

# お買物めも

お届けカレンダー

ご注文日 11月 13(月) 14(火) 15(水) 16(木) 17(金)  
 配達日 11月 20(月) 21(火) 22(水) 23(木) 24(金)

引落日 12月 1(金)

- 11月1週から11月4週分の宅配サービス料の引落しは12月8日(金)です。
- 富士フィルム生協の引落し日は、別途ご案内しています。

受付期間 10月9日(月)~12月8日(金)

## おうちCO-OPのおせち

12月30・31日にお届けする  
 迎春のおせちが11月24日(金)  
 までのご注文なら1点につき  
**200ポイントプレゼント!**

ご注文は便利なインターネットで!  
 おうちCO-OP Eふれんず 検索

★スマホからも注文OK!

カタログの再配布をご希望の方は  
 おうちCO-OP サービスセンターへお問い合わせください。  
 ※うらが CO-OP、海員生協、富士フィルム生協をご利用の皆さまは、各宅配センターまでご連絡ください。

# はこだて 大沼牛

はこだて  
 コープの産地指定  
 小澤さんちの  
**大沼牛**

「赤身のうま味」と「脂の甘み」が自慢です

大沼肉牛ファームでは、「粗飼料」の9割を自家栽培(残り1割は道内産の牧草)して与えながら、ストレスを与えないよう、一般的なホルスタイン種よりも1~2カ月ほど長めに肥育しています。餌にこだわり、手間をかけて健康に育てているからこそ、自慢の美味しいお肉になるんです。

大沼肉牛ファーム代表 小澤嘉徳さん



ギリギリ  
 特価

90g×3パックの  
 小分けパック

JA全農ミートフーズ

ユーコープ瀬谷工場

## 北海道産 牛切落とし

0101 次回12月28日 凍

徳用  
 270g(90g×3)  
 100g348円

本体 **939円**  
 税込1,014円

0103 隔週 蔵 お届け日+2日

200g  
 100g400円 本体 **799円**  
 税込862円

モモ・バラ・肩肉を使用。 加工地/日本。牛肉/日本

ギリギリ  
 特価

JA全農ミートフーズ

## 北海道産 牛肩ロースすきやき用

0102 次回12月28日 凍

180g  
 100g522円

本体 **939円**  
 税込1,014円

厚さ約2mmにスライス。牛脂付き。 加工地/日本。牛肉/日本



注文書  
 05の段で  
 ご注文ください

はこだて大沼牛を100%使用。  
 食べごたえのあるサイコロステーキです。

肉本来のうま味と食感にこだわりました。牛脂も大沼牛だけを使い、塩と香辛料のシンプルな味付けです。(成型加工品)

0514 次回12月28日 凍 焼く

ユーコープ・ミート丸真

## はこだて大沼牛で作ったサイコロステーキ

250g  
 [卵・麦]269kcal  
 ◎0.5g/100g

本体 **569円**  
 税込614円



加工地/日本。牛肉/日本

【おいしく焼くこと】がおいしく食べるポイントです。

- ① 熱したフライパン(ホットプレート)に、油をひかず冷凍のまま並べる。
  - ② 中火で6面に焼き色をつけ、フタをして弱火で5分ほど蒸し焼く。
- ※中心部までしっかり火を通してください。

はこだて大沼牛については、ユーコープセレクションのホームページ「精肉・加工肉」でさらにくわしくご覧いただけます。

ユーコープセレクション 検索

今週の  
 オススメ!

ユーコープ  
 ラブコープフェア

年に1度の  
 大特価



0224  
 コープ ぷくらジューシー生ハンバーグ  
 本体 **399円**  
 税込430円

おうちCO-OPの「人気の」大集合!

14  
 ページ



0326  
 ぷくら干しさばフィーレ  
 本体 **379円**  
 税込409円

今回は**129円**でお買得!

ギリギリ  
 特価



0424  
 レタス  
 本体 **129円**  
 税込139円

19  
 ページ

トースターで焼きたてのおいしさ!

年に1度の  
 大特価



0843  
 フランスパンのピザ  
 本体 **285円**  
 税込307円

公式Facebook 始めました。  
 レシピやイベントなど最新情報配信中  
 いいね!してフォローお願いします!

品質と価格のおうちCO-OP。まいにちのくらしに安心をお届けします。

おうちCO-OPは、生活協同組合ユーコープ うらがCO-OP 海員生協 富士フィルム生協 の共同事業です

INDEX

コレ  
 買っとく!

2・3ページ

あとと便利!  
 おトクな  
 徳用・大容量  
 4・5ページ

ラブコープ  
 フェア

6~9ページ

簡単便利!  
 楽しい食卓

10・11ページ

「和食」で心も  
 体もほっこり  
 しよう!

12・13ページ

おうちCO-OPの  
 「人気の」大集合!  
 インフォメーション

14・15ページ

果物  
 野菜

16~21ページ

お米

22ページ

お肉

22~24ページ

お魚

25~27ページ

おいしい  
 魚で食卓に  
 彩りを

28・29ページ

クイックデリ  
 肉・魚・総菜、  
 中華、軽食、麺

30~37ページ

プリマハム  
 フェア

38ページ

全国の  
 おいしい  
 「逸品」

39ページ

豆腐・納豆  
 漬物・総菜  
 たまご・ハム

40~43ページ

乳製品・牛乳  
 パン・和洋菓子  
 アイス

44~48ページ

お菓子

49~51ページ

加工食品  
 調味料

52~57ページ

全国の生協で  
 人気です  
 冬の飲料特集!

58・59ページ

飲料  
 お酒

60~63ページ

神奈川版