

# くまろしえ

kumamoto・marche  
生協くまもと

2024	月	火	水	木	金	
11月2週	注文書提出日	11/4	5	6	7	8
433号	商品配達日	11/11	12	13	14	15

口座締日	12/13
金曜日	

紙注文書は商品配達時にご提出ください。  
インターネットでのご注文は、上記注文書提出日翌日の午前1時までです。

2024 Autumn  
**お友達紹介**  
キャンペーン  
Happy Present  
詳しくは折込チラシをご覧ください

声 何度も注文しています！  
野菜がゴロゴロ入っていて  
やさしい味です。(ラコプの組合員さん)

山梨県の郷土料理  
かぼちやのほうとう

**秋の味わい**  
じゅんわり

かぼちや、きざみ油あげ、にんじん、  
青ねぎ、味付け豚肉の5種の具材  
国産小麦使用のもっちり平打麺  
コクのある合わせ味噌つゆ

1 次回予定 12月2週 凍  
かぼちやのほうとう  
596g(めん 200g × 2食、つゆ 2袋)  
1年 ⑦ 小麦  
もっちりとした平打麺にコクのある  
つゆ付きのほうとう。国産小麦使用。  
414kcal・食塩相当量 4.7g/1食 296g

498円 (税込537円)

声 家族全員の  
おいしい!の感想が  
もらえて、私もうれしい!  
(コプおおいたの  
組合員さん)

2 毎週 凍  
骨取りさばフィーレ  
(うす塩味) 3枚(270g)  
1年 ⑦ 7品目無  
ノルウェー産のさばを、ベトナム  
で骨を取りフィーレしました。  
274kcal・食塩相当量 0.9g/100g

3 次回予定 11月4週 凍  
ニチレイフーズ  
栗おこわおにぎり  
376g(8個)  
1年 ⑦ 7品目無  
甘く煮た栗を混ぜ込んだ赤飯おにぎりで  
す。86kcal・食塩相当量 0.3g/1個

398円 (税込429円)

声 フライパンで  
焼いたら、  
カリふわとして  
おいしかったです!  
(エフコプの  
組合員さん)

4 次回予定 12月2週 凍  
フジフレッシュフーズ  
もっちり蓮根もち  
160g(8個)  
1年 ⑦ 小麦卵入  
蓮根・えび・枝豆入りのもちもち食感。  
ひとくちサイズのお惣菜です。  
41kcal・食塩相当量 0.2g/1個(平均重量 20g)

278円 (税込300円)

声 揚げた豚肉が  
柔らかくておいしい。  
酸味がまるやかで  
甘みも丁度いい。  
(ラコプの組合員さん)

6 次回予定 12月2週 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)  
1年 ⑦ 乳小麦  
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。  
201kcal・食塩相当量 2.2g/100g

488円 (税込527円)

7 次回予定 12月2週 凍  
国産牛  
コロコロステーキ  
220g(サイコロステーキ  
180g・ソース 20g × 2)  
1年 ⑥ 月 ⑦ 乳小麦卵  
国産牛肉を使用し成型加工  
した、やわらかな一口タイ  
プのステーキです。【成型加工済】

598円 (税込645円)

8 次回予定 12月2週 凍  
CO-OP  
ヌードル  
白こま担々麺  
77g(めんA:60g)  
1年 ⑥ 月 ⑦ 乳小麦卵  
3種の白こまの麺に、花椒を  
効かせた担々麺の味。1人1食 77g

118円 (税込127円)

9 次回予定 11月4週 凍  
濃いトマト  
ジュース(食塩無添加)  
125ml × 12本  
1年 ⑥ 月 ⑦ 7品目無  
完熟トマト約2.5個分  
を1本にぎゅって濃縮。  
濃縮還元。果汁100%。  
38kcal・食塩相当量 0.03g/1パック 125ml

798円 (税込861円)

11 毎週  
たまねぎ  
(増量) (北海道産)  
1.5kg + 300g(次小量)

398円 (税込429円)

10 予約  
ROYCE'  
ロイズチョコレート  
ウエハース  
(ティラミスクリーム)  
12個  
1年 ⑨ 日 ⑦ 乳小麦  
コーヒーマスカトルボーネーズ  
風味のティラミスクリームをサンド。

825円 (税込891円)

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