

カップ麺・味噌汁・スープ・プラス1品

24 関西風えび天うどん



商品特徴
エビ入りの丸い天ぷら入りで滑らかでコシのあるうどんです。

アレルゲン 乳・小麦・えび **賞味期限** 6か月

110円 (税込8% (118円))

25 ごぼう天そば



商品特徴
ごぼう入りの天ぷらのったそばです。かつおとごんぶと醤油の風味が豊かな甘めのそばつゆです。

アレルゲン 小麦・そば・えび **賞味期限** 6か月

110円 (税込8% (118円))

26 コープヌードル(しょうゆ)



商品特徴
スープはボークとチキンのうまみを加えたすっきりとした中にもコクのある味わいです。

アレルゲン 卵・乳・小麦・えび **賞味期限** 6か月

110円 (税込8% (118円))

27 1食分の野菜ちゃんぽん風ヌードル



商品特徴
1食分の野菜が入っています。スープは魚介と肉のうまみをベースにしたシーフード味に仕上げました。

アレルゲン 乳・小麦 **賞味期限** 6か月

135円 (税込8% (145円))

28 減塩いつものおみそ汁5種バラエティーセット



商品特徴
なす、とうふ、なめこ(赤だし)、ほうれん草、野菜の5種類

アレルゲン 乳・小麦 **賞味期限** 1年

450円 (税込8% (486円))

29 冷凍チキンカツサンド 新商品



商品特徴
国産の鶏肉のチキンカツにトマト味ソースで味づけ、ボリュームのある風味豊かなチキンカツサンドに仕上げました。

アレルゲン 卵・乳・小麦 **賞味期限** 1年

480円 (税込8% (518円))

自然解凍 室温で4時間前後

30 沖縄県産もずくスープ(FD) 5食入



商品特徴
沖縄県産もずく本来のおいしさをお楽しみいただけるよう、うすくちうすゆめかつおの旨みでお吸い物風に仕上げました。

アレルゲン 小麦 **賞味期限** 18か月

348円 (税込8% (375円))

31 たまごスープ 5食



商品特徴
契約養鶏場で育てた卵を使用したフリーズドライのスープです。

アレルゲン 卵・小麦・かに **賞味期限** 18か月

280円 (税込8% (302円))

32 具たっぷり豚まん 5個入

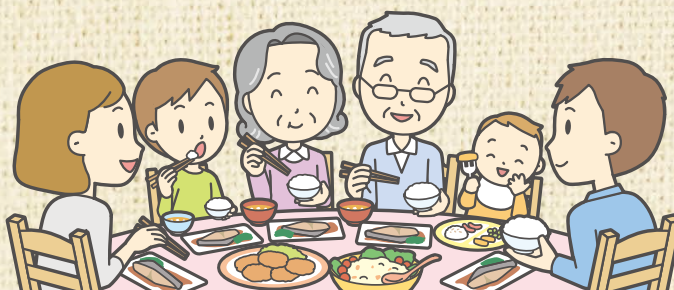


商品特徴
豚肉と野菜のうまみと食感を生かした中具は、ボリュームたっぷり。電子レンジ調理でも固くならずソフトな仕上がり。

アレルゲン 小麦 **賞味期限** 1年

298円 (税込8% (321円))

電子レンジ 500W 約1分20秒



ティッシュ・トイレットペーパー

33 CO・OPティッシュ



商品特徴
バルブ100%のなめらかティッシュ。

規格 200組×5箱

338円 (税込10% (371円))

34 やわらかワンタッチコアノン ダブル



商品特徴
やわらか加工を施した芯のないトイレットペーパーです。再生紙100%の原料で、65mの長巻き。太穴。

規格 65m×6ロール

448円 (税込10% (492円))

35 やわらかワンタッチコアノン シングル



商品特徴
やわらか加工を施した芯のないトイレットペーパー。再生紙100%の原料で、130mの長巻き。太穴。

規格 130m×6ロール

448円 (税込10% (492円))

パナソニックアルカリ乾電池

36 単1乾電池



規格 6本パック

1,110円 (税込10% (1,221円))

37 単2乾電池



規格 6本パック

820円 (税込10% (902円))

38 単3乾電池



規格 20本組ホームパック

1,410円 (税込10% (1,551円))

39 単4乾電池



規格 20本組ホームパック

1,410円 (税込10% (1,551円))

注文書のご記入方法

①

組合員コードのご記入をお願いいたします。ご不明な場合は、配達スタッフまでお申し出ください。

②

組合員氏名をご記入ください。

③

「申込日」の記入をお願いいたします。申込日翌週金曜日のお届けとなりますので必ずご記入ください。

④

カタログの注文番号と商品名を見て、相違のないようにご希望の点数をご記入ください。

【夕食宅配】応援食専用注文書

品名	数量	単位	価格	合計
1 1食分の野菜ちゃんぽん風ヌードル	5	個	96.00	480.00
2 豚肉の味噌あんかけハンバーグ	5	個	96.00	480.00
3 たらしの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	5	個	96.00	480.00
4 じゃがいものから揚げ・鶏肉の唐揚げ	5	個	96.00	480.00
5 豚肉の味噌あんかけ・鶏肉の唐揚げ	5	個	96.00	480.00
6 鶏肉の味噌あんかけ・もも肉の唐揚げ	5	個	96.00	480.00
7 鶏肉の味噌あんかけ・ハンバーグ風肉巻き	5	個	96.00	480.00
8 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
9 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
10 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
11 5食分の野菜ちゃんぽん風ヌードル	5	個	96.00	480.00
12 豚肉の味噌あんかけハンバーグ	5	個	96.00	480.00
13 たらしの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	5	個	96.00	480.00
14 じゃがいものから揚げ・鶏肉の唐揚げ	5	個	96.00	480.00
15 豚肉の味噌あんかけ・鶏肉の唐揚げ	5	個	96.00	480.00
16 鶏肉の味噌あんかけ・もも肉の唐揚げ	5	個	96.00	480.00
17 鶏肉の味噌あんかけ・ハンバーグ風肉巻き	5	個	96.00	480.00
18 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
19 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
20 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
21 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
22 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
23 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
24 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
25 鶏肉の味噌あんかけ・肉じゃが	5	個	96.00	480.00
26 コーンスープ(レギュラー)	5	個	96.00	480.00
27 1食分の野菜ちゃんぽん風ヌードル	5	個	96.00	480.00
28 豚肉の味噌あんかけハンバーグ	5	個	96.00	480.00
29 たらしの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	5	個	96.00	480.00
30 じゃがいものから揚げ・鶏肉の唐揚げ	5	個	96.00	480.00
31 豚肉の味噌あんかけ・鶏肉の唐揚げ	5	個	96.00	480.00
32 鶏肉の味噌あんかけ・もも肉の唐揚げ	5	個	96.00	480.00
33 鶏肉の味噌あんかけ・ハンバーグ風肉巻き	5	個	96.00	480.00
34 CO・OPデザイナ	5	個	96.00	480.00
35 やわらかワンタッチコアノン ダブル	5	個	96.00	480.00
36 やわらかワンタッチコアノン シングル	5	個	96.00	480.00
37 単1パナソニックアルカリ乾電池	5	個	96.00	480.00
38 単2パナソニックアルカリ乾電池	5	個	96.00	480.00
39 単3パナソニックアルカリ乾電池	5	個	96.00	480.00
40 単4パナソニックアルカリ乾電池	5	個	96.00	480.00

注文締切日 ⇒ 配達前日 16時
生協しまね 問合せセンター 0120-336-021

お問合せは  **生協しまね 問合せセンター**  **0120-336-021**
受付時間 〔月～金〕8:30～20:00 〔土〕9:00～18:00

おかげさまで40周年 **40th Anniversary**
共に生き 共に創る 豊かな暮らし

夕食宅配ご利用者専用

生協しまねの 

応援食のご案内

商品リニューアルしました!

毎週金曜日にお届けする「冷凍おかず」「お米」「カップ麺・スープなど」「日用品(トイレットペーパーなど)」夕食宅配お弁当以外にも夕食宅配ご利用の組合員さんにワクワク盛沢山♪土曜日・日曜日のお昼にも食べられる「冷凍おかず」も多数ご用意しております是非、ご利用ください。

 **生協しまね**
2024年3月発行

保存版

ご利用に際して

①ご利用できる方

夕食宅配のお届けのある組合員さんのみご利用ができます。
※応援食のみのお届けはできません。
※ゆうパックでお届けさせて頂いている組合員さんはご利用できません。

②注文方法

応援食専用注文書でご注文をお願いいたします。
ご記入の注文書は配達スタッフまでお渡しください。
配達スタッフへお渡しできない場合は、生協しまね **問合せセンター(0120-336-021)**でも受付可能です。
※注文書のご記入方法は裏面をご覧ください。

③注文の締め切り

注文の締め切りは、**毎週水曜日16時まで**となりますのでご注意ください。

④お届け日

ご注文翌週の金曜日にお届けいたします。
ご利用代金は夕食宅配と同様に口座振替となります。
※金曜日が祝日の場合は、前日木曜日にお届けいたします。
※年末年始、また金曜日が祝日の場合は一部お届けできない商品もあります。

⑤賞味期限について

賞味期限の1/3以上期限がある商品をお届けしています。

2023年 冷凍弁当人気商品ランキング♪

昨年人気第1位

1 さばの味噌煮・ハンバーグ 凍

白みそでじっくり煮込んだ骨のないさばが魅力♪



昨年人気第2位

3 たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き 凍

柔らかなたらしの唐揚げに野菜たっぷりのあんをかけたやさしい味付けが魅力♪



昨年人気第3位

2 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ 凍

程よく脂ののった柔らかな食感の赤魚をみりん焼きでお楽しみください!



※価格は2024年4月以降のものです。価格や包材等が変更になる可能性がございます。

おかずのみシリーズ

1 さばの味噌煮・ハンバーグ

ハンバーグソースがリニューアルします!

凍

電子レンジ 500W 4分30秒

560円(604円)

お品書き
・さばの味噌煮
・ハンバーグ彩り野菜ソース
・かぼちゃとオクラの煮物
・チャブチ
・ひじきの煮物
・ツナと白菜の炒め煮

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 220g

エネルギー 320kcal

賞味期限 1年

3 たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き

凍

電子レンジ 500W 4分10秒

560円(604円)

お品書き
・たらの野菜あんかけ
・豚肉の生姜焼き
・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
・フライドポテト
・いんげんのおひたし
・ほうれん草の白和え

アレルギー 卵・小麦

内容量 220g

エネルギー 359kcal

賞味期限 1年

5 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とし

凍

電子レンジ 500W 4分20秒

560円(604円)

お品書き
・牛肉とごぼうの玉子とし
・鮭の漬け焼きナムル風
・さつまいものグラタン
・高野豆腐の田楽
・カリフラワーのマスタード和え
・ひじきの煮物

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 210g

エネルギー 380kcal

賞味期限 1年

**1～14は2点以上のご利用で1個あたり
30円引きとなりますのでとてもお得です!**



柔らかおかずシリーズ

7 豚ヒレかつの玉子とし風

凍

電子レンジ 500W 3分20秒

495円(534円)

お品書き
・豚ヒレかつの玉子とし風
・冬瓜の土佐煮・フライドポテト
・高野豆腐と野菜の煮物
・ピーマンの味噌炒め

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 170g

エネルギー 251kcal

賞味期限 1年

9 カレイの煮付け

凍

電子レンジ 500W 3分50秒

495円(534円)

お品書き
・カレイの煮付け・なすの揚げたし
・ジャーマンポテト
・ほうれん草と切干大根のごましょうゆ
・いんげんのおひたし

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 175g

エネルギー 243kcal

賞味期限 1年

ごはん付お弁当シリーズ

11 5種の天重

凍

電子レンジ 500W 4分

645円(696円)

商品特徴
・えび天(2尾)・いか・しいたけ
・かぼちゃ・おからの5種の天重が入った、満足感たっぷりの天重です。(丼たれ付)

アレルギー 卵・乳・小麦・えび

内容量 300g

エネルギー 653kcal

賞味期限 180日

13 照り焼き親子丼

凍

電子レンジ 500W 5分30秒

590円(637円)

商品特徴
鶏肉を自家製たれにじっくりと煮込み、ふっくらと焼き上げました。玉ねぎたっぷりのとろろ玉子と一緒に召し上がってください。

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 360g

エネルギー 595kcal

賞味期限 1年

8 鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ

凍

電子レンジ 500W 3分20秒

495円(534円)

お品書き
・鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ
・おからのおひたし・ひじきの煮物
・ほうれん草のソテー
・カリフラワーのマスタード和え

アレルギー 小麦

内容量 170g

エネルギー 219kcal

賞味期限 1年

10 豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース

凍

電子レンジ 500W 4分20秒

495円(534円)

お品書き
・豆腐ハンバーグ 彩り野菜ソース
・冬瓜のかに風味あんかけ
・ツナと白菜の炒め煮・いんげんのおひたし
・ごぼうとさつま揚げのきんぴら

アレルギー 卵・乳・小麦・かに

内容量 210g

エネルギー 212kcal

賞味期限 1年

12 焼穴子のちらし寿司

凍

電子レンジ 500W 2分30秒

650円(702円)

商品特徴
椎茸や人参など5種類の野菜と揚げを混ぜ込んだちらし寿司に、焼穴子をのせました。味付け椎茸がアクセント、薄味仕立てのちらし寿司です。

アレルギー 卵・小麦

内容量 220g

エネルギー 391kcal

賞味期限 240日

14 牛すき焼き重

凍

電子レンジ 500W 6分30秒

690円(745円)

商品特徴
牛肉と白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、焼き豆腐をだしの効いた甘い味付けで煮込みました。卵黄風ソースをからめると、まろやかさがプラスされ味わい深くなります。

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 330g

エネルギー 665kcal

賞味期限 240日

ご飯・お米・パン

15 彩り野菜の入ったごろっとチキンカレー

凍

電子レンジ 500W 約5分30秒

328円(354円)

商品特徴
もち麦入りごはんに、大きくカットした鶏肉と、3種の彩り野菜(スナップえんどう、赤ピーマン、かぼちゃ)を入れた欧風中辛味のチキンカレー。

アレルギー 卵・乳・小麦

賞味期限 1年

17 五目炒飯 焼豚入り2袋組

凍

電子レンジ 500W 約4分

398円(429円)

商品特徴
国産豚肉を使った焼豚と玉ねぎ・人参・ねぎなどの5種の具材を加え、しょうゆベースの味付けで彩りよく仕上げた五目炒飯です。

アレルギー 卵・小麦

賞味期限 1年

19 毎日クロワッサン 8個入

凍

電子レンジ 500W 約2分

548円(591円)

商品特徴
天然酵母を長時間発酵させて長期保存を可能にしたフレンチタイプのイタリアンクロワッサンです。

アレルギー 卵・乳・小麦

賞味期限 60日

21 CO・OPおいしい赤飯 3個組

凍

電子レンジ 500W 約2分

318円(343円)

商品特徴
国産もち米と北海道産小豆を使用したふっくらとしたソフトな食感。

規格 160g×3個

賞味期限 8ヵ月

16 ひとくちいなり

凍

電子レンジ 500W 約2分30秒

358円(386円)

商品特徴
幅広い年代の皆さまに人気のいなりを食べやすい一口タイプにしました。レンジ解凍するだけで食べたいときにいつでも食べられます。

アレルギー 小麦

賞味期限 1年

18 柿の葉寿司六彩

凍

電子レンジ 500W 約2分

630円(680円)

商品特徴
奈良に古くから伝わる柿の葉寿司を冷凍しました。見た目にも華やかな色とりどりの6種のネタを取りそろえました。鰯、鮭、鯛、穴子、スモークサーモン、えび各1個。

アレルギー 小麦・えび

賞味期限 1年

20 コモパンいろいろセット

凍

電子レンジ 500W 約2分

1,080円(1,166円)

商品特徴
身体に優しい天然酵母を使用しています。長期保存可能で幅広い用途でご利用いただけます。手土産やお供え物にも! 小倉×2個、いちご×1個、クリーム×1個、チョコ×1個、ミルク×1個、毎日クロワッサン×3個の計9個

アレルギー 卵・乳・小麦

賞味期限 60日

23 島根県産無洗米 きぬむすめ 2kg

凍

電子レンジ 500W 約2分

1,080円(1,166円)

商品特徴
人気のきぬむすめの無洗米。とがなくて美味しく炊ける便利なお米です。

規格 2kg