

🍏 コープおきなわ お気に入りの商品を登録しませんか♪

さらにたくない
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: 2025年12月15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。



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~!

そんな声に応えて! 毎週必要な商品は

「いつもくん」に登録するといいよ!!



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

後日...

利用登録って注文忘れが
無くて便利ね~♪

人気商品!



蔵

コープ牛乳

946ml

賞16日(届日含め約7日)

毎週 100772

A週 100794

BD週 100778



蔵

産直やんばる
赤たまご10個

JAおきなわ
2L.L.M.M.S.S混み10個
(採卵後約4日でお届け)

毎週 100702

A週 100703

BD週 100708



蔵

納豆
(甘口たれ付)

40g×4個

賞10日(届日含め約3日)

毎週 100380

A週 100381

BD週 100386



蔵

アイス
コーヒー
無糖

1L

賞40日

毎週 101069

A週 101070

BD週 101075

新商品

「そふと食パン」から
「小さなそふと食パン」へ



サンドイッチに
ちょうどいいサイズ!



小さなそふと
食パン(4枚)

第一パン

4枚

賞5日(届日含め約4日)

- アレルギーに「卵」を追加しました。
- パンを小さくしました。
- 袋を止めていたプラスチック(クロージャー)をなくしました。ご家庭にある輪ゴムなどをご使用ください。

毎週 101859

BD週 101861

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。



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!



770円

(レンタル料
/税込)

注文
番号

1950

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!



715円

(レンタル料
/税込)

注文
番号

1946

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

- 登録内容の変更：解約については毎月25日までに配達担当者またはコープあぶれまでご連絡ください。
※注文書での変更は出来ません。
- 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ぶれまで ☎ 0120-800-982

営業時間: 10:00~17:00
(月~金)

登録・変更・解約は毎月25日までにお願いします
(25日が土・日曜日にあたる場合はその前の金曜日)

●商品価格は、お届け週のカatalog掲載価格となります。

凍 冷凍でお届けします。 **蔵** 冷蔵でお届けします。

お野菜・果物		バナナ 480g(3~5本) 毎週 100028 A週 100029 BD週 100034	海外 産地 指定 フレンドリー バナナ 480g(3~6本) 毎週 100007 A週 100008 BD週 100013	海外 産地 指定 フレンドリー バナナ 750g(4~7本) 毎週 100000 A週 100001 BD週 100006	甘熟王 ゴールドプレミアム バナナ 550g(4~6本) 毎週 100035 A週 100036 BD週 100041	有機栽培 バナナ 400g(3~5本) 毎週 101773 BD週 101958
高原 バナナ 500g(3~5本) 毎週 100049 A週 100050 BD週 100055	蔵 アボカド 1玉 毎週 101851 BD週 101858	蔵 とまと徳用 (わけありとまと) 600g(大小混) 毎週 101666 A週 101699 BD週 101935	蔵 とまと 400g(大小混) 毎週 101665 A週 101701 BD週 101924	蔵 品種は時期により異なります。 ミニとまと 150g 毎週 101670 A週 101697 BD週 101931	蔵 徳用ミニとまと 250g 毎週 101848 BD週 101850	
蔵 たまねぎ徳用 1.2kg(大小混) 毎週 101663 A週 101703 BD週 101940	蔵 たまねぎ 600g(大小混) 毎週 101664 A週 101705 BD週 101936	蔵 じゃが玉人参 セット 1セット 毎週 101662 A週 101707 BD週 101920	蔵 人参(洗い) 500g(大小混) 毎週 101672 A週 101709 BD週 101922	蔵 人参(洗い) 徳用 800g(大小混) 毎週 101673 A週 101711 BD週 101927	蔵 品種は時期により異なります。 かぼちゃ カット 1/4玉 毎週 101658 A週 101713 BD週 101925	
蔵 品種は時期により異なります。 じゃがいも 1Kg(大小混) 毎週 101675 A週 101733 BD週 101957	蔵 にんにく (小玉) 1玉 毎週 100042 A週 100043 BD週 100048	蔵 長いも (カット) 200g(1~2切) 毎週 100070 A週 100071 BD週 100076	蔵 キャベツ 1玉 毎週 101660 A週 101715 BD週 101929	蔵 ピーマン 150g(2~5個) 毎週 101667 A週 101717 BD週 101942	蔵 ピーマン徳用 300g(4~10個) 毎週 101668 A週 101719 BD週 101938	

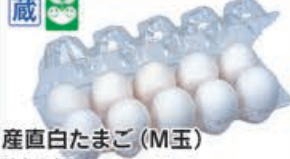
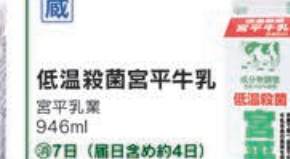
●商品価格は、お届け週のカatalog掲載価格となります。

凍 冷凍でお届けします。 蔵 冷蔵でお届けします。 3

蔵 小松菜 180g 毎週 100125 A週 100126 BD週 100131	蔵 きゅうり(曲がり混) 500g(大小混) 毎週 101661 A週 101723 BD週 101933	蔵 ブロッコリー 1株 毎週 101669 A週 101725 BD週 101911	蔵 サラダ菜 150g 毎週 100077 A週 100078 BD週 100083	蔵 ベビーリーフ 25g 毎週 100063 A週 100064 BD週 100069	蔵 レタス 1玉 毎週 101671 A週 101727 BD週 101918
蔵 白ねぎ 2本(カット) 毎週 100084 A週 100085 BD週 100090	蔵 ニラ 100g 毎週 100105 A週 100106 BD週 100111	蔵 国産 笹切りごぼう 沖縄クローバー 100g ※10日(お届け日を含め約6日) 毎週 100119 A週 100119 BD週 101945	蔵 もやし (細もやし) サン食品(株)(鹿児島県) 200g 毎週 100056 A週 100057 BD週 100062	蔵 ぶなしめじ 100g 毎週 100139 A週 100140 BD週 100145	蔵 ぶなしめじ ジャンボパック 170g 毎週 100021 A週 100022 BD週 100027
蔵 えのき茸 200g 毎週 100132 A週 100133 BD週 100138	蔵 エリンギ 100g 毎週 100014 A週 100015 BD週 100020	蔵 生椎茸 (菌床) 1パック 毎週 100112 A週 100113 BD週 100118	冷凍野菜 Vegetable		蔵 宮崎の カットほうれん草 250g ※1年6ヵ月 毎週 100545 A週 100545 BD週 100551
凍 ブロッコリー 180g ※1年 毎週 100531 A週 100531 BD週 100537	凍 北海道 とうもろこしカット 375g(10個) ※2年 毎週 101790 A週 101790 BD週 101912	凍 ブルーベリー 140g ※1年 毎週 100517 A週 100517 BD週 100523	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 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 BD週 100276	凍 200g うちな〜とこ豚 小間切れ 沖縄県産 200g ※6ヵ月 毎週 100277 A週 100278 BD週 100283	凍 200g うちな〜とこ豚 モモ切り落とし 沖縄県産 150g ※6ヵ月 毎週 101952 A週 101952 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 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 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 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 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 BD週 100283	凍 うちな〜とこ豚 モモ切り落とし 沖縄県産 150g ※6ヵ月 毎週 101952 A週 101952 BD週 100265
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 BD週 100210	凍 うちな〜とこ豚 グウヤヌジー(うで) 沖縄県産 400g ※6ヵ月 毎週 100186 A週 100186 BD週 100210	凍 うちな〜とこ豚 ソーキ 沖縄県産 400g ※6ヵ月 毎週 101939 A週 101939 BD週 100186	凍 うちな〜とこ豚 三枚肉(皮付き) 沖縄県産 400g ※6ヵ月 毎週 101937 A週 101937 BD週 100186	凍 うちな〜とこ豚 肩ロースかたまり 沖縄県産 400g ※6ヵ月 毎週 101934 A週 101934 BD週 100186	凍 うちな〜とこ豚 バラバラミンチ 沖縄県産 300g ※6ヵ月 毎週 100187 A週 100188 BD週 100193
凍 牛豚あいびき バラバラミンチ 牛:オーストラリア産 豚:沖縄県産 300g ※6ヵ月 毎週 100345 A週 100346 BD週 100351	凍 やんばる若どり バラバラミンチ 沖縄県産 300g ※6ヵ月 毎週 100194 A週 100195 BD週 100200	凍 徳用やんばる若どり ムネ肉 沖縄県産 500g(分包) ※1年 毎週 101875 A週 101875 BD週 101877	凍 やんばる若どり ムネ肉 沖縄県産 250g ※1年 毎週 100228 A週 100229 BD週 100234	凍 徳用 やんばる若どり もも肉 沖縄県産 500g(分包) ※1年 毎週 100242 A週 100243 BD週 100248	凍 やんばる若どり もも肉 沖縄県産 250g ※1年 毎週 100285 A週 100286 BD週 100291
凍 やんばる若どり ササミ 沖縄県産 200g(バラ凍結) ※6ヵ月 毎週 100256 A週 100257 BD週 100262	凍 やんばる若どり やきとり(タレ付) 中央食品加工 30g×10本 ※6ヵ月 毎週 100225 A週 100225 BD週 101947	凍 やんばる若どり もも肉一口カット 沖縄県産 400g(バラ凍結) ※6ヵ月 毎週 100218 A週 100219 BD週 100224	凍 やんばる若どり 手羽元 沖縄県産 400g(バラ凍結) ※6ヵ月 毎週 101872 A週 101948 BD週 101874	凍 料理用 カットベーコン 180g ※6ヵ月 毎週 101919 A週 101919 BD週 101919	凍 味付け豚レバー (分包) 沖縄県産 200g×2 ※6ヵ月 毎週 100179 A週 100180 BD週 100185

●「いつもくん」商品の消費期限、賞味期限、原材料に含まれるアレルギー物質はあつぷるカATALOGをご覧ください。

蔵 鹿児島産豚肉の あらびきウィンナー 100g (標準7本) ●15日 (隔日含め約8日) 毎週 100167 A週 100168 BD週 100173	蔵 鹿児島産豚肉の あらびきウィンナー 105g (標準7本) ●15日 (隔日含め約8日) 毎週 100160 A週 100161 BD週 100166	蔵 うちな〜とこ豚 あらびきウィンナー 沖縄ホーメル 90g (6本) ●20日 (隔日含め約10日) BD週 101930	蔵 お弁当用焼 ミートボール 60g (6個) × 3袋 ●30日 毎週 100387 A週 100388 BD週 100393	冷食	凍 鶏ごぼう ピラフ 230g × 2袋 ●1年 毎週 100524 A週 100525 BD週 100530
凍 冷凍 うどん 540g (3食) ●小袋 ●1年 毎週 101799 A週 101804 BD週 101806	凍 骨取りさばフィーレ うす塩味 3枚 (270g) ●8品目無 ●1年 毎週 101852 A週 101852 BD週 101906	日配	蔵 琉木綿 永吉豆腐加工所 250g ●10日 (隔日含め約8日) 毎週 100458 A週 100459 BD週 100464	蔵 だいずたっぷりとうふ (ボブさんの大豆) 200g × 2個 ●16日 (隔日含め約5日) 毎週 100352 A週 100353 BD週 100358	蔵 島とうふ (国産大豆) 湧川食品 120g × 2個 ●14日 (隔日含め約8日) 毎週 100414 A週 100415 BD週 100420
蔵 絹のとうふ (産地指定大豆) 150g × 3個 ●18日 (隔日含め約9日) 毎週 100359 A週 100360 BD週 100365	蔵 国産大豆 ゆしとうふ 永吉豆腐加工所 600g ●10日 (隔日含め約8日) 毎週 100479 A週 100480 BD週 100485	蔵 元気とうふ濃ゆくてかたい マルキン食品 60g × 4個 ●20日 (お隔日含め約10日) 毎週 100373 A週 100374 BD週 100379	蔵 水切り島とうふ 照屋食品 280g ●10日 (隔日含め約7日) 毎週 100496 A週 100497 BD週 100502	蔵 きぬごしとうふ (国産大豆) 湧川食品 120g × 2個 ●14日 (隔日含め約8日) 毎週 101928 A週 101928 BD週 100413	蔵 国産大豆島とうふ 永吉豆腐加工所 250g ●8日 (隔日含め約6日) 毎週 100465 A週 100466 BD週 100471
蔵 永吉の島豆腐 (国産大豆) 永吉豆腐加工所 250g ●10日 (隔日含め約9日) 毎週 101793 A週 101949 BD週 100423	蔵 ゆしとうふ 川上食品 450g ●7日 (隔日含め約5日) 毎週 100427 A週 100428 BD週 100433	蔵 油あげ (国産大豆) 湧川食品 2枚入 ●7日 (隔日含め約4日) 毎週 101953 A週 101953 BD週 100443	蔵 厚揚げ豆腐 川上食品 280g ●9日 (隔日含め約6日) 毎週 101794 A週 101794 BD週 101796	蔵 ちくわ 104g (4本) ●10日 (隔日含め約3日) 毎週 100510 A週 100511 BD週 100516	蔵 ファミリータイプ 肉きょうざ 360g (12個 × 2パック)・ たれ2袋 ●7日 (隔日含め約5日) 毎週 100401 A週 100402 BD週 100407
蔵 かに風味かまぼこ (2P) 82g (5本) × 2パック ●50日 毎週 100503 A週 100504 BD週 100509	蔵 ごぼう サラダ 100g × 2袋 ●30日 (隔日含め約15日) 毎週 100394 A週 100395 BD週 100400	蔵 黒大豆納豆 仲村米穀商事 40g × 2個 ●10日 (隔日含め約7日) 毎週 100444 A週 100445 BD週 100450	蔵 ひきわり納豆 (北海道産大豆) 仲村米穀商事 40g × 3個 ●10日 (隔日含め約7日) 毎週 100451 A週 100452 BD週 100457	蔵 国産小粒納豆 40g × 3個 (たれ付) ●10日 (隔日含め約3日) 毎週 101684 A週 101684 BD週 101686	蔵 国産大豆 中粒納豆 40g × 3個 (たれ・からし付) ●11日 (隔日含め約3日) 毎週 100366 A週 100367 BD週 100372
蔵 納豆 (甘口たれ付) 40g × 4個 ●10日 (隔日含め約3日) 毎週 100380 A週 100381 BD週 100386	蔵 北海道小粒納豆 タカノフーズ 30g × 3個 ●9日 (隔日含め約6日) 毎週 100489 A週 100490 BD週 100495	蔵 お城納豆 国産パワーキッズ 丸美屋 30g × 3個 ●小袋 ●9日 (隔日含め約4日) 毎週 100434 A週 100435 BD週 100440	乳製品 YOGURT	蔵 スライス チーズ 126g (7枚) ●1年 毎週 100674 A週 100675 BD週 100680	蔵 とろける スライスチーズ 126g (7枚) ●9ヵ月 毎週 100681 A週 100682 BD週 100687
蔵 プレーン ヨーグルト 470g ●15日 (隔日含め約5日) 毎週 100580 A週 100581 BD週 100586	蔵 プレーン ヨーグルト 生乳100% 450g ●21日 (隔日含め約9日) 毎週 101807 A週 101807 BD週 101840	蔵 プレーン ヨーグルト 脂肪0 450g ●15日 (隔日含め約5日) 毎週 100618 A週 100619 BD週 100624	蔵 フルーツ ヨーグルト 450g ●14日 (隔日含め約5日) 毎週 100559 A週 100560 BD週 100565	蔵 甘さすっきり 生乳ヨーグルト 450g ●21日 (隔日含め約9日) 毎週 100625 A週 100626 BD週 100631	蔵 きょうの鉄分葉酸 ヨーグルト 75g × 6個 ●19日 (隔日含め約9日) 毎週 101731 A週 101731 BD週 101764
蔵 ヨーグルトe 75g × 6個 ●18日 (隔日含め約7日) 毎週 100566 A週 100567 BD週 100572	企画が 中止になりました	蔵 バナナヨーグルト 日本ルナ 100g × 6個 ●25日 (隔日含め約13日) 毎週 100611 A週 100612 BD週 100617	蔵 毎朝快調ヨーグルト チチヤス 80g × 8個 ●22日 (隔日含め約10日) 毎週 100601 A週 100602 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 A週 101921 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 BD週 100579

 プリン 70g×3個 ●18日(曜日含め約7日) 毎週 101691 BD週 101693	 すくすくこども乳酸菌 65ml×10本 ●16日(曜日含め約6日) 毎週 100552 A週 100553 BD週 100558	 1本 R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ●17日(曜日含め約7日) 毎週 100632 A週 100633 BD週 100638	 ケース R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml×12本 ●17日(曜日含め約7日) 毎週 100660 A週 100661 BD週 100666	 1本低糖 R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ●17日(曜日含め約7日) 毎週 100639 A週 100640 BD週 100645	 ケース低糖 R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml×12本 ●17日(曜日含め約7日) 毎週 100653 A週 100654 BD週 100659
 LG21 低糖ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ●17日(曜日含め約7日) 毎週 100646 A週 100647 BD週 100652	 1本明治 PA-3ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ●17日(曜日含め約7日) 毎週 101689 BD週 101946	 明治 プロビオR-1 沖縄明治乳業 112g ●17日(曜日含め約7日) 毎週 101769 BD週 101951	 (低脂肪) 明治 プロビオR-1 沖縄明治乳業 112g ●17日(曜日含め約7日) 毎週 101771 BD週 101955	 明治プロビオ LG21 沖縄明治乳業 112g ●17日(曜日含め約7日) 毎週 100667 A週 100668 BD週 100673	 卵・牛乳
 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 BD週 100743	 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 BD週 100694	 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 BD週 100715	 産直たまご10個 沖縄市養鶏団地組合 L.M.MS混み10個 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100716 A週 100717 BD週 100722	 産直たまご6個 沖縄市養鶏団地組合 L.M.MS混み6個入 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100723 A週 100724 BD週 100729	 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 BD週 100708
 企画が中止になりました	 産直やんばる 赤たまご (6個) JAおきなわ 2L.L.M.MS.S混み6個 (採卵後5日でお届け) 毎週 100695 A週 100696 BD週 100701	 ヨード卵・光 前田鶏卵 6個 ●曜日含め約9日 毎週 100747 BD週 101956	 コープ牛乳 946ml ●16日(曜日含め約7日) 毎週 100772 A週 100773 BD週 100778	 コープ牛乳 (阿蘇山麓) 200ml×6本 ●16日(曜日含め約7日) 毎週 100800 A週 100801 BD週 100806	 コープ牛乳 (阿蘇山麓) 200ml ●16日(曜日含め約7日) 毎週 100807 A週 100808 BD週 100813
 コープ牛乳 (阿蘇山麓) 500ml ●16日(曜日含め約7日) 毎週 100793 A週 100794 BD週 100799	 コープ牛乳 《キャップ式》 1000ml ●16日(曜日含め約7日) 毎週 100786 A週 100787 BD週 100792	 EM玉城牧場牛乳 (有)イーエム玉城牧場牛乳 946ml ●6日(曜日含め約4日) 毎週 100849 A週 100850 BD週 100855	 阿蘇山麓2.0 1000ml ●16日(曜日含め約7日) 毎週 100765 A週 100766 BD週 100771	 デーリー 霧島山麓牛乳 1000ml ●90日 A週 100764	 低温殺菌宮平牛乳 宮平乳業 946ml ●7日(曜日含め約4日) 毎週 100842 A週 100843 BD週 100848
 低脂肪牛乳1.4 1000ml ●13日(曜日含め約5日) 毎週 100750 A週 100751 BD週 100756	 カル鉄 ライフ 1000ml ●14日(曜日含め約6日) 毎週 100779 A週 100780 BD週 100785	 アカディ 雪印メグミルク 900ml ●15日(曜日含め約5日) 毎週 100757 A週 100758 BD週 100763	 健骨家族 沖縄明治乳業 946ml ●10日(曜日含め約6日) 毎週 100828 A週 100829 BD週 100834	 明治赤箱 沖縄明治乳業 946ml ●10日(曜日含め約6日) 毎週 100835 A週 100836 BD週 100841	 骨元気 脂肪O (ゼロ) 沖縄永乳業 946ml ●15日(曜日含め約10日) 毎週 100821 A週 100822 BD週 100827
 小さなそふと食パン (4枚) 第一パン 4枚 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101859 BD週 101861	 小さなそふと食パン (6枚) 第一パン 6枚 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101862 BD週 101864	 小さなそふと食パン (8枚) 第一パン 8枚 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101865 BD週 101867	 6枚) ごきげん食パン オキコ 6枚 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101221 A週 101222 BD週 101227	 8枚) ごきげん食パン オキコ 8枚 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101214 A週 101215 BD週 101220	
 6枚) ふすま入り食パン オキコ 6枚 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101200 A週 101201 BD週 101206	 8枚) ふすま入り食パン オキコ 8枚 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101207 A週 101208 BD週 101213	 6枚) 超熟食パン オキコ 6枚入 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101228 A週 101229 BD週 101234	 8枚) 超熟食パン オキコ 8枚入 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101235 A週 101236 BD週 101241	 おはよーレーズン食パン 6枚 ●5日(曜日含め約4日) 毎週 101776 BD週 101778	 石窯くるみロール タカキベーカリー 208g(4個) ●6ヵ月 毎週 101186 A週 101187 BD週 101192

凍 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 BD週 101185	サンドイッチロール (株)くしけん 6本 賞5日 (隔日賞め約4日) 毎週 101193 A週 101194 BD週 101199	モーニングクロワッサン 8個 賞45日 毎週 101172 BD週 101178	バターが薫るふんわりクロワッサン 10個 賞45日 毎週 101832 BD週 101835	調味料 米麦 あわせみそ 1kg 賞150日 毎週 100929 A週 100930 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 BD週 100949	マヨネーズ (全卵タイプ) 400g 賞7ヵ月 毎週 101910 BD週 100959	ふかひれスープ 180g (3~4人前) 賞2年 毎週 100960 A週 100961 BD週 100966	乾物・缶詰 荒節削り 180g 賞1年 毎週 100870 A週 100871 BD週 100876	卓上ぱりぱりのり 桑名海苔店 8切40枚 賞8ヵ月 毎週 100863 A週 100864 BD週 100869
ぱりぱりのり詰替用 (味付け海苔) 桑名海苔店 (10切) 60枚 賞8ヵ月 毎週 100877 A週 100878 BD週 100883	ポークランチョンミート 200g 賞3年 毎週 100908 A週 100909 BD週 100914	おいしい雑穀十五穀 20g×10袋 賞1年 毎週 101909 BD週 100858	鮭フレーク 55g×2 賞1年 毎週 100888 A週 100889 BD週 100894	コープのあんさんずー 140g 賞6ヵ月 毎週 100922 A週 100923 BD週 100928
ライトツナフレーク (かつお油無添加) 70g×3缶 賞3年 毎週 100885 BD週 101917	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 BD週 101068	アイスコーヒー 無糖 1L 賞40日 毎週 101069 A週 101070 BD週 101075	チルドアップルジュース 1L 賞15日 (隔日賞め約7日) 毎週 101048 A週 101049 BD週 101054	チルドオレンジジュース 1L 賞15日 (隔日賞め約7日) 毎週 101090 A週 101091 BD週 101096
野菜果実ジュース 1L 賞40日 毎週 101104 A週 101105 BD週 101110	野菜果実ジュース 200ml×12本 賞9ヵ月 毎週 101836 A週 101913 BD週 101839	国産調製豆乳 1L 賞150日 毎週 101097 A週 101098 BD週 101103	国産大豆の無調整豆乳 1L 賞150日 毎週 101868 A週 101915 BD週 101871	豆腐もできます有機豆乳 めいらく 900ml 賞90日 毎週 100986 A週 100987 BD週 100992
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 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 101908 BD週 101047	抹茶入り玄米茶 200g 賞9ヵ月 毎週 101000 A週 101001 BD週 101006	おいしい水 志布志 2L 賞2年 毎週 101907 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 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 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 A週 101932 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 A週 101941 BD週 101827	2Lケース) 緑茶 2L×6本 賞9ヵ月 毎週 101038 A週 101039 BD週 101044	ケース) りんごカール 125ml×12本 賞120日 毎週 101024 A週 101025 BD週 101030
ミックスキャロット 1L 賞9ヵ月 毎週 101828 A週 101926 BD週 101831	ケース) ミックスキャロット 125ml 125ml×12本 賞6ヵ月 毎週 101786 A週 101789 BD週 101788	ケース) ミックスキャロット 200ml 200ml×12本 賞6ヵ月 毎週 101844 A週 101923 BD週 101847	赤ワイン やや辛口 720ml A 週 101950	お米ほか 玄米 (熊本ひのひかり) 2kg 賞8品目無 毎週 101761 A週 101762 BD週 101944

 無洗米 胚芽精米 熊本産 ひのひかり 5kg ◎8品目無 毎週 101755 A週 101756 BD週 101943	 熊本産 ひのひかり 第一食糧株式会社 5kg 毎週 101148 A週 101149 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 BD週 101144	 無洗米 北海道 げんきぼし 沖縄食糧株式会社 5kg 毎週 101165 A週 101166 BD週 101171	 北海道 げんきぼし 沖縄食糧株式会社 5kg 毎週 101800 A週 101801 BD週 101803	 BG無洗米 熊本産 ひのひかり 沖縄食糧株式会社 5kg 毎週 101158 A週 101159 BD週 101164
 BG無洗米 熊本産 ひのひかり 沖縄食糧株式会社 3kg 毎週 101131 A週 101132 BD週 101137	 岩手 ひとめぼれ 5kg 毎週 101117 A週 101118 BD週 101123	 無洗米 岩手ひとめぼれ 5kg 毎週 101124 A週 101125 BD週 101130	 北海道産 ゆめぴりか 第一食糧株式会社 5kg 毎週 101676 A週 101677 BD週 101679	 北海道産 ゆめぴりか 第一食糧株式会社 3kg 毎週 101680 A週 101681 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 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 BD週 101307	 ユイロール シングル 110m×6ロール 毎週 101329 A週 101330 BD週 101335	 ユイロール ダブル 40mW×6ロール 毎週 101322 A週 101323 BD週 101328	 やわらか ワンタッチ ダブル 65m6R W65m×6ロール 毎週 101357 A週 101358 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 BD週 101356	 街かどの 花屋さん 沖縄日野株式会社 30mW×12R 毎週 101315 A週 101316 BD週 101321
 板切り紙花笠 昭和製紙 1200枚 A週 101954	 キッチン タオル 4ロール 120カット×4ロール 毎週 101644 A週 101645 BD週 101650	 ティッシュ 200W×5P 毎週 101343 A週 101344 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 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 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 BD週 101468	10枚 ゴミ袋 (20L) 毎週 101420 A週 101421 BD週 101426	10枚 ゴミ袋 (10L) 毎週 101413 A週 101414 BD週 101419	うるま市 10枚 もやせるゴミ袋大 毎週 101427 A週 101428 BD週 101433	10枚 もやせるゴミ袋中 毎週 101434 A週 101435 BD週 101440	10枚 資源ゴミ袋中 毎週 101441 A週 101442 BD週 101447
沖縄市 10枚 もやせるゴミ袋大 毎週 101602 A週 101603 BD週 101608	10枚 もやせるゴミ袋中 毎週 101609 A週 101610 BD週 101615	北谷町 10枚 指定ゴミ袋大 毎週 101371 A週 101372 BD週 101377	10枚 指定ゴミ袋中 毎週 101378 A週 101379 BD週 101384	宜野湾市 10枚 指定ゴミ袋大 毎週 101630 A週 101631 BD週 101636	10枚 指定ゴミ袋中 毎週 101539 A週 101540 BD週 101545
宜野湾市 10枚 指定ゴミ袋小 毎週 101637 A週 101638 BD週 101643	浦添市 10枚 燃えるゴミ袋大 毎週 101560 A週 101561 BD週 101566	10枚 燃えるゴミ中 毎週 101546 A週 101547 BD週 101552	10枚 燃えないゴミ袋大 毎週 101553 A週 101554 BD週 101559	那覇市 10枚 もやすゴミ袋大 毎週 101532 A週 101533 BD週 101538	10枚 もやすゴミ袋中 毎週 101483 A週 101484 BD週 101489
那覇市 10枚 もやすゴミ袋小 毎週 101476 A週 101477 BD週 101482	10枚 もやさないゴミ小 毎週 101525 A週 101526 BD週 101531	八重瀬町 10枚 燃えるゴミ袋 (大) 毎週 101497 A週 101498 BD週 101503	10枚 燃えるゴミ袋 (中) 毎週 101504 A週 101505 BD週 101510	南城市 10枚 もやせるゴミ袋大 毎週 101448 A週 101449 BD週 101454	10枚 もやせるゴミ袋中 毎週 101469 A週 101470 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 BD週 101622	与那原町 10枚 燃えるゴミ袋大 毎週 101779 A週 101780 BD週 101785	豊見城市 10枚 もやせるゴミ袋大 毎週 101385 A週 101386 BD週 101391	10枚 もやせるゴミ袋大 (取手付き) 毎週 101490 A週 101491 BD週 101496	10枚 もやせるゴミ袋中 毎週 101392 A週 101393 BD週 101398	恩納村 10枚 燃やせるごみU型大 毎週 101735 A週 101736 BD週 101741
嘉手納町 10枚 もやせるごみ大 毎週 101742 A週 101743 BD週 101748	糸満市 10枚 可燃用ゴミ袋大 毎週 101567 A週 101568 BD週 101573	10枚 可燃用ゴミ袋中 毎週 101574 A週 101575 BD週 101580	宮古島市 10枚 可燃用ゴミ袋大 毎週 101511 A週 101512 BD週 101517	10枚 可燃用ゴミ袋中 毎週 101518 A週 101519 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



「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♪

④いつもくん
専用のWeb
カタログが
開きます



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

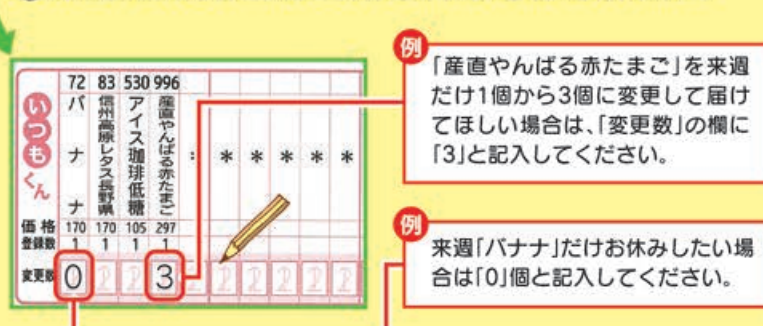
登録番号100702と注文数「0」を記入して解除します。
次に登録したいサイクルの番号「A・C週」100707「1」と記入します。
次回から赤たまごが毎週ではなく、A週に1個・C週に1個届きます。

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



例 「産直やんばる赤たまご」を来週
だけ1個から3個に変更して届けて
ほしい場合は、「変更数」の欄に
「3」と記入してください。

例 来週「バナナ」だけお休みしたい場
合は「0」個と記入してください。

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。