冷」で芯温を3度にまでします。それが品質が良い人参を沖縄まで届ける秘訣です。

土壌からこだわった人参づくり。作付けから収穫までJAが一貫した管理を行っています。

19次回翠蔵 徳用人参(洗い)

北海道産 (JAおとふけ) 800g (大小混)

くらし応援 **298円** (税込321円)

人気のボブさんシリーズのやわらかゆしどうふ

ゆるゆるの食感が大好きです

我が家ではお味噌汁の時に大きめのスプーンですべて入れています。組合員さんの声より

ゆしどうふ味噌汁

みみわした食感と大豆の香りが楽しめるシンプルなお汁のゆしどうふに、かつお出汁と味噌をくわえて少し味を調えるの

米国産指定大豆(ボブさんとその仲間達が育てた大豆)を使用しています。

20次回翠蔵 ゆしどうふ

川上食品 450g

7日目無 7日(隔日含め約5日)

**お買い得 90円** (税込97円)

大根おろしが入ったあっさり醤油味!

おいしい! さば等の青魚はなかなか自分で調理して食べにくい味が付けもされていて手軽。そして自分で味付けするよりおいしい。西原センターご利用アンケートより

脂ののったさばの骨(腹骨・小骨)を取り、みぞれ煮に仕上げました。

21次回9月1週 凍 骨取り さばのみぞれ煮

固形量120g (2切×2袋)

241kcal・食塩相当量1.0g/1袋95g

**お買い得 328円** (税込354円)

湯せんするだけ! 簡単でおいしいからまた食べたい!

信州味噌を使った甘めのたれがじんわり染み渡ります

助かります! 温めるだけで良いので、献立を考える時に助かります。豊見城センターご利用アンケートより

脂ののったさばの骨(腹骨・小骨)を取り、味噌煮に仕上げました。

22次回8月5週 凍 骨取り さばの味噌煮

固形量120g (2切)

274kcal・食塩相当量1.3g/1袋 95g

**お買い得 328円** (税込354円)

簡単便利 お鍋ひとつで具たくさんちゃんぽん!

夏休みにも 好きです♪ 学校が休みのとき、これがあるとお昼が楽です。野菜も麺もスープもすべて好きです。えふコープの組合員さんより

11種の具材入りで食べ応えあり!

鉄釜で香ばしく炒めた1/3日分の野菜とえび、いか等11種類の具材入。

23次回翠蔵 ちゃんぽん(具付)

634g (めん160g×2食、具・スープ付)

429kcal・食塩相当量5.7g/1食317g

**お買い得 438円** (税込473円)

おやすめ商品  
冷凍弁当  
ミールキット  
冷凍野菜  
お野菜・果物  
お肉  
お魚  
冷凍食品  
お惣菜・漬物  
日配品  
パン  
卵牛乳  
お米  
飲料  
アイス菓子  
調味料加工食品  
お酒紙製品  
お取り寄せ



**「コレよからだよ!」** レンジで温めた後に、フライパンで軽く焼き目をつけて食べてます。少し手間をかけるのとよりおいしくなるのでおすすめです。組合員さんの声より



**若鶏竜田揚げ**  
九州児湯フーズ 700g  
⑦乳・小麦 ⑥1年6か月  
248kcal・食塩相当量1.4g/100g

**24** 次回8月5週 凍  
お買い得 **758円**  
(税込818円)

原産国ベトナム  
鶏もも肉に、にんにくをきかせた味付けの竜田揚げ。サクッとジューシー。

**「コレよからだよ!」** 巻物用として使っていますが、調理時間がわからないのもいいです。組合員さんの声より

**「コレよからだよ!」** 臭みがなくおいしい、厚さがいいです。組合員さんの声より



産直豚肉のロースをしゃぶしゃぶ用にスライスしました。

9655523  
**25** 次回8月5週 凍 100g 税込269円

**300gうちな〜とこ豚ロースしゃぶしゃぶ用**  
沖縄県産 300g  
9655525  
**26** 次回8月5週 凍 100g 税込272円

**150gうちな〜とこ豚ロースしゃぶしゃぶ用**  
沖縄県産 150g  
⑦7品目無 ⑥6か月

**くらし応援 748円**  
(税込807円)

**くらし応援 378円**  
(税込408円)

**「コレよからだよ!」** ミートソースを大量に作りストックして、パスタ、カレー、タコライス等いろいろな活用しています。組合員さんの声より



オーストラリア産牛7:3産直豚肉の割合で配合しました。

9月より原料高騰により量目変更いたします。600g⇒500g

9668042  
**27** 次回8月5週 凍 100g 税込171円

**2袋牛豚あいびきパラパラミンチ**  
牛:オーストラリア産 豚:沖縄県産 300g×2袋

9688317  
**28** 次回8月5週 凍 100g 税込176円

**牛豚あいびきパラパラミンチ**  
牛:オーストラリア産 豚:沖縄県産 300g  
⑦7品目無 ⑥6か月

300gについては9月より量目変更なし値上げになります。

**くらし応援 948円**  
(税込1,023円)

**お買い得 488円**  
(税込527円)

冷蔵庫に収納しやすく食べきりやすい小玉サイズ。果皮が薄いのが特徴です。

小さくても果皮が薄く、実がぎっしり!



**外皮は黒くて真っ赤な果肉!**

天候状況により通常の楕円形の小玉すいかをお届けする場合があります。

9687500  
**29** 次回8月5週 蔵

**小玉すいか**  
⑥長崎・熊本県産 1玉(1.1kg以上)

**くらし応援 850円**  
(税込918円)

形が悪くキズもありますが、お買い得でおすすめのとまとです。

そうめんのトッピングにも!



**阿蘇高原わけありとまと**  
⑥熊本県産(JA阿蘇) 700g(大小混)

**30** 次回8月5週 蔵

**お買い得 548円**  
(税込591円)

見た目は悪いですが、用途はいろいろ。酢の物やサラダに。

夏の食卓にさっぱり酢の物を添えて



**きゅうり(曲り混)**  
⑥福岡・熊本・宮崎県産 500g(大小混)

**31** 次回8月5週 蔵

**お買い得 278円**  
(税込300円)

もちもちの食感の良い人気のれんこんです。

泥付きでお届け!



**れんこん**  
⑥佐賀県産(永松農園) 320g

**32** 次回8月5週 蔵

**お買い得 398円**  
(税込429円)

**「コレよからだよ!」** おかず

ほっこり肉じゃが風の**コロツケ**

暑い日はレンジ調理で賢く時短!

じゃがいも・玉ねぎ・人参・牛肉が入った肉じゃが風コロツケ。

1874900  
**33** 次回9月1週 凍

**レンジで簡単!むかしのコロツケ肉じゃが**

味のちぬや 300g(5個)  
⑦乳・小麦 ⑥1年  
170kcal・食塩相当量0.6g/1個(60g)

**お買い得 258円**  
(税込278円)

夏休み応援!作り置きのお昼にも♪

3個入りだから使いやすい!

パンにはさんで朝食に。

タレが多めだから野菜を絡めても

鶏肉と豚肉を混合した肉だんごに甘酢あんを絡めました。

1720139  
**34** 次回8月5週 凍

**お弁当用肉だんご(甘酢あん)**

462g(3個×7袋)  
⑦乳・小麦 ⑥1年  
110kcal・食塩相当量1.0g/1袋66g

**お買い得 348円**  
(税込375円)

毎回好評!蜜たっぷりのお芋♪

一品追加に♪  
子どもの食事で一品追加したい時に利用しています!暑い日は自然解凍で少しひんやりしたイモをさっぱり食べてます!  
eフレンズの声より

夏はひんやり半解凍でも

**レンジ又は自然解凍で!**

国産紅はるかを使用した自然やぎいもです。

9653213  
**35** 次回8月5週 凍

**甘熟美腸やきいも**

日本食品開発促進㈱ 150g  
⑦7品目無 ⑥1年  
164kcal・食塩相当量0.01g/100g当たり

**くらし応援 218円**  
(税込235円)

おすすめ商品  
冷凍弁当  
ミールキット  
冷凍野菜  
お野菜果物  
お肉  
お魚  
冷凍食品  
お惣菜漬物  
日配品パン  
卵牛乳  
お米  
飲料菓子  
調味料加工食品  
お酒紙製品  
お取り寄せ







# 夏の元気をおいしく応援

## 夏休みの休日ランチ

### 見て楽しい食べて楽しい「そぼろ弁当」

一度に作って冷凍でストックすると毎朝の弁当づくりが楽チン

100g 税込138円

100g 税込138円 商品委員会で検討し、ムネ7/毛毛3の配合にしました。

9670851 49 冷蔵 凍

やんばる若どりバラバラミンチ

沖縄県産 280g 7品目無 6ヵ月



くらし応援 358円 (税込386円)

### 味付けの目安

鶏ミンチ(100g)に対して醤油とみりん(各大さじ1)鶏ミンチをよく炒めてから味付けしましょう。生姜を加えると風味がよくなります。

炒り卵をのせて彩りよく



### タレつきだから便利♪串から外して丼にも

串を外してアレンジ♪ やきとりスープ丼

1本 税込79円

1本 税込79円 冷凍

9672307 50 冷蔵 凍

やんばる若どり やきとり(タレ付)

中央食品加工 30g×10本 小麦 6ヵ月 203kcal・食塩相当量1.4g/100g



くらし応援 728円 (税込786円)

### 作り方ポイント

ご飯の上にサツと油で炒めた白ねぎと添付のタレで味付けしたやきとりをのせる。鶏ガラスープを注いで出来上がり。



やんばる若どりモモ肉を使用!



炭火で香ばしく焼上げた、鶏肉の旨味が引き立つ振り塩のやきとり。

1本 税込65円 電子レンジ 2319926 51 冷蔵 凍

CO-OP 炭火やきとりもも串(振り塩)

216g(8本) 8本入り 7品目無 1年6ヵ月 49kcal・食塩相当量0.4g/1本27g (税込516円)

お買い得 478円

牛ヒレ肉に調味液をしみ込ませる加工をし、一口サイズにカット。

牛ヒレ肉(ウルグアイ産)ノ柔らかく加工したお肉ですノ厚さ約15ミリ

フライパン 2306077 52 冷蔵 凍

牛ヒレひとくちステーキ(和風スパイス付)

ニッシン・グルメビーフ 202g(肉200g・添付スパイス2g) 201kcal・食塩相当量0.7g/100g

お買い得 648円 (税込699円)

若鶏もも肉を醤油や砂糖で甘辛く味付けし、焼き上げました。原産国タイ。

1枚 税込124円 電子レンジ 2155648 53 冷蔵 凍

レンジでふっくら 照焼きチキンステーキ

マルイ食品 320g(4枚) 256kcal・食塩相当量1.4g/100g

お買い得 458円 (税込494円)

沖縄県内で生産された、コープおきなわ自慢の産直やんばる若どりのムネ肉です。

100g 税込99円

9687291 54 冷蔵 凍

やんばる若どりムネ肉びっくりパック

沖縄県産 300g×2 7品目無 1年 (税込591円)

くらし応援 548円

フライ豚肉とタレ(地鶏ガラだし配合)をセット。お好みの野菜とどうぞ。

フライパン 1732579 55 冷蔵 凍

国産豚肉で つくった酢豚セット

380g(フライ豚肉180g・タレ100g×2) 201kcal・食塩相当量2.2g/100g

お買い得 448円 (税込483円)

鹿児島県産黒豚100%使用。黒豚の旨みと甘み、食感が楽しめます。

1647733 56 冷蔵 蔵

鹿児島産黒豚の あらびきウインナー

100g(標準7本) 256kcal・食塩相当量1.8g/100g

お買い得 208円 (税込224円)

種がほとんどないので、食べやすい巨峰です。



種なしだから食べやすい!



9657738 48 冷蔵 蔵 種なし巨峰 熊本・福岡・長崎県産 350g 750円 (税込810円)

たっぷり使える200gのパックです。お弁当やサラダにどうぞ。



2233118 57 冷蔵 蔵 ミニとまとポリウムパック 熊本県・北海道産 200g 348円 (税込375円)

クセがないので食べやすい人気の野菜です。



9679924 58 冷蔵 蔵 小松菜 福岡県産 180g 168円 (税込181円)

男爵よりも煮崩れしやすい品種。ポテトサラダに適しています。



2020637 59 冷蔵 蔵 じゃがいも(北あかり) 青森県産 800g(大小混) 378円 (税込408円)

おすすめ商品

冷凍弁当: ミールキット

冷凍野菜: お野菜果物

お肉

お魚

冷凍食品

冷蔵食品: お惣菜 漬物

冷蔵食品: 日配品 パン

冷蔵食品: 卵牛乳

冷蔵食品: お米

飲料: アイス菓子

調味料: 加工食品

お酒: 紙製品

お取り寄せ

5