



十五センター  
担当久津からの  
**おすすめ**



通常の約2mmより少し厚めに  
スライスしました



岩手・茨城・千葉県産  
コープデリフーズ  
**16** 冷凍 隔週  
産直 **お米育ち豚小間切**  
(ちよっと厚め) 400g  
本体 **498円**  
(¥537.84円) 送料125円  
100g

国産米配合飼料で育った豚のカタ・モモ肉を主体とした小間切。約3mm厚にスライスしました。パラ凍結品。チャック付袋入。(国産豚玉)

ご飯がすすむ甘口仕上げ



MSC認証の紅鮭を甘口に加工しました。チャック付袋入。100g 122kcal、食塩相当量2.6g。  
**421** 冷凍 次回予定 6月2日 日本水産  
天然紅鮭切身(甘口塩味) 240g (4切)  
**スーパープライス**  
本体 **538円**  
(¥581.04円) 送料125円  
100g

ひたちなかセンター  
担当大内からの  
**おすすめ**



忙しい時にも、  
冷凍庫から出して  
すぐに使えます!



千葉県漁業協同組合  
**8022** 冷凍 次回予定 6月3日  
冷凍しじみ  
(茨城県沼産) 180g × 2  
本体 **650円**  
(¥702円) 送料125円  
100g

沼産のしじみを砂抜き後、パラ凍結しました。必要な分だけ取り出せてとても便利です。100g 64kcal、食塩相当量0.46g。(国産干貝)

唐揚げや煮物などに!



青森・岩手・鹿児島県産  
コープデリフーズ  
**12** 冷凍 隔週  
産直 **げん気鶏**  
モモ肉唐揚げ  
380g  
本体 **520円**  
(¥561.6円) 送料117円  
100g

抗菌性物質を添加しない  
飼料で育てました。約  
30gにカット。パラ凍  
結品。

3回に分けて使える  
分包タイプ!



北海道・千葉・埼玉県産  
コープデリフーズ  
**474** 冷凍 毎週  
産直 **牛切落とし**  
270g (3分包)  
本体 **880円**  
(¥950.4円) 送料125円  
100g

牛カタ・モモ・バラ  
肉などを約1.5mm厚  
にスライスし、分包  
にしました。

平均約15gにカットした  
食べごたえのあるたらこ



トクイランド新潟フーズ  
**60** 冷凍 隔週  
産直 **無着色たらこ**  
(切り) 120g  
本体 **358円**  
(¥386.64円) 送料125円  
100g

着色料や発色剤を使用せず、じっくり漬込んだカットタイプの無着色たらこです。生食用。100g 116kcal、食塩相当量4.8g。(国産たらこ)

食べごたえのある  
大サイズの原料を  
使用!



※韓国に鋭い突起(ゼイゴ)があり  
ますので召しあがる際はご注意ください。  
大きめのあじを三枚におろし  
た半身タイプ。低温でじっくり  
乾燥しました。パラ凍結品。100  
g 167kcal、食塩相当量1.4g。  
**425** 冷凍 次回予定 6月2日 山安  
あじ一夜干し(大) 360g (4枚)  
**スーパープライス**  
本体 **450円**  
(¥486円) 送料125円  
100g

常陸太田センター  
担当船橋からの  
**おすすめ**



ほどよい脂とふっくら感!



米量 **436** 冷凍 次回予定 6月2日  
ほっけ切身一夜干し 340g (4切)  
本体 **398円**  
(¥429.84円) 送料125円  
100g

脂のりのよいサーモンにいくら醤油漬けをトッピングしました。100g 178kcal、食塩相当量0.7g。(国産サーモン)

あたたかいご飯にのせるだけで  
サーモンいくら丼のできあがり



山梨水産 **11** 冷凍 次回予定 7月1日  
サーモンいくら丼 45g × 2  
本体 **358円**  
(¥386.64円) 送料125円  
100g

夕食にぴったりの肉厚で大きめな開きタイプ!



**188** 冷凍 次回予定 6月2日 ニッスイ  
夕食用 開きあじフライ  
6枚(400g)  
本体 **450円**  
(¥486円) 送料125円  
100g

韓国で水揚げされたあじの腹骨、ゼイゴを除去した肉厚なあじフライです。(小袋) 約9.5cm

いばらきコープ  
**大感謝祭**



いばらきコープ  
職員の皆さんが  
おすすめの商品  
をご紹介します!

17番 新星選手  
1番 高井選手



レンジで温めるだけで衣サククリ!

人気  
ベスト1

<調理例>



製造北海道。主要な原材料はれいしよ(北海道)、たまご(北海道)、小麦粉(産地不明)、米油、カナダ産。

196 冷凍 次回予定 5月3日

サンマルコ食品

産直北海道産男爵で作った  
レンジコロッケ 8個入 (440g)

スーパープライス  
本体 358円  
(¥386.64円)

コープデリ産産地 JA きたまらいの男爵芋、玉ねぎを使用したコロッケです。1個55g 148kcal、食塩相当量0.5g。(卵・乳・小麦)

北海道の大地育ち!

電子レンジ  
煮る

<調理例>

80 冷凍 次回予定 6月2日

北海道の  
栗かぼちゃ 350g

スーパープライス  
本体 268円  
(¥289.44円)

北海道で栽培した甘味が強くホクホクしたイーティー種かぼちゃを調理しやすいようカットしました。煮物やサラダなどにご利用いただけます。100g 93kcal、食塩相当量0g。

歴代センター  
担当売木からの  
おすすめ

大きめサイズで衣サクサク!  
えびフリフリ!

自然の恵みでのびのびと育てたブラックタイガーえびの食感とうまみにこだわったえびフライです。衣を少なめにしているのでえびのプリプリした食感が楽しめます。



203 冷凍 隔週

サクッとプリプリえびフライ  
(特大) 260g (5尾×2袋)

ブラックタイガーを使い、プリプリとした食感とうまみたっぷりのえびフライに仕上げました。1尾26g 33kcal、食塩相当量0.3g。(卵・小麦・えび)

スーパープライス  
本体 880円  
(¥950.4円)

日頃のご利用への感謝を込めて、  
人気商品を満載した  
チラシをお届けします。  
この機会をお見逃しなく!

これは  
見逃せない!

41番  
中山選手



たっぷり500gのボリュームパック

電子レンジ  
煮る

<調理例>

88 冷凍 次回予定 7月1日

宮崎県産  
カットほうれん草  
(ボリュームパック)  
500g

スーパープライス  
本体 398円  
(¥429.84円)

宮崎県産のほうれん草をカットしてバラ凍結しました。100g 22kcal、食塩相当量0.3g。

国産鶏肉主体でボリュームあるハンバーグ!

人気  
ベスト3

電子レンジ  
煮る

<調理例>

176 冷凍 隔週 スターゼン

レンジで! ふくらやわらか  
ハンバーグ 480g (6個入)

国産の鶏肉・牛脂・玉ねぎを使用し、ふくらやわらかジューシーに仕上げました。1個(80g) 160kcal、食塩相当量0.8g。(卵・小麦)

スーパープライス  
本体 378円  
(¥408.24円)

生乳とバターを使った  
まるやかなホワイトソース使用!

人気  
ベスト3

電子レンジ  
煮る

<調理例>

57 冷凍 次回予定 5月3日 明治

えびグラタン  
3個入  
(600g)

スーパープライス  
本体 358円  
(¥386.64円)

十勝産のチーズ(ゴーダ・パルメザン・チェダー)をペンネマカロニに合わせたクリームーえびグラタンです。1個(200g) 219kcal、食塩相当量1.8g。(卵・小麦・えび)

人気の大龍の味をどうぞ

電子レンジ  
煮る

<調理例>

206 冷凍 次回予定 6月2日

大龍 大海老チリソース 260g

大きめの海老をピリッと辛い四川チリソースで炒めました。約2~3人前。1袋398kcal、食塩相当量4.7g。(卵・小麦・えび)

スーパープライス  
本体 598円  
(¥645.84円)

いろいろな味を楽しめる  
3フレーバー!



69 冷凍 次回予定 6月2日

パナップ  
564ml  
(94ml  
×6コ入)

スーパープライス  
本体 340円  
(¥367.2円)

アイスに真直ぐ底までソースが入って、アイスとソースのハーモニーが楽しめるミニカップマルチです。(卵)

お買い得な20g増量タイプ

電子レンジ  
煮る

<調理例>

148 冷凍 次回予定 6月2日

CoCo 番番屋  
とろ〜りチーズの  
カレーピラフ(増量) 220g × 2

スーパープライス  
本体 380円  
(¥410.4円)

CoCo 番番屋のカレーをベースに、コクがありマイルドな味に仕上げました。中辛タイプ。100g 157kcal、食塩相当量1.1g。(卵・小麦)

水戸センター  
担当谷津からの  
おすすめ

スパイスをきかせた  
マイルドでコクのあるスープ!

私のオススメ!! しっかりした  
麺でマイルドな味です。噛むと  
つで5分でできちゃ。忙しい  
夕食にも大活躍!!



166 冷凍 次回予定 5月3日

讃岐カレーうどん  
2食入 (540g)

スーパープライス  
本体 340円  
(¥367.2円)

コシの強い讃岐うどんにコクのあるスープを合わせたカレーうどんです。豚肉・ねぎ入り。1食270g 467kcal、食塩相当量4.5g。(卵・小麦)

店舗センター  
担当小川からの おすすめ

しょうゆたれがご飯との相性バツグン!お酒のおつまみにもオススメ!子どもから大人まで人気の商品です!



食べたいときに、  
あると便利な個食パック

生食  
ポリシナル



※ご家庭の冷蔵庫では食色が早く  
褪せますので、賞味期間を  
短くしています。

**スーパーポリシナル**

370 冷凍 次回予定  
5月4日 山産水産  
お徳用 まぐろ丼 60g × 6  
びんちょうまぐろをスライスし、醤油たれに漬けました。賞味  
30日。(小麦)

本体 **798**円  
(¥861.84円) 1130円  
1食

製造販売、主要原材料がびんちょうまぐろ(フィジー、台湾産)

フライパンで簡単クッキング!

フライ  
パン



城ヶ島水産  
439 冷凍 次回予定  
6月2日  
かじきパジルオイルソテー  
100g (2切) × 2パック

**スーパーポリシナル**

パジル・ガーリック入りのオリーブ油に漬け込みました。100g 140  
㎖、食塩相当量1.8g。(小麦)

製造販売、主要原材料がクロワシ(インドネシア)

レンジで驚きのふっくら感!

人気  
ベスト2

CO-OP  
国産素材

電子  
レンジ

店舗センター  
担当小川からの おすすめ

チキンライスを卵で包んだオムライ  
スです!注目はお口に広がる卵の食  
感!レンジで簡単!お子さんはもち  
ろろ大人の方にもお勧めです!



CO-OP  
ふっくら卵のオムライス  
2食入  
(200g × 2)

本体 **330**円  
(¥356.4円) 1650円  
1食

製造販売、主要原材料が米(国産)  
全卵(国産)、たまご(国産)

トマトのうまみがおいしいチキンライスをふっくら卵で包んだオ  
ムライスです。1食200g 303㎖、食塩相当量2.2g。(卵・乳・小麦)

※原料高騰のため5月4日より  
値上げさせていただきます。

今回1つ増量でお届け!



＜調理例＞

増量  
3個  
+1個

共和水産

380 冷凍 次回予定  
6月5日

三陸産  
いかそうめん

120g

**スーパーポリシナル**

本体 **398**円  
(¥429.84円) 1130円  
1食

するめいかをソーメン状に加工し、食べやす  
いカップに入れました(いか25g × 4、たれ5  
g × 4)。1個(30g)25㎖、食塩相当量0.4g。  
(小麦)

製造販売、主要原材料がするめいか(三陸北産)

今回、20g増量でお届け!



＜調理例＞

増量  
100g  
+20g

14 冷凍 次回予定  
12月1日

北海道産ほたて貝柱

(小粒)増量 120g

本体 **498**円  
(¥537.84円) 1130円  
1食

オホーツク海で育ったほたて貝柱を急速凍  
結。小粒の貝柱だけを選別しました。バラ凍結  
品。100g 88㎖、食塩相当量0.3g。

製造販売

和風しょうゆの  
しっかりとした味わいなので、  
冷めてもおいしい

電子  
レンジ



＜調理例＞

ニチレイフーズ

19 冷凍 次回予定  
6月4日

レンジで  
じゅわっと!

若鶏ももから揚げ

500g

本体 **480**円  
(¥518.4円) 1130円  
1食

やわらかな若鶏もも肉を使用した、しょうがとに  
んにくの風味が効いた和風しょうゆ味のジュー  
シーなから揚げです。100g 189㎖、食塩相当  
量2.1g。(卵・乳・小麦)

製造販売、主要原材料が鶏もも肉(国産)

サンドイッチやサラダに



＜調理例＞

20 次回予定  
5月3日

ツナ

ツナフレーク

食塩・  
オイル不使用

70g × 8

本体 **850**円  
(¥918円) 1130円  
1食

きはだまぐろを食塩・オイルを使わず野菜エキス  
だけで調味したツナフレークです。1袋分70g 50  
㎖、食塩相当量0.04～0.79g。

製造販売

店舗センター  
担当平岡からの おすすめ

50個入ってこの価格!レンジでチ  
ンするだけで、手軽においしい  
いただけます。お子様のおやつや休  
日の朝食におすすめです。



電子  
レンジ  
揚げ  
ナフ  
トース  
ト



220 冷凍 毎週

CO-OP  
たこ焼

50個入(1kg)

**スーパーポリシナル**

本体 **535**円  
(¥577.8円) 1130円  
1食

かつおだしの風味をきかせ、こんがり焼き上げました。ソ  
ースなし。100g 122㎖、食塩相当量1.1g。(卵・小麦)

製造販売、主要原材料が小麦粉(国産)、たこ(ベトナム、インドネ  
シア産)、キャベツ(国産)

パパッとできる赤飯

CO-OP  
国産素材

電子  
レンジ  
湯せん



＜調理例＞

26 次回予定  
5月4日

CO-OP  
おいしい赤飯

160g × 10

本体 **930**円  
(¥1,004.4円) 1130円  
1食

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の赤飯です。1パック160g  
260㎖、食塩相当量0.4g。

製造販売、原料米：国産

おやつ・おつまみに!お料理にも!

人気  
ベスト1



吉田ピーナツ食品

784 次回予定  
6月3日

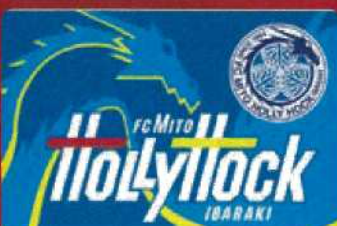
CO-OP  
食塩不使用

ミックスマツ

20袋(360g)

本体 **980**円  
(¥1,058.4円) 1130円  
1食

アーモンド・ピーナツ・カシューナツ・く  
るみのミックスマツです。食塩・油不使用。1  
袋18g 116㎖、食塩相当量0g。(落花生)製造販売



いばらきコープ  
サンクスマッチ開催!



水戸  
ホーリーホック

FC町田  
ゼルビア

5.8 SUN.  
14:00 KICKOFF  
ケースデンキスタジアム水戸

詳しくはこちら

