



コープいしかわ職員の 今週のイチオシ!!



これはうまいっ!

古府センター

タヤ エリカ
田谷 英里佳さん

- 入協歴 7年5ヶ月
- ニックネーム たやちゃん
- 出身地 小松市
- 好きな食べ物 オムライス
- 趣味 旅行
- 普段のお仕事内容

新人職員の教育や組合員さんの暮らしのサポート活動をしています。

人気 お手軽調理で野菜不足解消!

8種類の具材!

- えび たけのこ
- いか きくらげ
- 白菜 キャベツ
- 人参 枝豆

おすすめしま〜す!

ご飯にかけるだけの、お手軽調理で、お家で本格的な中華丼が味わえます!8種類の具材がたっぷり入っていて人参、枝豆と色どりもキレイです。中華丼のあんも旨味があつてとっても美味しい!野菜不足が気になる方にもオススメですよ☆



1食あたり
本体 137円!



ごはんだけでなく、麺にかけても美味しい!醤油ベースの旨みのある塩味に仕上げました。

005 11月 凍 135 kcal 食量2.8g

中華丼の具

12カ月 要 200g×2食×2

前回9月4回(1袋)本体298円

味の素冷凍食品

年間最安値!
本体 548円
(税込592円)



これはうまいっ!

のとセンター

ニシムラ タケヒロ
西村 武博さん

- 入協歴 23年
- 好きな食べ物 魚
- 出身地 羽咋市
- 趣味 好きなお酒を飲むこと
- 普段のお仕事内容

輪島地区、門前地区の配送をしています。



国産のさばに
こだわりました!

おすすめしま〜す!

ブレンドされた味噌ダレの味がやみつきになります。余ったタレだけで、ご飯をもう一杯!!

湯せんでプロの味!

毎回好評



1袋 本体179円

国産さばを食べやすく切身にし、3種の味噌をブレンドした特製タレでじっくり煮ました。

019 11月 凍 277 kcal 食量1.0g

国産さばの味噌煮

12カ月 要 (120g(固形量80g・2切))

国産/みうらや ×2袋

メーカー協賛価格
本体 358円
(税込387円)

“顔がみえる”
地元の商品が大集合!!

じゅもーる

石川県を中心とした
北陸3県の商品です



昆布醤油の旨みが抜群!

担当:橋本



100g
92kcal 食量1.2g

縞ほっけを老舗「直源醤油」の昆布醤油に漬け込み、干し上げました。

1026 11月 凍

しま 縞ほっけ
昆布醤油干し

3カ月 要 (240g・4切)

前回9月4回本体498円

米国産/西脇水産

年間最安値!
本体 450円
(税込486円)



爽やかゆず風味

担当:得田



100g
120kcal 食量1.7g

1140 11月 蔵

長いもゆず風味

15日

菱富食品工業

(90g)

年間最安値!
本体 195円
(税込211円)



酸味控えめの甘口です

担当:小川



〈調理例〉

化学調味料不使用

小松産のトマトと小麦を使った、おいしさたっぷりのカレールーです。

1031 11月 2回

1箱(150g)
816kcal 食量9.5g

小松とまとで作った

カレールー

24カ月 要

キャニオンスパイス

(150g)

前回9月2回本体352円

年間最安値!
本体 340円
(税込367円)

ポイント
プレゼント
クイズ!

Q

「生協と我が家の川柳」では、川柳を通じて組合員さんの「生協のある暮らし」を「五・[?]・五」で教えていただきます。(ヒント:P4)

選択番号 ①…八 ②…七 ③…六

応募6桁番号

注文番号
348970

- 注文用紙の6桁注文欄に上記の6桁番号を、注文数欄に選択番号をご記入ください
- 正解者全員に1ポイント、抽選で10名に50ポイント

前回の答え… 3

商品利用+クイズ正解者に1ポイント。(請求金額が0円以下の場合ポイント付与されません。)抽選で10名に50ポイントプレゼント。2週先の個人別お届け表明細に記載されます。