

保存版
2025年
3月号

いつでも注文

注文書提出期間
3月1回~3月4回
※3月4回の注文書提出日までに
ご注文ください。

このカタログに掲載している注文番号であれば、**1カ月間、毎週注文**できます！

※都合により商品のデザインや内容量の変更が行われる場合があります。その場合、代替商品をお届けすることがあります。予めご了承ください。このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています

表紙 **減塩・低糖質**

2ページ **介護食**

裏表紙 **お酒**

クイズdeプレゼント



3ページにプレゼントのご案内あります

糖質オフ

手軽に食事管理をしたい人に

糖質 33.8 g/1食
35%off
※日本食品標準成分表比較

国産米と大麦(米粒麦)をバランスよく入れて糖質を抑えたごはんです。

271942 毎週 **ポイル レンジ** 1食(150g) 161kcal 糖質0g

糖質コントロール ごはん 大麦入り
賞8カ月 三菱食品
主原料:米(国産) 450g(150g×3個) (税込724円)

1個 税込242円
本体 **670円**

糖質 3.3 g/1食
50%off
※日本食品標準成分表比較

爽やかでキレイのある辛さが引き立つグリーンカレーです。

105684 毎週 **ポイル レンジ** 1食(140g) 89kcal 糖質1.7g

糖質コントロール グリーンカレー
賞13カ月 乳 卵 小麦 三菱食品
主原料:スチームチキン(タイ製造)

140g 本体 **318円**
(税込343円)

糖質 4.4 g/1食
40%off
※日本食品標準成分表比較

本枯節と荒節の上品な味わいの親子丼の素です。

107533 毎週 **ポイル レンジ** 1食(150g) 102kcal 糖質2.3g

糖質コントロール 親子丼
賞12カ月 卵 小麦 三菱食品 150g

150g 本体 **300円**
(税込324円)

減塩

おいしく減らす 塩分を50%カット
※「ふっくらしらす干し」に対して

対流式釜でふっくら炊き上げたしらす干しを、個食パックにしました。

108663 毎週 **凍** 1パック25g 29kcal 糖質0.3g

ふっくらしらす干し (減塩)
賞6カ月 西村物産 25g×3 本体 **398円**
(税込430円)

糖質 19.2 g/1枚
40%off
※製造者商品比較

国産キャベツを使用し、だしをかきかきふんわり仕上げたお好み焼です。

105826 毎週 **凍 レンジ** 1枚(200g) 236kcal 糖質1.5g

糖質コントロール お好み焼 豚玉
賞18カ月 乳 卵 小麦 三菱食品

200g(1枚) 本体 **398円**
(税込430円)

糖質 17.7 g/1食(3本)
30%off
※製造者商品比較

6種の国産具材を入れた、皮がパリッとした春巻です。

105860 毎週 **凍 揚げ** 1食(3本) 152kcal 糖質1.4g

糖質コントロール 春巻
賞12カ月 乳 卵 小麦 三菱食品

280g(8本) 本体 **398円**
(税込430円)

塩分を35%カット
※自社従来品「鮭荒ほぐし」と比較

秋鮭を蒸した後に焼きをいれて香ばしさを引き立たせ、丁寧にはぐしました。

271156 毎週 **凍** 100g 208kcal 糖質1.7g

北海道鮭荒ほぐし 塩分35%カット
賞3カ月 北海道ぎょれん 50g×2 本体 **498円**
(税込538円)

アレルギー対応食品

アレルギーと上手に付き合っていくための食品

- 掲載商品はアレルギー除去商品ではなく、そのほとんどは、他の商品と製造施設や工程が共用です。そのため他の原材料混入(コンタミネーション)が皆無とは言えません。
- 食事療法にお使いの場合は、必ず専門医にご相談の上ご利用ください。

ベビーの野菜習慣

〈野菜〉にんじん キャベツ ほうれん草

アレルギー 28品目不使用

国産原料を使用し、野菜やカルシウムが入った口どけの良いおせんべいです。

109729 毎週 **凍** 標準2枚×12個入 43g 本体 **158円**
(税込171円)

賞5カ月 岩塚製菓

アレルギー 8品目不使用 自然解凍 直径:約7cm

国産の米粉を100%使用したもちり食感の米粉パンです。

125733 毎週 **凍 レンジ** 100g 253kcal 糖質1.2g

みんなの食卓 お米で作ったまあるいパン
賞12カ月 日本ハム 275g(5個) 本体 **540円**
(税込583円)

グルテンフリー

アレルギー 8品目不使用 自然解凍

国産の米粉を100%使用したふっくら食感の米粉パンです。

193950 毎週 **凍 レンジ** 100g 268kcal 糖質1.2g

みんなの食卓 ふっくら米粉パン スライス
賞12カ月 日本ハム 270g (税込583円)

乳・卵・小麦 不使用

ジューシーなももジャム入り♪

自然解凍 冷蔵庫解凍 直径:約6.5cm

米粉と豆乳を使って作ったタルトです。国産の桃を使用し仕上げました。

102719 毎週 **凍** 1個(35g) 108kcal 糖質0.02g

国産もものタルト
賞12カ月 日東ベスト 140g(35g×4個) 本体 **398円**
(税込430円)

乳・卵・小麦 不使用

しっとり濃厚♪

自然解凍 冷蔵庫解凍 直径:約5.7cm

カカオの風味を活かし、濃厚な味が広がるしっとりとした食感のガトーショコラです。

159328 毎週 **凍 レンジ** 1個(30g) 103kcal 糖質0.2g

ガトーショコラ
賞12カ月 日東ベスト 120g(30g×4個) 本体 **398円**
(税込430円)

アレルギー 8品目不使用 自然解凍

お米でできた中華麺と、鯉や昆布のだしに米醤油を合わせたスープがついたラーメンセットです。

109365 毎週 **凍** 1人前136g 415kcal 糖質4.8g

グルテンフリー醤油ラーメン
賞12カ月 ケンミン食品 136g(ライスヌードル100g、液体スープ36g) 本体 **348円**
(税込376円)



容易にかめる		歯ぐきでつぶせる		舌でつぶせる		かまなくてよい	
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい			
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい			

主な具材
牛肉
じゃがいも
玉ねぎ
人参



主な具材
豆腐
鶏卵
牛肉
玉ねぎ
人参



新企画

国産米
使用

主な具材
米
鶏卵
人参
白菜
ほたて
わかめ



1人前
104583 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 64kcal | 高糖0.8g
肉じゃが
賞25カ月 **麦**
キユーピー
主原料:じゃがいも(国産)
100g 本体 **190**円
(税込205円)

1人前
104659 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 57kcal | 高糖1.2g
すき焼き
賞24カ月 **卵** **麦**
アサヒグループ食品
主原料:豆腐(国内製造)
100g 本体 **190**円
(税込205円)

1人前
105367 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 67kcal | 高糖0.81g
ほたて雑炊
賞24カ月 **卵** **麦**
アサヒグループ食品
主原料:精白米(国産)
100g 本体 **190**円
(税込205円)

1人前
108133 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(150g) 79kcal | 高糖0.027g
こしひかりのなめらかごはん
賞18カ月
アサヒグループ食品
主原料:米(国産)
150g 本体 **190**円
(税込205円)

主な具材
白菜
人参
とうもろこし
ピーマン
えび団子
鶏卵



主な具材
大根
ごぼう
人参
うどん
豚肉
椎茸
油揚げ



主な具材
たら
豆腐
人参
さやいんげん



新企画

主な具材
ほうれん草
玉ねぎ
じゃがいも



1人前
107565 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 41kcal | 高糖1.0g
海老だんごのかきたま
賞25カ月 **乳** **卵** **麦** **苺**
キユーピー
主原料:えび団子(国内製造)
100g 本体 **190**円
(税込205円)

1人前
107066 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(120g) 76kcal | 高糖0.9g
けんちんうどん
賞25カ月 **乳** **麦**
キユーピー
主原料:うどん(国内製造)
120g 本体 **190**円
(税込205円)

1人前
104952 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(80g) 42kcal | 高糖0.5g
やわらかおかず たら
賞19カ月 **乳** **麦**
キユーピー
主原料:豆腐(国内製造)
80g 本体 **160**円
(税込173円)

1人前
105385 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(65g) 79kcal | 高糖0.43g
なめらかほうれん草
賞18カ月 **乳** **麦**
アサヒグループ食品
主原料:ほうれん草ペースト(国内製造)
65g 本体 **160**円
(税込173円)

主な具材
白菜
大根
人参
鳥つくね
豆腐
椎茸



主な具材
えび
いたや貝柱
玉ねぎ
じゃがいも
人参



主な具材
大根
鶏肉加工品



果肉 94%



1人前
107639 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 47kcal | 高糖1.0g
鶏だんごの野菜煮込み
賞25カ月 **卵** **麦**
キユーピー
主原料:鳥つくね(国内製造)
100g 本体 **190**円
(税込205円)

1人前
104634 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(100g) 95kcal | 高糖0.7g
海老と貝柱のクリーム煮
賞19カ月 **乳** **卵** **麦** **苺**
キユーピー
主原料:たまねぎ(国産)
100g 本体 **190**円
(税込205円)

1人前
106849 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(80g) 24kcal | 高糖0.6g
やわらかおかず 大根
賞25カ月 **卵** **麦**
キユーピー
主原料:だいこん(国産)
80g 本体 **160**円
(税込173円)

1人前
106093 毎週 1袋(100g) 55kcal | 高糖0g
すりおろし果実りんご
賞12カ月
キユーピー
主原料:りんご(国産)
100g 本体 **190**円
(税込205円)

主な具材
大根
人参
白菜
青ねぎ
たら(魚だんご)
豆腐



主な具材
米
玉ねぎ
鶏卵
牛肉
豆腐
椎茸



たんぱく質 **カルシウム** **ビタミンD** **シールド乳酸菌** **食物繊維**



栄養機能食品
(亜鉛・銅)
亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要で、皮膚や粘膜の健康維持に助けるとともに、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。
銅は、赤血球の形成を助けるとともに、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。



1人前
104539 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(150g) 45kcal | 高糖1.5g
白身魚だんごの寄せ鍋
賞18カ月 **麦**
アサヒグループ食品
主原料:だいこん(国産)
150g 本体 **240**円
(税込259円)

1人前
106934 毎週 **ポイル** **レンジ** 1袋(160g) 149kcal | 高糖1.3g
おじや 牛すき焼き
賞19カ月 **乳** **卵** **麦**
キユーピー
主原料:米(国産)
160g 本体 **190**円
(税込205円)

1日目安:2パック
エンジョイクリミール
主原料:でんぷん分解物(国内製造) 賞9カ月 **乳** クリニコ
バランスよく栄養補給ができる、飲みきりサイズの栄養補助飲料です。
103819 毎週 250ml(2パック) 400kcal | 高糖0.56g
ヨーグルト味
125ml 本体 **208**円
(税込225円)

103876 毎週 250ml(2パック) 400kcal | 高糖0.56g
ココア味
125ml 本体 **208**円
(税込225円)

予告

3月4回 (3月10日より配布) より

コープファミリーの
日用品がくらしのパートナーに

お引越しします!

＼組合員さんの声をうけて/



似たような商品が別のカタログに載っていて、重複して注文してしまう。



似ている商品はまとめて載せてほしい。

コープファミリー



くらしのパートナーにお引越し



いつもご利用ありがとうございます。

3月4回(3月10日より配布)よりコープファミリー後半に掲載されている日用品がくらしのパートナーの冊子の中にお引越しします。これからもご利用しやすいカタログを目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

クイズdeプレゼント



クイズに正解してプレゼントをGETしよう!

3月4回より、コープファミリー後半に掲載されている日用品は何の冊子にまとまるでしょうか?

応募番号 **370217**

解答番号 **1** くらしのパートナー

抽選で30名様に500ポイントプレゼント!

共同購入・個人宅配のお支払い等に使用できます

500ポイント

応募方法

応募締切

応募番号を **3~6桁番号** 注文欄に、正解と思う解答番号をその **注文数欄** にご記入ください(eフレズ可)。正解者の中から抽選で30名様に500ポイントをプレゼントします。商品の利用がない場合(請求金額0円以下)は無効です。当選者の発表はお届け表でのポイント付与のご案内をもってかえさせていただきます。

2025年3月21日(金) ※ご応募は期間中一人様1回限りとさせていただきます。

3月2回コープファミリーに企画予定です

登録はカンタン

注文用紙の[3~6桁番号]注文欄に定期注文番号と数量を記入するだけ!

1度登録すれば自動でお届け

定期登録



定期登録のギモン?

来週だけ注文をキャンセルできるの?

やってみたいけど途中で数量を変えられるの?

定期登録をやめたいときはどうしたらいいの?

定期登録は簡単に変更できます!

注文用紙でも簡単に変更できます



※注文用紙への印刷は翌週以降となります。

eフレズや宅配アプリでも登録・変更ができます



操作説明はこちらから



商品によって毎週・隔週・月1回のお届けになります

隔週 届けてほしい BD週にお届け 定期でBD週にお届け

毎週 届けてほしい 毎週お届け 定期注文 000000 毎週 定期でお届け 月1回 届けてほしい A週にお届け 定期注文 000000 定期でA週にお届け

お届け週は/

ココを確認!

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文書提出	○	○	○	○	○
商品お届け	○	○	○	○	○

1年を通していつでもお得な特別価格!

セレクト50
いつでも最安値!
本体 **000円**
(税込000円)

部門担当バイヤーが厳選したおトクな商品をご紹介します!

50品!



セレクト50とは...コープの宅配でご利用が多く、くらしに身近な商品を中心に、1年を通してお買得な特別価格で提供している商品です。物価高に直面する「組合員のくらし・家計」を応援します!



コープ ポークウィナー (77g×2)



国産大豆100%
とうふ家族 (80g×4)



大山生乳ヨーグルト (70g×6個)



特別栽培大豆
トレイ納豆(小粒) (40g×3、タレ・からし付)

コープ
低脂肪牛乳 (1L)

人気商品の一部をご紹介します

