

コープおきなわ お気に入りの商品を登録しませんか♪

きらしたくない
我が家の定番!!

保存版

このチラシは
お手元に
保管
ください

発行:2023年12月4日(月)

利用
登録

いつもくん

あつふるカタログでは  マークが目印です。



あ!!

いろいろ
買い忘れてる!

お米、牛乳、納豆etc
切らすと困るのよ~

毎週欠かさず注文してるんだから
注文忘れていた時は
声かけてよ~!

そんな声にこえて!
毎週必要な商品は
「いつもくん」に登録
するといいよ!!



利用登録って
注文忘れがなくて
便利ね~♪

組合員の
半数が
登録中!

毎日必要な商品は、

「いつもくん」で安心!



蔵

コープ牛乳

946ml

賞13日(届日含め約7日)

毎週 100772

A週 100773

AC週 100777

BD週 100778

蔵



産直やんばる
赤たまご10個

JAおきなわ
2L.L.M.MS.S混み10個
(採卵後約4日でお届け)



毎週 100702

A週 100703

AC週 100707

BD週 100708

あかちゃん用にも
使用できます♪

2Lケース)
ラベルのない
久米島のやさしい水

2L×6本

賞2年

毎週 101820

C週 101821

AC週 101822

BD週 101823



6本
ケース

新規登録が
eフレンズで
もっとカンタン!

いつもくん

登録方法は
8ページを
ご覧ください



eフレンズ いつもくんの 操作方法動画はこちらから▶

※商品価格は、お届け週のカタログ掲載価格となります。

※商品パッケージ・規格・内容は、チラシ作成時の情報のため、変更になる場合があります。



いつもくん

2023年11月～
2024年3月まで

お届けサイクル

いつもくんのお届け方法は3種類!

毎週

「毎週」に
書かれた番号を
記入します

毎週 000000

A B C D
の毎週
お届けします

月1回

例:「A週」に
書かれた番号を
記入します

A週 000000

A 週に
お届けします

隔週

「AC週」または
「BD週」に
書かれた番号を
記入します

AC週 000000

BD週 000000

A と C 週または
B と D 週に
お届けします

11月

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	12月 1	2	3

12月

2月

	月	火	水	木	金	土	日
B	4	5	6	7	8	9	10
C	11	12	13	14	15	16	17
D	18	19	20	21	22	23	24
A	25	26	27	28	29	30	31

1月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	2月1	2	3	4

2月

月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	3月1	2	3

3月

月	火	水	木	金	土	日
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

小さなお子さまやご年配の方がいる
ご家庭にオススメ!

コープのレンタルモップ

登録すると初回は「柄付モップ」をお届け。そのあとは、月1回「替えモップ」をお届けします。

ホコリの中にはダニ・カビ・細菌・花粉などがいっぱい。レンタルモップならホコリを舞い上げずに取り除くことができます!

ハッキーモップ

一般的な
モップより少し
大きめです。
だから一気に
ひと拭き!

ハンディーモップ

軽くて
握りやすく
テーブルや狭い隙間
凹凸面も
おまかせ!

3つのやさしい

- ①お財布に優しい! いつもの配達と一緒に届けるため、手間と費用を抑えお安くご利用いただけます。
- ②環境にやさしい! 使い終わったモップは、回収→洗浄→再利用するリサイクル商品です。
- ③人にやさしい! 使用している吸着剤の安全性も確認しています。

お届け・ご請求

毎月②週目のお届け・ご請求

ご注意

毎月替えモップをお届けします。使用済みのモップは必ずご返却をお願いします。

お問い合わせはコープあふれまで ☎ 0120-800-982

営業時間: 10:00～17:00
(月～金)登録・変更・解約は毎月25日までにお電話ください
(25日が土・日曜日にあたる場合はその前の金曜日)

お野菜・果物

バナナ
400g (3～5本)毎週 100028 A週 100029
AC週 100033 BD週 100034海外
園地
指定
フレンドリー
バナナ
500g (3～5本)毎週 100007 A週 100008
AC週 100012 BD週 100013海外
園地
指定
フレンドリー
バナナ
750g (4～7本)毎週 100000 A週 100001
AC週 100005 BD週 100006甘熟王
ゴールドプレミアム
バナナ
600g (4～6本)毎週 100035 A週 100036
AC週 100040 BD週 100041有機栽培
バナナ
400g (3～5本)

毎週 101773 AC週 101774

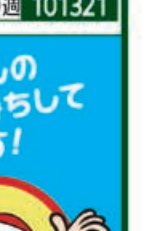
高原バナナ
500g (3～5本)毎週 100049 A週 100050
AC週 100054 BD週 100055アボカド
1玉毎週 100091 A週 100092
AC週 100096 BD週 100097とまと徳用
(わけありとまと)
600g (大小混)毎週 101666
A週 101699 AC週 101700とまと
400g (大小混)毎週 101665
A週 101701 AC週 101702ミニとまと
150g毎週 101670
A週 101697 AC週 101698たまねぎ徳用
1.2kg (大小混)毎週 101663
A週 101703 AC週 101704たまねぎ
600g (大小混)毎週 101664
A週 101705 AC週 101706じゃが玉人参
セット
1セット毎週 101662
A週 101707 AC週 101708人参(洗い)
500g (大小混)毎週 101672
A週 101709 AC週 101710人参(洗い)徳用
800g (大小混)毎週 101673
A週 101711 AC週 101712かぼちゃ
カット
1/4玉毎週 101658
A週 101713 AC週 101714じゃがいも
1Kg (大小混)毎週 101675
A週 101733 AC週 101734

蔵 にんにく (小玉) 1玉 毎週 100042 A週 100043 AC週 100047 BD週 100048	蔵 長いも (カット) 200g 毎週 100070 A週 100071 AC週 100075 BD週 100076	蔵 キャベツ 1玉 毎週 101660 A週 101715 AC週 101716	蔵 ピーマン 150g (2~5個) 毎週 101667 A週 101717 AC週 101718	蔵 ピーマン徳用 300g (4~10個) 毎週 101668 A週 101719 AC週 101720	蔵 小松菜 180g 毎週 100125 A週 100126 AC週 100130 BD週 100131
蔵 きゅうり (曲がり混) 500g (大小混) 毎週 101661 A週 101723 AC週 101724	蔵 ブロッコリー 1株 毎週 101669 A週 101725 AC週 101726	蔵 サラダ菜 150g 毎週 100077 A週 100078 AC週 100082 BD週 100083	蔵 ベビーリーフ 25g 毎週 100063 A週 100064 AC週 100068 BD週 100069	蔵 レタス 1玉 毎週 101671 A週 101727 AC週 101728	蔵 ニラ 100g 毎週 100105 A週 100106 AC週 100110 BD週 100111
蔵 白ねぎ 2本 (カット) 毎週 100084 A週 100085 AC週 100089 BD週 100090	蔵 国産 笹切りごぼう 100g ※10日 (お届け日含め約6日) 毎週 100119 A週 100120 AC週 100121	蔵 もやし (細もやし) サン食品 (株) (鹿児島県) 200g 毎週 100056 A週 100057 AC週 100061 BD週 100062	蔵 生椎茸 (菌床) 1パック 毎週 100112 A週 100113 AC週 100117 BD週 100118	蔵 ぶなしめじ ジャンボバック 170g 毎週 100021 A週 100022 AC週 100026 BD週 100027	蔵 ぶなしめじ 100g 毎週 100139 A週 100140 AC週 100144 BD週 100145
蔵 えのき茸 200g 毎週 100132 A週 100133 AC週 100137 BD週 100138	蔵 エリンギ 100g 毎週 100014 A週 100015 AC週 100019 BD週 100020	冷凍野菜 Vegetable	凍 ヤングいんげん 200g ※1年6ヵ月 毎週 100538 A週 100539 AC週 100543 BD週 100544	凍 ブルーベリー 140g ※1年 毎週 100517 A週 100518 AC週 100522 BD週 100523	凍 宮崎の カットほうれん草 250g ※1年6ヵ月 毎週 100545 A週 100546 AC週 100550 BD週 100551
凍 ブロッコリー 180g ※1年 毎週 100531 A週 100532 AC週 100536 BD週 100537	凍 とうもろこしカット 375g (10個) ※2年 毎週 101790 A週 101792 AC週 101791	お肉 	凍 150gうちな〜とこ豚 小間切れ 沖縄県産 150g ※6ヵ月 毎週 100302 A週 100303 AC週 100307 BD週 100308	凍 300gうちな〜とこ豚 小間切れ 沖縄県産 300g ※6ヵ月 毎週 100270 A週 100271 AC週 100275 BD週 100276	凍 うちな〜とこ豚 モモ切り落とし 沖縄県産 150g ※6ヵ月 毎週 100263 B週 100264 BD週 100265
凍 うちな〜とこ豚 ロースしゃぶしゃぶ用 沖縄県産 200g ※6ヵ月 毎週 100249 A週 100250 AC週 100254 BD週 100255	凍 うちな〜とこ豚 肩ロースしゃぶしゃぶ用 沖縄県産 200g ※6ヵ月 毎週 100235 A週 100236 AC週 100240 BD週 100241	凍 うちな〜とこ豚 肩ロースしょうが焼き用 沖縄県産 200g ※6ヵ月 毎週 100319 A週 100320 AC週 100324 BD週 100325	凍 うちな〜とこ豚 ロースしょうが焼 (タレ付) 沖縄県産 220g (豚肉150g+タレ70g) ※6ヵ月 毎週 100211 A週 100212 AC週 100216 BD週 100217	凍 200gうちな〜とこ豚 ロースしょうが焼用 沖縄県産 200g ※6ヵ月 毎週 100277 A週 100278 AC週 100282 BD週 100283	凍 うちな〜とこ豚 肩ロースかたまり 沖縄県産 400g ※6ヵ月 D 週 100284
凍 うちな〜とこ豚 モモ味噌ダレ漬 沖縄県産 180g ※6ヵ月 毎週 100204 A週 100205 AC週 100209 BD週 100210	凍 うちな〜とこ豚 グゥヤヌジー (うで) 沖縄県産 400g ※6ヵ月 A 週 100186	凍 うちな〜とこ豚 ソーキ 沖縄県産 400g ※6ヵ月 D 週 100292	凍 うちな〜とこ豚 三枚肉 (皮付き) 沖縄県産 400g ※6ヵ月 B 週 100266	凍 うちな〜とこ豚 パラパラミンチ 沖縄県産 300g ※6ヵ月 毎週 100187 A週 100188 AC週 100192 BD週 100193	凍 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 ※6ヵ月 毎週 100345 A週 100346 AC週 100350 BD週 100351
凍 やんばる若どり パラパラミンチ 沖縄県産 280g ※6ヵ月 毎週 100194 A週 100195 AC週 100199 BD週 100200	凍 やんばる若どり ムネ肉 沖縄県産 300g ※1年 毎週 100228 A週 100229 AC週 100233 BD週 100234	凍 やんばる若どり もも肉 (分包) 沖縄県産 500g (分包) ※1年 毎週 100242 A週 100243 AC週 100247 BD週 100248	凍 若どりモモ 一口カット 沖縄県産 400g ※6ヵ月 毎週 100218 A週 100219 AC週 100223 BD週 100224	凍 少量やんばる若どり もも肉 沖縄県産 約300g ※1年 毎週 100285 A週 100286 AC週 100290 BD週 100291	凍 やんばる若どり ササミ 沖縄県産 280g ※6ヵ月 毎週 100256 A週 100257 AC週 100261 BD週 100262

 やんばる若どりやきとり 中央食品加工 30g×10本 賞6ヵ月 A週 100225 C週 100226 AC週 100227	 やんばるコッコもも肉 沖縄県産 250g 賞1年 毎週 100326 A週 100327 AC週 100331 BD週 100332	 やんばるコッコぎさみ 沖縄県産 230g 賞6ヵ月 A週 100333 C週 100334 AC週 100335	 やんばるコッコ手羽元 沖縄県産 350g 賞6ヵ月 D 週 100336	 やんばるコッコむね肉 バラバラミンチ 沖縄県産 150g 賞6ヵ月 A週 100267 C週 100268 AC週 100269	 料理用 カットベーコン 180g 賞6ヵ月 B 週 100174
 味付け豚レバー(分包) 沖縄ホーメル 200g×2 賞6ヵ月 毎週 100179 A週 100180 AC週 100184 BD週 100185	 鹿児島産黒豚の あらびきウィンナー 100g(標準7本) 賞15日(隔日含め約8日) 毎週 100167 A週 100168 AC週 100172 BD週 100173	 鹿児島産黒豚の あらびきウィンナー 105g(標準7本) 賞15日(隔日含め約8日) 毎週 100160 A週 100161 AC週 100165 BD週 100166	 うちな〜と豚 あらびきウィンナー 沖縄ホーメル 90g(6本) 賞20日(隔日含め約10日) A週 100176 C週 100177 AC週 100178	 お弁当照焼 ミートボール 60g(6個)×3袋 賞30日 毎週 100387 A週 100388 AC週 100392 BD週 100393	 日配
 だいすたっぶりとうふ (ボブさんの大豆) 200g×2個 賞16日(隔日含め約5日) 毎週 100352 A週 100353 AC週 100357 BD週 100358	 島とうふ(国産大豆) 湧川食品 120g×2個 賞14日(隔日含め約8日) 毎週 100414 A週 100415 AC週 100419 BD週 100420	 絹のとうふ (産地指定大豆) 150g×3個 賞18日(隔日含め約9日) 毎週 100359 A週 100360 AC週 100364 BD週 100365	 国産大豆 ゆしとうふ 永吉豆腐加工所 600g 賞10日(隔日含め約8日) 毎週 100479 A週 100480 AC週 100484 BD週 100485	 元気とうふ濃ゆくてかたい マルキン食品 60g×4個 賞20日(お届け含め約10日) 毎週 100373 A週 100374 AC週 100378 BD週 100379	 琉木綿 永吉豆腐加工所 250g 賞10日(隔日含め約8日) 毎週 100458 A週 100459 AC週 100463 BD週 100464
 きめごととうふ(国産大豆) 湧川食品 120g×2個 賞14日(隔日含め約8日) B週 100411 D週 100412 BD週 100413	 国産大豆島とうふ 永吉豆腐加工所 250g 賞8日(隔日含め約6日) 毎週 100465 A週 100466 AC週 100470 BD週 100471	 永吉の島豆腐(国産大豆) 永吉豆腐加工所 250g 賞10日(隔日含め約9日) 毎週 101793 B週 100421 D週 100422 BD週 100423	 ゆしとうふ 川上食品 450g 賞7日(隔日含め約5日) 毎週 100427 A週 100428 AC週 100432 BD週 100433	 油あげ(国産大豆) 湧川食品 2枚入 賞7日(隔日含め約4日) B週 100441 D週 100442 BD週 100443	 厚揚げ豆腐 川上食品 280g 賞9日(隔日含め約6日) 毎週 101794 AC週 101795 BD週 101796
 黒大豆納豆 仲村米穀商事 40g×2個 賞10日(隔日含め約7日) 毎週 100444 A週 100445 AC週 100449 BD週 100450	 ちくわ 104g(4本) 賞10日(隔日含め約3日) 毎週 100510 A週 100511 AC週 100515 BD週 100516	 ファミリータイプ 肉きょうざ 360g(12個×2パック) たれ2袋 賞7日(隔日含め約5日) 毎週 100401 A週 100402 AC週 100406 BD週 100407	 鶏ごぼう ピラフ 250g×2袋 賞1年 毎週 100524 A週 100525 AC週 100529 BD週 100530	 かに風味かまぼこ(2P) 82g(5本)×2パック 賞50日 毎週 100503 A週 100504 AC週 100508 BD週 100509	 納豆 (甘口たれ付) 40g×4個 賞10日(隔日含め約3日) 毎週 100380 A週 100381 AC週 100385 BD週 100386
 ひきわり納豆 (北海道産大豆) 仲村米穀商事 40g×3個 賞10日(隔日含め約7日) 毎週 100451 A週 100452 AC週 100456 BD週 100457	 ミニミニ納豆 仲村米穀商事 30g×3個 賞10日(隔日含め約7日) 毎週 100434 A週 100435 AC週 100439 BD週 100440	 国産小粒納豆 40g×3個 (たれ付) 賞10日(隔日含め約3日) 毎週 101684 AC週 101685 BD週 101686	 国産大豆 中粒納豆 40g×3個 (たれ・からし付) 賞11日(隔日含め約3日) 毎週 100366 A週 100367 AC週 100371 BD週 100372	 北海道小粒納豆 タカノフーズ 30g×3個 賞9日(隔日含め約6日) 毎週 100489 A週 100490 AC週 100494 BD週 100495	 ごぼう サラダ 100g×2袋 賞30日(隔日含め約15日) 毎週 100394 A週 100395 AC週 100399 BD週 100400
 乳製品 YOGURT	 スライスチーズ 126g(7枚) 賞1年 毎週 100674 A週 100675 AC週 100679 BD週 100680	 とろける スライスチーズ 126g(7枚) 賞9ヵ月 毎週 100681 A週 100682 AC週 100686 BD週 100687	 プレーン ヨーグルト 470g 賞15日(隔日含め約5日) 毎週 100580 A週 100581 AC週 100585 BD週 100586	 プレーン ヨーグルト 脂肪0 450g 賞15日(隔日含め約5日) 毎週 100618 A週 100619 AC週 100623 BD週 100624	 フルーツ ヨーグルト 450g 賞14日(隔日含め約5日) 毎週 100559 A週 100560 AC週 100564 BD週 100565
 甘さすっきり 生乳ヨーグルト 450g 賞21日(隔日含め約9日) 毎週 100625 A週 100626 AC週 100630 BD週 100631	 きょうの鉄分葉酸 ヨーグルト 75g×6個 賞19日(隔日含め約9日) 毎週 101731 AC週 101732 BD週 101764	 ヨーグルトe 75g×6個 賞18日(隔日含め約7日) 毎週 100566 A週 100567 AC週 100571 BD週 100572	 ヨーグルトe ブルーベリー味 75g×6個 賞18日(隔日含め約7日) 毎週 100587 A週 100588 AC週 100592 BD週 100593	 パナヨーグルト 日本ルナ 100g×6個 賞25日(隔日含め約13日) 毎週 100611 A週 100612 AC週 100616 BD週 100617	 プリン 70g×3個 賞18日(隔日含め約7日) 毎週 101691 AC週 101692 BD週 101693

蔵 毎朝快調ヨーグルト (低脂肪) チチヤス 80g×8個 ※22日 (隔日含め約10日) 毎週 100601 A週 100602 AC週 100606 BD週 100607	蔵 毎朝快調ヨーグルト 低糖質 チチヤス 80g×8個 ※22日 (隔日含め約10日) 毎週 101775 B週 100608 D週 100609 BD週 100610	蔵 のむ ヨーグルト 900g ※15日 (隔日含め約5日) 毎週 100573 A週 100574 AC週 100578 BD週 100579	蔵 すくすくこども乳酸菌 65ml×10本 ※16日 (隔日含め約6日) 毎週 100552 A週 100553 AC週 100557 BD週 100558	蔵 1本低糖 R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ※17日 (隔日含め約7日) 毎週 100639 A週 100640 AC週 100644 BD週 100645	蔵 ケース低糖 R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml×12本 ※17日 (隔日含め約7日) 毎週 100653 A週 100654 AC週 100658 BD週 100659
蔵 1本 R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ※17日 (隔日含め約7日) 毎週 100632 A週 100633 AC週 100637 BD週 100638	蔵 ケース R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml×12本 ※17日 (隔日含め約7日) 毎週 100660 A週 100661 AC週 100665 BD週 100666	蔵 LG21 低糖ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ※17日 (隔日含め約7日) 毎週 100646 A週 100647 AC週 100651 BD週 100652	蔵 1本明治 PA-3ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ※17日 (隔日含め約7日) 毎週 101689 AC週 101690	蔵 明治プロビオ LG21 沖縄明治乳業 112g ※17日 (隔日含め約7日) 毎週 100667 A週 100668 AC週 100672 BD週 100673	蔵 明治 プロビオR-1 沖縄明治乳業 112g ※17日 (隔日含め約7日) 毎週 101769 AC週 101770
蔵 (低脂肪) 明治 プロビオR-1 沖縄明治乳業 112g ※17日 (隔日含め約7日) 毎週 101771 AC週 101772	卵・牛乳	蔵 産直白たまご (MS玉) JAおきなわ MS玉10個・550g (採卵後約4日でお届け) 毎週 100737 A週 100738 AC週 100742 BD週 100743	蔵 産直白たまご (M玉) JAおきなわ M玉10個・610g (採卵後約4日でお届け) 毎週 100688 A週 100689 AC週 100693 BD週 100694	蔵 産直たまご10個 沖縄市養鶏団地組合 L.M.M.S混み10個 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100716 A週 100717 AC週 100721 BD週 100722	蔵 産直たまご6個 沖縄市養鶏団地組合 L.M.M.S混み6個入 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100723 A週 100724 AC週 100728 BD週 100729
蔵 産直白たまご (L玉) JAおきなわ L玉10個 670g (採卵後約4日でお届け) 毎週 100709 A週 100710 AC週 100714 BD週 100715	蔵 産直やんばる 赤たまご10個 JAおきなわ 2L.L.M.M.S混み10個 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100702 A週 100703 AC週 100707 BD週 100708	蔵 産直やんばる 赤たまご8個 JAおきなわ 2L.L.M.M.S混み8個 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100730 A週 100731 AC週 100735 BD週 100736	蔵 産直やんばる 赤たまご4個 JAおきなわ 2L.L.M.M.S混み4個 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100695 A週 100696 AC週 100700 BD週 100701	蔵 ヨード卵・光 前田鶏卵 6個 ※隔日含め約9日 A週 100747 C週 100748 AC週 100749	蔵 コープ牛乳 946ml ※13日 (隔日含め約7日) 毎週 100772 A週 100773 AC週 100777 BD週 100778
蔵 コープ牛乳 (阿蘇山麓) 200ml×6本 ※13日 (隔日含め約7日) 毎週 100800 A週 100801 AC週 100805 BD週 100806	蔵 コープ牛乳 (阿蘇山麓) 200ml ※13日 (隔日含め約7日) 毎週 100807 A週 100808 AC週 100812 BD週 100813	蔵 コープ牛乳 (阿蘇山麓) 500ml ※13日 (隔日含め約7日) 毎週 100793 A週 100794 AC週 100798 BD週 100799	蔵 コープ牛乳 《キャンパス》 1000ml ※13日 (隔日含め約7日) 毎週 100786 A週 100787 AC週 100791 BD週 100792	蔵 EM玉城牧場牛乳 (有) イーエム玉城牧場牛乳 946ml ※6日 (隔日含め約4日) 毎週 100849 A週 100850 AC週 100854 BD週 100855	蔵 阿蘇山麓2.0 1000ml ※13日 (隔日含め約7日) 毎週 100765 A週 100766 AC週 100770 BD週 100771
蔵 デーリィ 霧島山麓牛乳 デーリィ 1000ml ※90日 A 週 100764	蔵 低温殺菌宮平牛乳 宮平乳業 946ml ※7日 (隔日含め約4日) 毎週 100842 A週 100843 AC週 100847 BD週 100848	蔵 低脂肪牛乳1.4 1000ml ※13日 (隔日含め約5日) 毎週 100750 A週 100751 AC週 100755 BD週 100756	蔵 カル鉄 ライフ 1000ml ※14日 (隔日含め約6日) 毎週 100779 A週 100780 AC週 100784 BD週 100785	蔵 アカディ 雪印メグミルク 900ml ※15日 (隔日含め約5日) 毎週 100757 A週 100758 AC週 100762 BD週 100763	蔵 健骨家族 沖縄明治乳業 946ml ※10日 (隔日含め約6日) 毎週 100828 A週 100829 AC週 100833 BD週 100834
蔵 明治赤箱 沖縄明治乳業 946ml ※10日 (隔日含め約6日) 毎週 100835 A週 100836 AC週 100840 BD週 100841	蔵 骨元気 脂肪O (ゼロ) 沖縄森永乳業 946ml ※15日 (隔日含め約10日) 毎週 100821 A週 100822 AC週 100826 BD週 100827	パン	蔵 6枚) ごきげん 食パン オキコ 6枚 ※5日 (隔日含め約4日) 毎週 101221 A週 101222 AC週 101226 BD週 101227	蔵 8枚) ごきげん 食パン オキコ 8枚 ※5日 (隔日含め約4日) 毎週 101214 A週 101215 AC週 101219 BD週 101220	蔵 6枚) ごきげん 食パン オキコ 6枚 ※5日 (隔日含め約4日) 毎週 101242 A週 101243 AC週 101247 BD週 101248
蔵 8枚) そふと 食パン 第一パン 8枚 ※5日 (隔日含め約4日) 毎週 101249 A週 101250 AC週 101254 BD週 101255	蔵 少量目 3枚 そふと 食パン 第一パン 3枚 ※5日 (隔日含め約4日) 毎週 101256 A週 101257 AC週 101261 BD週 101262	蔵 6枚) 超熟 食パン オキコ 6枚入 ※5日 (隔日含め約4日) 毎週 101228 A週 101229 AC週 101233 BD週 101234	蔵 8枚) 超熟 食パン オキコ 8枚入 ※5日 (隔日含め約4日) 毎週 101235 A週 101236 AC週 101240 BD週 101241	蔵 6枚) ふすまり 食パン オキコ 6枚 ※5日 (隔日含め約4日) 毎週 101200 A週 101201 AC週 101205 BD週 101206	蔵 8枚) ふすまり 食パン オキコ 8枚 ※5日 (隔日含め約4日) 毎週 101207 A週 101208 AC週 101212 BD週 101213

おはよーレーズン食パン 6枚 賞5日(土日含め約4日) 毎週 101776 AC週 101777 BD週 101778	石窯くるみロール タカキベーカリー 208g(4個) 賞6ヵ月 毎週 101186 A週 101187 AC週 101191 BD週 101192	石窯レーズン&くるみロール タカキベーカリー 213g(4個) 賞6ヵ月 毎週 101179 A週 101180 AC週 101184 BD週 101185	サンドイッチロール (株)くしけん 6本 賞5日(土日含め約4日) 毎週 101193 A週 101194 AC週 101198 BD週 101199	モーニングクロワッサン 8個 賞45日(製造後約15日前後でお届け) 毎週 101172 A週 101173 AC週 101177 BD週 101178	バターが薫るふんわりクロワッサン 10個 賞45日(製造後約15日前後でお届け) 毎週 101832 C週 101833 AC週 101834 BD週 101835
調味料 みそ	米麦あわせみそ 1kg 賞150日 毎週 100929 A週 100930 AC週 100934 BD週 100935	あわせみそマイルド 750g(カップ容器) 賞150日 毎週 100943 A週 100944 AC週 100948 BD週 100949	マヨネーズ(全卵タイプ) 400g 賞7ヵ月 B週 100957 D週 100958 BD週 100959	ふかひれスープ 200g(4人前) 賞2年 毎週 100960 A週 100961 AC週 100965 BD週 100966	乾物・缶詰
荒節削り 200g 賞1年 毎週 100870 A週 100871 AC週 100875 BD週 100876	卓上ばりばりのり 桑名海苔店 8切40枚 賞8ヵ月 毎週 100863 A週 100864 AC週 100868 BD週 100869	ばりばりのり詰替用(味付け海苔) 桑名海苔店 (10切)60枚 賞8ヵ月 毎週 100877 A週 100878 AC週 100882 BD週 100883	ポークランチョンミート 200g 賞3年 毎週 100908 A週 100909 AC週 100913 BD週 100914	おいしい雑穀十五穀 20g×10袋 賞1年 B週 100856 D週 100857 BD週 100858	ライトツナフレーク(かつお油無添加) 70g×3缶 賞3年 A週 100885 C週 100886 AC週 100887
鮭フレーク 55g×2 賞1年 毎週 100888 A週 100889 AC週 100893 BD週 100894	コープのあんだんすー 140g 賞6ヵ月 毎週 100922 A週 100923 AC週 100927 BD週 100928	十勝産スイートコーン 180g×3缶 賞3年 毎週 101766 AC週 101767 BD週 101768	飲料	アイスコーヒー 甘さひかえめ 1L 賞40日 毎週 101062 A週 101063 AC週 101067 BD週 101068	アイスコーヒー 無糖 1L 賞40日 毎週 101069 A週 101070 AC週 101074 BD週 101075
蔵 チルドアップルジュース 1L 賞15日(土日含め約7日) 毎週 101048 A週 101049 AC週 101053 BD週 101054	蔵 チルドオレンジジュース 1L 賞15日(土日含め約7日) 毎週 101090 A週 101091 AC週 101095 BD週 101096	蔵 野菜果実ジュース 1L 賞40日 毎週 101104 A週 101105 AC週 101109 BD週 101110	ケース) 野菜がおいしい1日分 200ml×12本 賞9ヵ月 毎週 101836 B週 101837 AC週 101838 BD週 101839	蔵 豆乳もてます有機豆乳 めいらく900ml 賞90日 毎週 100986 A週 100987 AC週 100991 BD週 100992	九州産ふくゆたか無調整豆乳 ふくれん 1L 賞120日 毎週 101055 A週 101056 AC週 101060 BD週 101061
国産調製豆乳 フクユタカ 1L 賞120日 毎週 101097 A週 101098 AC週 101102 BD週 101103	ケース) 麦芽豆乳飲料 マルサンアイ 200ml×24本 賞6ヵ月 毎週 101031 A週 101032 AC週 101036 BD週 101037	ケース) まるごと大豆麦芽ココア 125ml×12本 賞120日 毎週 101045 B週 101046 BD週 101047	抹茶入り玄米茶 200g 賞9ヵ月 毎週 101000 A週 101001 AC週 101005 BD週 101006	おいしい水 志布志 2L 賞2年 B週 101014 D週 101015 BD週 101016	2Lケース) おいしい水 志布志 2L×6本 賞2年 毎週 101017 A週 101018 AC週 101022 BD週 101023
500mlケース) ただの炭酸水 500ml×24本 賞6ヵ月 毎週 101007 A週 101008 AC週 101012 BD週 101013	2Lケース) ラベルのない久米島のやさしい水 2L×6本 賞2年 毎週 101820 C週 101821 AC週 101822 BD週 101823	500mlケース) ラベルのない久米島のやさしい水 500ml×24本 賞2年 毎週 101824 B週 101825 AC週 101826 BD週 101827	2Lケース) 緑茶 2L×6本 賞9ヵ月 毎週 101038 A週 101039 AC週 101043 BD週 101044	彩果菜園 1L 賞9ヵ月 毎週 101083 A週 101084 AC週 101088 BD週 101089	ケース) りんごカル 125ml×12本 賞120日 毎週 101024 A週 101025 AC週 101029 BD週 101030
ケース) ミックスキャロット 125ml×12本 賞6ヵ月 毎週 101786 A週 101789 AC週 101787 BD週 101788	ミックスキャロット 1L 賞9ヵ月 毎週 101828 B週 101829 AC週 101830 BD週 101831	ケース) ミックスキャロット 200ml×12本 賞6ヵ月 毎週 101844 C週 101845 AC週 101846 BD週 101847	20歳未満の方には酒類の販売はいたしておりません。 赤ワイン やや辛口 720ml B週 100984	お米ほか	玄米(熊本ひのひかり) 2kg 賞7品目無 毎週 101761 A週 101762 AC週 101763

 無洗米胚芽精米 熊本産ひのひかり 5kg ◎7品目無 毎週 101755 A週 101756 AC週 101757	 熊本産 ひのひかり 第一食糧株式会社 5kg 毎週 101148 A週 101149 AC週 101153 BD週 101154	 熊本産 ひのひかり 第一食糧株式会社 3kg 毎週 101138 A週 101139 AC週 101143 BD週 101144	 無洗米 北海道げんきぼし 半無洗米 げんきぼし 5kg 毎週 101165 A週 101166 AC週 101170 BD週 101171	 北海道げんきぼし 第一食糧株式会社 5kg 毎週 101800 A週 101801 AC週 101802 BD週 101803	 BG無洗米 熊本産ひのひかり 5kg 毎週 101158 A週 101159 AC週 101163 BD週 101164
 BG無洗米 熊本産ひのひかり 3kg 毎週 101131 A週 101132 AC週 101136 BD週 101137	 岩手 ひとめぼれ 5kg 毎週 101117 A週 101118 AC週 101122 BD週 101123	 無洗米 岩手ひとめぼれ 5kg 毎週 101124 A週 101125 AC週 101129 BD週 101130	 北海道産 ゆめびりか 第一食糧株式会社 5kg 毎週 101676 A週 101677 AC週 101678 BD週 101679	 北海道産 ゆめびりか 第一食糧株式会社 3kg 毎週 101680 A週 101681 AC週 101682 BD週 101683	 芯無し ユイロール シングル 130m×6ロール 毎週 101308 A週 101309 AC週 101313 BD週 101314
 芯無し ユイロール ダブル 65mW×6ロール 毎週 101301 A週 101302 AC週 101306 BD週 101307	 ユイロール シングル 110m×6ロール 毎週 101329 A週 101330 AC週 101334 BD週 101335	 ユイロール ダブル 40mW×6ロール 毎週 101322 A週 101323 AC週 101327 BD週 101328	 やわらか ワンタッチ ダブル65m6R 65 W65m×6ロール 毎週 101357 A週 101358 AC週 101362 BD週 101363	 やわらかワンタッチ シングル130m6R S130m×6ロール 毎週 101350 A週 101351 AC週 101355 BD週 101356	 街かどの花屋さん 30mW×12R 毎週 101315 A週 101316 AC週 101320 BD週 101321
 板切り紙花笠 昭和製紙 1200枚 B週 101336	 キッチンタオル 4ロール 80cm×4ロール 毎週 101644 A週 101645 AC週 101649 BD週 101650	 ティッシュ 200W×5P 毎週 101343 A週 101344 AC週 101348 BD週 101349	 電子レンジにも強い ラップレギュラー 30cm×50m 毎週 101812 A週 101815 AC週 101813 BD週 101814	 電子レンジにも強い ラップミニ 22cm×50m 毎週 101808 A週 101811 AC週 101809 BD週 101810	 いつもくんの ご登録をお待ちして おります！

地域指定ゴミ袋

名護市 10枚 ゴミ袋 (30L) 毎週 101462 A週 101463 AC週 101467 BD週 101468	10枚 ゴミ袋 (20L) 毎週 101420 A週 101421 AC週 101425 BD週 101426	10枚 ゴミ袋 (10L) 毎週 101413 A週 101414 AC週 101418 BD週 101419	うるま市 10枚 もやせるゴミ袋大 毎週 101427 A週 101428 AC週 101432 BD週 101433	10枚 もやせるゴミ袋中 毎週 101434 A週 101435 AC週 101439 BD週 101440	10枚 資源ゴミ袋中 毎週 101441 A週 101442 AC週 101446 BD週 101447
沖縄市 10枚 もやせるゴミ袋大 毎週 101602 A週 101603 AC週 101607 BD週 101608	10枚 もやせるゴミ袋中 毎週 101609 A週 101610 AC週 101614 BD週 101615	北谷町 10枚 指定ゴミ袋大 毎週 101371 A週 101372 AC週 101376 BD週 101377	10枚 指定ゴミ袋中 毎週 101378 A週 101379 AC週 101383 BD週 101384	宜野湾市 10枚 指定ゴミ袋大 毎週 101630 A週 101631 AC週 101635 BD週 101636	10枚 指定ゴミ袋中 毎週 101539 A週 101540 AC週 101544 BD週 101545
宜野湾市 10枚 指定ゴミ袋小 毎週 101637 A週 101638 AC週 101642 BD週 101643	浦添市 10枚 燃えるゴミ袋大 毎週 101560 A週 101561 AC週 101565 BD週 101566	10枚 燃えるゴミ中 毎週 101546 A週 101547 AC週 101551 BD週 101552	10枚 燃えないゴミ袋大 毎週 101553 A週 101554 AC週 101558 BD週 101559	那覇市 10枚 もやすゴミ袋大 毎週 101532 A週 101533 AC週 101537 BD週 101538	10枚 もやすゴミ袋中 毎週 101483 A週 101484 AC週 101488 BD週 101489
那覇市 10枚 もやすゴミ袋小 毎週 101476 A週 101477 AC週 101481 BD週 101482	10枚 もやさないゴミ小 毎週 101525 A週 101526 AC週 101530 BD週 101531	八重瀬町 10枚 燃えるゴミ袋 (大) 毎週 101497 A週 101498 AC週 101502 BD週 101503	10枚 燃えるゴミ袋 (中) 毎週 101504 A週 101505 AC週 101509 BD週 101510	南城市 10枚 もやせるゴミ袋大 毎週 101448 A週 101449 AC週 101453 BD週 101454	10枚 もやせるゴミ袋中 毎週 101469 A週 101470 AC週 101474 BD週 101475
南風原町 10枚 もやせるゴミ袋大 (取手付) 毎週 101616 A週 101617 AC週 101621 BD週 101622	与那原町 10枚 燃えるゴミ袋大 毎週 101779 A週 101780 AC週 101784 BD週 101785	豊見城市 10枚 もやせるゴミ袋大 毎週 101385 A週 101386 AC週 101390 BD週 101391	10枚 もやせるゴミ袋大 (取手付き) 毎週 101490 A週 101491 AC週 101495 BD週 101496	10枚 もやせるゴミ袋中 毎週 101392 A週 101393 AC週 101397 BD週 101398	恩納村 10枚 燃やせるごみU型大 毎週 101735 A週 101736 AC週 101740 BD週 101741
嘉手納町 10枚 もやせるごみ大 毎週 101742 A週 101743 AC週 101747 BD週 101748	糸満市 10枚 可燃用ゴミ袋大 毎週 101567 A週 101568 AC週 101572 BD週 101573	10枚 可燃用ゴミ袋中 毎週 101574 A週 101575 AC週 101579 BD週 101580	宮古島市 10枚 可燃用ゴミ袋大 毎週 101511 A週 101512 AC週 101516 BD週 101517	10枚 可燃用ゴミ袋中 毎週 101518 A週 101519 AC週 101523 BD週 101524	販売価格は 各市町村指定の 価格になります。



いつもくんの登録や修正がeフレンズ(ネット注文)でもっとカンタン!

eフレンズからの登録方法♪

事前にコープ九州eフレンズ会員登録が必要となります。

スマートフォン
の方は
こちらから



〈登録方法〉

▼アプリトップの画面です

①コープ
プラスの
「お買い物
トップ」



②「いつもくん
登録設定は
こちら」



③「新規登録
はコチラ」
を押す



④いつもくん
専用のWeb
カタログが
開きます



「登録済み商品の確認・変更」タブから
「数量変更」や「解除」もカンタンにできます♪

登録番号を直接タップすると確認画面が出てきます。
登録数量を入力して「注文する」を押せば登録完了です!

eフレンズの新規登録のしかた

パソコンから

「eフレンズ九州」を検索します

eフレンズ九州 検索

eフレンズログイン(PC)

ログイン画面の少し下の方の「新規会員登録(無料)」を押します。

eフレンズのご利用に関する規定に同意の上eフレンズ会員登録をする

スマホから

▼ダウンロードはこちらから▼

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play



タブレットでもOK!
「コーププラス」でも検索できます。

アプリを取得し
初期設定すれば、
毎回パスワードを入力
しないでログインできます。



アプリを先にインストールしても、アプリだけではログイン
できません。「eフレンズの新規登録」をし、会員コード、パ
スワードを入力してください。

コーププラスのログインのしかた

CO-OP+

まずはアプリにログイン!
eフレンズ九州に登録済みの方は
すぐにログインできます。

eフレンズ九州未登録の方は新規会員登録(無料)へ

ステップ1 利用規程に同意

「利用規約に同意して登録」をタップ。

ステップ2 必須事項を入力

画面に沿って必要事項を入力してください。
※入力した会員コードとパスワードは、アプリのロ
グイン時に必要ですので控えておくとう便利です。

ステップ3 コーププラスアプリにログイン!

eフレンズ九州登録完了後、ログイン画面に戻り、会員
コードとパスワードを入力してログインしてください。

注文書への記入(登録・変更)

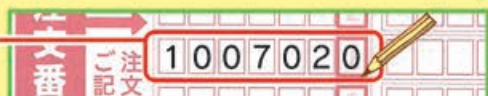
①いつもくん登録・解除のしかた

いつもくん保存版チラシの中から、登録したい商品のサイクル(届ける間隔)の
6ケタ番号(登録番号)を選び、注文番号記入欄に注文番号、注文数を記入します。

例1 登録
登録番号100702
注文数「1」で、毎週
赤たまごが1個届き
ます。



例2 解除
登録番号を記入し、
注文数に「0」を記入
すると解除できます。



②いつもくん登録の変更のしかた(数量・サイクル)



例1.登録の数量を1個
→2個に変更したい場合
現在の登録番号100702と
注文数「2」と記入します。
次回からたまごが2個届
きます。

例2.サイクル(間隔)を変更したい場合

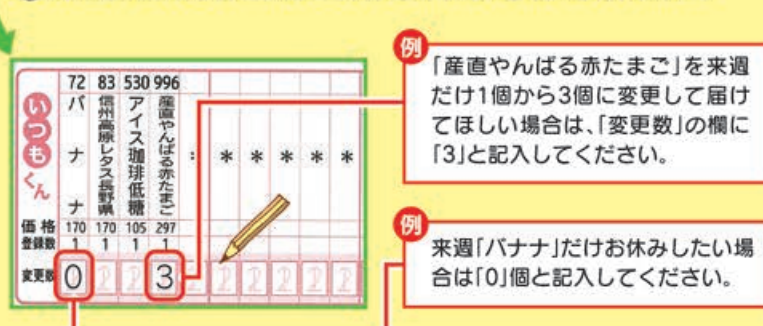
登録番号100702と注文数「0」を記入して解除します。
次に登録したいサイクルの番号「A・C週」100707「1」と記入します。
次回から赤たまごが毎週ではなく、A週に1個・C週に1個届きます。

いつもくんの
記入方法



来週のみ数量変更・お休みもカンタン!

①来週だけ数量を変えて届けてほしい場合



②来週だけすべての商品をお休みしたいとき



※解除はされませんので、お休みした
翌週から商品が届きます。