

コープおきなわ お気に入りの商品を登録しませんか？

せらしたくない  
我が家の定番!!

利用  
登録

# いつもくん

あつふるカタログでは **いつもくん** マークが目印です。



## 保存版

このチラシは  
お手元に  
保管  
ください

発行: 2022年10月3日(月)

### 毎日必要な商品は、

# 「いつもくん」で安心!



ママ、  
コープの  
牛乳は?

ああ...

**牛乳注文し忘れたー!!**

どうしよう  
うちの子コープの牛乳しか  
飲まないのよ



CO-OP コープ牛乳  
946ml  
賞味期間(厳守時)  
約13日(届日含め約7日)

|     |        |
|-----|--------|
| 毎週  | 100772 |
| A週  | 100773 |
| AC週 | 100777 |
| BD週 | 100778 |

フムフム、  
eフレズだと  
いつもくんの  
Webチラシも  
見られるのね~

新規登録が  
eフレズで  
もっとカンタン!

いつもくん  
登録方法は  
8頁を  
ご覧ください



そんな時こそ僕の出番!

毎週必要な商品は

「いつもくん」に登録

すれば安心だよ。

組合員の5割の人が登録してる  
便利な仕組みだよ。



お届けサイクルのご紹介

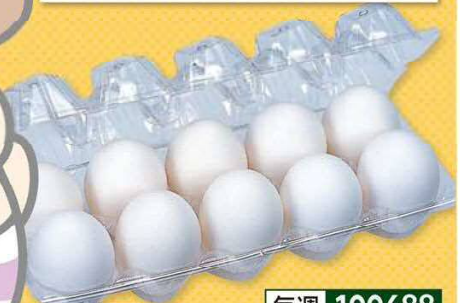
※あつふるカタログ  
表紙上部、  
注文書左上部の  
○の部分(お届け週)  
をご確認ください。

9月4週(A週)注文書

A週ご注文  
A週  
にお届け

A・C週ご注文  
A・C週  
にお届け

B・D週ご注文  
B・D週  
にお届け



産直白たまご  
(M玉)

JAおきなわ  
M玉10個・610g  
(採卵後約4日でお届け)

|     |        |
|-----|--------|
| 毎週  | 100688 |
| A週  | 100689 |
| AC週 | 100693 |
| BD週 | 100694 |

6本  
ケース

CO-OP 2Lケース)  
おいしい水  
志布志  
2L×6本  
約2年

|     |        |
|-----|--------|
| 毎週  | 101017 |
| A週  | 101018 |
| AC週 | 101022 |
| BD週 | 101023 |



eフレズ  
いつもくんの  
操作方法動画は  
こちらから!



※商品価格は、お届け週のカタログ  
掲載価格となります。  
※商品パッケージ・規格・内容は、  
チラシ作成時の情報のため、変更  
になる場合があります。



**いつもくん** **NEW!** **新商品!!**



バターが薫る  
ふんわりクワッサン

10個  
賞45日(製造後約15日前後でお届け)

|     |        |     |        |
|-----|--------|-----|--------|
| 毎週  | 101832 | C週  | 101833 |
| AC週 | 101834 | BD週 | 101835 |

2Lケース)  
ラベルのない  
久米島の  
やさしい水

2L×6本  
賞2年

|     |        |     |        |
|-----|--------|-----|--------|
| 毎週  | 101820 | C週  | 101821 |
| AC週 | 101822 | BD週 | 101823 |



ケース)  
野菜がおいしい  
1日分

200ml×12本  
賞9カ月

|     |        |     |        |
|-----|--------|-----|--------|
| 毎週  | 101836 | B週  | 101837 |
| AC週 | 101838 | BD週 | 101839 |

声に応えて  
**復活しました!**



500mlケース)  
コープのさんびん茶

500ml×24本  
賞1年

|    |        |     |        |
|----|--------|-----|--------|
| B週 | 101114 |     |        |
| D週 | 101115 | BD週 | 101116 |

500mlケース)  
ラベルのない  
久米島の  
やさしい水

500ml×24本  
賞2年

|     |        |     |        |
|-----|--------|-----|--------|
| 毎週  | 101824 | B週  | 101825 |
| AC週 | 101826 | BD週 | 101827 |

ミックス  
キャロット

1L  
賞9カ月

|     |        |
|-----|--------|
| 毎週  | 101828 |
| B週  | 101829 |
| AC週 | 101830 |
| BD週 | 101831 |



ケース)  
ミックスキャロット

200ml×12本  
賞6カ月

|     |        |     |        |
|-----|--------|-----|--------|
| 毎週  | 101844 | C週  | 101845 |
| AC週 | 101846 | BD週 | 101847 |



2Lケース)  
コープのさんびん茶

2L×6本  
賞1年

|    |        |     |        |
|----|--------|-----|--------|
| A週 | 101111 |     |        |
| C週 | 101112 | AC週 | 101113 |



小さなお子さまやご年配の方がいる  
ご家庭にオススメ! **コープ レンタルモップ**

登録すると初回は「柄付モップ」をお届け。そのあとは、月1回「替えモップ」をお届けします。  
ホコリの中にはダニ・カビ・細菌・花粉などがいっぱい。レンタルモップならホコリを舞い上げずに  
取り除く事ができます!



- 3つの  
やさしい
- ①お財布に優しい!いつもの配達と一緒に届けるため、手間と費用を抑えお安くご利用いただけます。
  - ②環境にやさしい!使い終わったモップは、回収→洗浄→再利用するリサイクル商品です。
  - ③人にやさしい!使用している吸着剤の安全性も確認しています。
- お届けご請求 毎月2回目のお届けご請求 **ご注意** 毎月替モップが届きます。使用済みのモップは必ず返却をお願いします。

お問い合わせは「コープあふれ」まで ☎0120-800-982 営業時間:10:00~17:30(月~金まで)  
登録・変更・解約は毎月25日までにお電話ください(25日が土・日曜日にあたる場合はその前の金曜日)

**いつもくん**  
クリーム  
発行を終了しました

260円  
(税込286円)




















**お野菜・果物**

|  |        |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
|--|--------|--------|--------|--------|-----|--------|---|--------|---|----|--------|-----|--------|---|--------|--------|--------|---|-----|--------|---|--------|--------|--------|--|--------|--|---|--------|--------|--------|--|--------|--------|---|--|--------|--------|--|--------|--------|----|--------|-----|--------|
| <p>バナナ<br/>400g (3~5本)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>100028</td><td>A週</td><td>100029</td></tr> <tr><td>AC週</td><td>100033</td><td>BD週</td><td>100034</td></tr> </table>   | 毎週     | 100028 | A週     | 100029 | AC週 | 100033 | BD週   | 100034 | <p>フレンドリー<br/>バナナ<br/>500g (3~5本)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>100007</td><td>A週</td><td>100008</td></tr> <tr><td>AC週</td><td>100012</td><td>BD週</td><td>100013</td></tr> </table> | 毎週 | 100007 | A週  | 100008 | AC週   | 100012 | BD週    | 100013 | <p>フレンドリー<br/>バナナ<br/>750g (4~7本)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>100000</td><td>A週</td><td>100001</td></tr> <tr><td>AC週</td><td>100005</td><td>BD週</td><td>100006</td></tr> </table> | 毎週  | 100000 | A週  | 100001 | AC週    | 100005 | BD週  | 100006 | <p>甘熟王<br/>ゴールドプレミアム<br/>バナナ<br/>600g (4~6本)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>100035</td><td>A週</td><td>100036</td></tr> <tr><td>AC週</td><td>100040</td><td>BD週</td><td>100041</td></tr> </table> | 毎週  | 100035 | A週     | 100036 | AC週  | 100040 | BD週    | 100041  | <p>有機栽培<br/>バナナ<br/>400g (3~5本)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101773</td><td>AC週</td><td>101774</td></tr> </table> | 毎週     | 101773 | AC週  | 101774 |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 100028 | A週     | 100029 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| AC週  | 100033 | BD週    | 100034 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 100007 | A週     | 100008 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| AC週  | 100012 | BD週    | 100013 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 100000 | A週     | 100001 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| AC週  | 100005 | BD週    | 100006 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 100035 | A週     | 100036 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| AC週  | 100040 | BD週    | 100041 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101773 | AC週    | 101774 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| <p>高原バナナ<br/>500g (3~5本)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>100049</td><td>A週</td><td>100050</td></tr> <tr><td>AC週</td><td>100054</td><td>BD週</td><td>100055</td></tr> </table> | 毎週     | 100049 | A週     | 100050 | AC週 | 100054 | BD週   | 100055 | <p>アボカド<br/>1玉</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>100091</td><td>A週</td><td>100092</td></tr> <tr><td>AC週</td><td>100096</td><td>BD週</td><td>100097</td></tr> </table>                    | 毎週 | 100091 | A週  | 100092 | AC週   | 100096 | BD週    | 100097 | <p>とまと徳用<br/>(わけありとまと)</p> <p>600g (大小混)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101666</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101699</td><td>AC週</td><td>101700</td></tr> </table>                     | 毎週  | 101666 | A週  | 101699 | AC週    | 101700 | <p>とまと<br/>400g (大小混)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101665</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101701</td><td>AC週</td><td>101702</td></tr> </table> | 毎週     | 101665   | A週  | 101701 | AC週    | 101702 | <p>ミニとまと<br/>150g</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101670</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101697</td><td>AC週</td><td>101698</td></tr> </table> | 毎週     | 101670 | A週  | 101697   | AC週    | 101698 | <p>たまねぎ徳用<br/>1.2kg (大小混)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101663</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101703</td><td>AC週</td><td>101704</td></tr> </table> | 毎週     | 101663 | A週 | 101703 | AC週 | 101704 |
| 毎週   | 100049 | A週     | 100050 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| AC週  | 100054 | BD週    | 100055 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 100091 | A週     | 100092 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| AC週  | 100096 | BD週    | 100097 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101666 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101699 | AC週    | 101700 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101665 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101701 | AC週    | 101702 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101670 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101697 | AC週    | 101698 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101663 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101703 | AC週    | 101704 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| <p>たまねぎ<br/>600g (大小混)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101664</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101705</td><td>AC週</td><td>101706</td></tr> </table>                              | 毎週     | 101664 | A週     | 101705 | AC週 | 101706 | <p>じゃが玉人参<br/>セット<br/>1セット</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101662</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101707</td><td>AC週</td><td>101708</td></tr> </table> | 毎週     | 101662  | A週 | 101707 | AC週 | 101708 | <p>人参(洗い)<br/>500g (大小混)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101672</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101709</td><td>AC週</td><td>101710</td></tr> </table> | 毎週     | 101672 | A週     | 101709  | AC週 | 101710 | <p>人参(洗い)徳用<br/>800g (大小混)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101673</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101711</td><td>AC週</td><td>101712</td></tr> </table> | 毎週     | 101673 | A週     | 101711   | AC週    | 101712   | <p>かぼちゃ<br/>カット<br/>1/4玉</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101658</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101713</td><td>AC週</td><td>101714</td></tr> </table> | 毎週     | 101658 | A週     | 101713   | AC週    | 101714 | <p>じゃがいも<br/>1kg (大小混)</p> <table border="1"> <tr><td>毎週</td><td>101675</td></tr> <tr><td>A週</td><td>101733</td><td>AC週</td><td>101734</td></tr> </table> | 毎週   | 101675 | A週     | 101733   | AC週    | 101734 |    |        |     |        |
| 毎週   | 101664 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101705 | AC週    | 101706 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101662 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101707 | AC週    | 101708 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101672 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101709 | AC週    | 101710 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101673 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101711 | AC週    | 101712 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101658 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101713 | AC週    | 101714 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| 毎週   | 101675 |        |        |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |
| A週   | 101733 | AC週    | 101734 |        |     |        |   |        |   |    |        |     |        |   |        |        |        |   |     |        |   |        |        |        |  |        |  |   |        |        |        |  |        |        |   |  |        |        |  |        |        |    |        |     |        |



●商品価格は、お届け週のカタログ掲載価格となります。

凍 冷凍でお届けします。 蔵 冷蔵でお届けします。 3

|   |  |   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|--|---|
| <p>蔵</p>  <p>にんにく(小玉)<br/>1玉</p> <p>毎週 100042 A週 100043<br/>AC週 100047 BD週 100048</p>  | <p>蔵</p>  <p>長いも(カット)<br/>200g</p> <p>毎週 100070 A週 100071<br/>AC週 100075 BD週 100076</p>                                   | <p>蔵</p>  <p>キャベツ<br/>1玉</p> <p>毎週 101660<br/>A週 101715 AC週 101716</p>   | <p>蔵</p>  <p>ピーマン<br/>150g(2~5個)</p> <p>毎週 101667<br/>A週 101717 AC週 101718</p>   | <p>蔵</p>  <p>ピーマン徳用<br/>300g(4~10個)</p> <p>毎週 101668<br/>A週 101719 AC週 101720</p>  | <p>蔵</p>  <p>小松菜<br/>180g</p> <p>毎週 100125 A週 100126<br/>AC週 100130 BD週 100131</p>  |   |
| <p>蔵</p>  <p>きゅうり(曲がり混)<br/>500g(大小混)</p> <p>毎週 101661<br/>A週 101723 AC週 101724</p>  | <p>蔵</p>  <p>ブロッコリー<br/>1株</p> <p>毎週 101669<br/>A週 101725 AC週 101726</p>  | <p>蔵</p>  <p>サラダ菜<br/>150g</p> <p>毎週 100077 A週 100078<br/>AC週 100082 BD週 100083</p>  | <p>蔵</p>  <p>ベビーリーフ<br/>25g</p> <p>毎週 100063 A週 100064<br/>AC週 100068 BD週 100069</p>                                       | <p>蔵</p>  <p>レタス<br/>1玉</p> <p>毎週 101671<br/>A週 101727 AC週 101728</p>  | <p>蔵</p>  <p>ニラ<br/>100g</p> <p>毎週 100105 A週 100106<br/>AC週 100110 BD週 100111</p>   |   |
| <p>蔵</p>  <p>白ねぎ<br/>2本(カット)</p> <p>毎週 100084 A週 100085<br/>AC週 100089 BD週 100090</p>  | <p>蔵</p>  <p>国産<br/>管切りごぼう<br/>沖縄クロール<br/>100g<br/>※10日(お届け日迄約6日)</p> <p>毎週 100119<br/>A週 100120 AC週 100121</p>           | <p>蔵</p>  <p>もやし(食品もやし)<br/>サン食品(株)(鹿児島県)<br/>200g</p> <p>毎週 100056 A週 100057<br/>AC週 100061 BD週 100062</p>                | <p>蔵</p>  <p>健気もやし(太もやし)<br/>サン食品(株)(鹿児島県)<br/>200g</p> <p>毎週 101816<br/>AC週 101817 BD週 101818</p>                         | <p>蔵</p>  <p>生椎茸(菌床)<br/>1パック</p> <p>毎週 100112 A週 100113<br/>AC週 100117 BD週 100118</p>   | <p>蔵</p>  <p>ぶなしめじ<br/>ジャンボパック<br/>170g</p> <p>毎週 100021 A週 100022<br/>AC週 100026 BD週 100027</p>                              |   |
| <p>蔵</p>  <p>ぶなしめじ<br/>100g</p> <p>毎週 100139 A週 100140<br/>AC週 100144 BD週 100145</p>  | <p>蔵</p>  <p>えのき茸<br/>200g</p> <p>毎週 100132 A週 100133<br/>AC週 100137 BD週 100138</p>                                      | <p>蔵</p>  <p>エリンギ<br/>100g</p> <p>毎週 100014 A週 100015<br/>AC週 100019 BD週 100020</p>                                       | <p>冷凍野菜</p>  <p>Vegetable</p>   |   | <p>凍</p>  <p>ヤングいんげん<br/>200g<br/>※1年6ヵ月</p> <p>毎週 100538 A週 100539<br/>AC週 100543 BD週 100544</p>                            | <p>凍</p>  <p>ブルーベリー<br/>200g<br/>※1年</p> <p>毎週 100517 A週 100518<br/>AC週 100522 BD週 100523</p>                           |
| <p>凍</p>  <p>宮崎の<br/>カッドほうれん草<br/>250g<br/>※1年6ヵ月</p> <p>毎週 100545 A週 100546<br/>AC週 100550 BD週 100551</p>                       | <p>凍</p>  <p>アロココリー<br/>ブロッコリー<br/>180g<br/>※1年</p> <p>毎週 100531 A週 100532<br/>AC週 100536 BD週 100537</p>                | <p>凍</p>  <p>北海道<br/>どうもろこしカット<br/>375g(10個)<br/>※2年</p> <p>毎週 101790<br/>A週 101792 AC週 101791</p>                       | <p>お肉</p>    |   | <p>凍</p>  <p>200g うちな〜とこ豚<br/>小間切れ<br/>沖縄県産<br/>200g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100302 A週 100303<br/>AC週 100307 BD週 100308</p>      | <p>凍</p>  <p>400g うちな〜とこ豚<br/>小間切れ<br/>沖縄県産<br/>400g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100270 A週 100271<br/>AC週 100275 BD週 100276</p> |
| <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>モモ切り落とし<br/>沖縄県産<br/>200g<br/>※6ヵ月</p> <p>B週 100263<br/>D週 100264 BD週 100265</p>                        | <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>ロースしゃぶしゃぶ用<br/>沖縄県産<br/>150g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100249 A週 100250<br/>AC週 100254 BD週 100255</p> | <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>肩ロースしゃぶしゃぶ用<br/>沖縄県産<br/>180g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100235 A週 100236<br/>AC週 100240 BD週 100241</p> | <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>肩ロースしょうが焼き用<br/>沖縄県産<br/>180g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100319 A週 100320<br/>AC週 100324 BD週 100325</p> | <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>ロースしょうが焼(タレ付)<br/>沖縄県産<br/>270g(豚肉200g+タレ70g)<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100211 A週 100212<br/>AC週 100216 BD週 100217</p> | <p>凍</p>  <p>150g うちな〜とこ豚<br/>ロースしょうが焼用<br/>沖縄県産<br/>150g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100277 A週 100278<br/>AC週 100282 BD週 100283</p> |   |
| <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>肩ロースかたまり<br/>沖縄県産<br/>450g<br/>※6ヵ月</p> <p>D週 100284</p>  | <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>モモ味噌ダレ漬<br/>沖縄県産<br/>200g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100204 A週 100205<br/>AC週 100209 BD週 100210</p>    | <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>グアヤヌジー(うて)<br/>沖縄県産<br/>400g<br/>※6ヵ月</p> <p>A週 100186</p>                                      | <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>ソーキ<br/>沖縄県産<br/>400g<br/>※6ヵ月</p> <p>D週 100292</p>   | <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>三枚肉(皮付き)<br/>沖縄県産<br/>450g<br/>※6ヵ月</p> <p>B週 100266</p>  | <p>凍</p>  <p>うちな〜とこ豚<br/>バラパラミンチ<br/>沖縄県産<br/>300g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100187 A週 100188<br/>AC週 100192 BD週 100193</p>        |   |
| <p>凍</p>  <p>牛豚あいびき<br/>バラパラミンチ<br/>牛:オーストラリア産 豚:沖縄県産<br/>300g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100345 A週 100346<br/>AC週 100350 BD週 100351</p> | <p>凍</p>  <p>やんばる若どり<br/>バラパラミンチ<br/>沖縄県産<br/>280g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100194 A週 100195<br/>AC週 100199 BD週 100200</p>    | <p>凍</p>  <p>やんばる若どり<br/>ムネ肉<br/>沖縄県産<br/>300g<br/>※1年</p> <p>毎週 100228 A週 100229<br/>AC週 100233 BD週 100234</p>          | <p>凍</p>  <p>やんばる若どり<br/>もも肉(分包)<br/>沖縄県産<br/>500g(分包)<br/>※1年</p> <p>毎週 100242 A週 100243<br/>AC週 100247 BD週 100248</p>  | <p>凍</p>  <p>若どりモモ<br/>一口カット<br/>沖縄県産<br/>400g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100218 A週 100219<br/>AC週 100223 BD週 100224</p>                         | <p>凍</p>  <p>少量やんばる若どり<br/>もも肉<br/>沖縄県産<br/>約300g<br/>※1年</p> <p>毎週 100285 A週 100286<br/>AC週 100290 BD週 100291</p>          |   |

●「いつもくん」商品の消費期限、賞味期限、原材料に含まれるアレルギー物質はあつふるカタログをご覧ください。

いつもくん



4 ●商品価格は、お届け週のカatalog掲載価格となります。

|   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| <p>やんばる若どり<br/>ササミ<br/>沖縄県産<br/>220g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100256 A週 100257<br/>AC週 100261 BD週 100262</p>                    | <p>やんばる若どりやきとり<br/>中央食品加工<br/>30g×10本<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100225<br/>C週 100226 AC週 100227</p>                            | <p>やんばるココロもも肉<br/>沖縄県産<br/>250g<br/>※1年</p> <p>毎週 100326 A週 100327<br/>AC週 100331 BD週 100332</p>                   | <p>やんばるココロきざみ<br/>沖縄県産<br/>230g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100333<br/>C週 100334 AC週 100335</p>                                      | <p>やんばるココロ手羽元<br/>沖縄県産<br/>350g<br/>※6ヵ月</p> <p>D 週 100336</p>  | <p>やんばるココロむね肉<br/>パラパラミンチ<br/>沖縄県産<br/>150g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100267<br/>C週 100268 AC週 100269</p>            |
| <p>料理用<br/>カットビーコン<br/>180g<br/>※6ヵ月</p> <p>B 週 100174</p>  | <p>味付け豚しゃべり(分包)<br/>沖縄ホーメル<br/>200g×2<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100179 A週 100180<br/>AC週 100184 BD週 100185</p>                 | <p>鹿児島産黒豚の<br/>あらびきウインナー<br/>100g(標準7本)<br/>※15日(誕生日前約8日)</p> <p>毎週 100167 A週 100168<br/>AC週 100172 BD週 100173</p> | <p>鹿児島産豚肉の<br/>あらびきウインナー<br/>105g(標準7本)<br/>※15日(誕生日前約8日)</p> <p>毎週 100160 A週 100161<br/>AC週 100165 BD週 100166</p>          | <p>うちな-とご豚<br/>あらびきウインナー<br/>沖縄ホーメル<br/>90g(6本)<br/>※20日(誕生日前約10日)</p> <p>毎週 100176<br/>C週 100177 AC週 100178</p>    | <p>お弁当照焼<br/>ミートボール<br/>60g(6個)×3袋<br/>※30日</p> <p>毎週 100387 A週 100388<br/>AC週 100392 BD週 100393</p>          |
| <p>日配<br/>だいずたっぷりとうふ<br/>(ポブさんの大豆)<br/>200g×2個<br/>※16日(誕生日前約5日)</p> <p>毎週 100352 A週 100353<br/>AC週 100357 BD週 100358</p> | <p>島とうふ(国産大豆)<br/>湧川食品<br/>120g×2個<br/>※14日(誕生日前約8日)</p> <p>毎週 100414 A週 100415<br/>AC週 100419 BD週 100420</p>           | <p>絹のとうふ<br/>(産地指定大豆)<br/>150g×3個<br/>※18日(誕生日前約9日)</p> <p>毎週 100359 A週 100360<br/>AC週 100364 BD週 100365</p>       | <p>国産大豆<br/>ゆしとうふ<br/>永吉豆腐加工所<br/>600g<br/>※10日(誕生日前約8日)</p> <p>毎週 100479 A週 100480<br/>AC週 100484 BD週 100485</p>           | <p>元気とうふ濃ゆくてかたい<br/>マルキン食品<br/>60g×4個<br/>※20日(お誕生日前約10日)</p> <p>毎週 100373 A週 100374<br/>AC週 100378 BD週 100379</p>  |   |
| <p>琉木綿<br/>永吉豆腐加工所<br/>250g<br/>※10日(誕生日前約8日)</p> <p>毎週 100458 A週 100459<br/>AC週 100463 BD週 100464</p>                    | <p>きぬごしとうふ(国産大豆)<br/>湧川食品<br/>120g×2個<br/>※14日(誕生日前約8日)</p> <p>B 週 100411<br/>D 週 100412 BD週 100413</p>                 | <p>島とうふ<br/>照屋食品<br/>280g<br/>※10日(誕生日前約7日)</p> <p>毎週 100496 A週 100497<br/>AC週 100501 BD週 100502</p>               | <p>国産大豆島とうふ<br/>永吉豆腐加工所<br/>250g<br/>※8日(誕生日前約6日)</p> <p>毎週 100465 A週 100466<br/>AC週 100470 BD週 100471</p>                  | <p>永吉の島豆腐<br/>永吉豆腐加工所<br/>250g<br/>※10日(誕生日前約9日)</p> <p>B 週 100421<br/>D 週 100422 BD週 100423</p>                    | <p>ゆしとうふ<br/>川上食品<br/>450g<br/>※7日(誕生日前約5日)</p> <p>毎週 100427 A週 100428<br/>AC週 100432 BD週 100433</p>          |
| <p>油あげ(国産大豆)<br/>湧川食品<br/>2枚入<br/>※7日(誕生日前約4日)</p> <p>B 週 100441<br/>D 週 100442 BD週 100443</p>                            | <p>黒大豆納豆<br/>伴村米穀商事<br/>40g×2個<br/>※10日(誕生日前約7日)</p> <p>毎週 100444 A週 100445<br/>AC週 100449 BD週 100450</p>               | <p>ちくわ<br/>104g(4本)<br/>※10日(誕生日前約3日)</p> <p>毎週 100510 A週 100511<br/>AC週 100515 BD週 100516</p>                     | <p>ファミリータイプ<br/>肉きようざ<br/>360g(12個×2パック)<br/>たれ2袋<br/>※7日(誕生日前約5日)</p> <p>毎週 100401 A週 100402<br/>AC週 100406 BD週 100407</p> | <p>鶏ごぼう<br/>ピラフ<br/>250g×2袋<br/>※1年</p> <p>毎週 100524 A週 100525<br/>AC週 100529 BD週 100530</p>                        | <p>かに風味かまぼこ(2P)<br/>82g(5本)×2パック<br/>※50日</p> <p>毎週 100503 A週 100504<br/>AC週 100508 BD週 100509</p>            |
| <p>納豆(甘口たれ付)<br/>40g×4個<br/>※10日(誕生日前約3日)</p> <p>毎週 100380 A週 100381<br/>AC週 100385 BD週 100386</p>                        | <p>ひきわり納豆<br/>(北海道産大豆)<br/>伴村米穀商事<br/>40g×3個<br/>※10日(誕生日前約7日)</p> <p>毎週 100451 A週 100452<br/>AC週 100456 BD週 100457</p> | <p>ミニミニ納豆<br/>伴村米穀商事<br/>30g×3個<br/>※10日(誕生日前約7日)</p> <p>毎週 100434 A週 100435<br/>AC週 100439 BD週 100440</p>         | <p>国産小粒納豆<br/>40g×3個<br/>(ふれ付)<br/>※10日(誕生日前約3日)</p> <p>毎週 101684<br/>AC週 101685 BD週 101686</p>                             | <p>国産大豆<br/>中粒納豆<br/>40g×3個<br/>(ふれからし付)<br/>※11日(誕生日前約3日)</p> <p>毎週 100366 A週 100367<br/>AC週 100371 BD週 100372</p> | <p>北海道小粒納豆<br/>タカノフーズ<br/>30g×3個<br/>※9日(誕生日前約6日)</p> <p>毎週 100489 A週 100490<br/>AC週 100494 BD週 100495</p>    |
| <p>ごぼう<br/>サラダ<br/>100g×2袋<br/>※30日(誕生日前約15日)</p> <p>毎週 100394 A週 100395<br/>AC週 100399 BD週 100400</p>                    | <p>乳製品<br/>YOGURT</p>   | <p>スライスチーズ<br/>126g(7枚)<br/>※1年</p> <p>毎週 100674 A週 100675<br/>AC週 100679 BD週 100680</p>                           | <p>とろける<br/>スライスチーズ<br/>126g(7枚)<br/>※9ヵ月</p> <p>毎週 100681 A週 100682<br/>AC週 100686 BD週 100687</p>                          | <p>プレーン<br/>ヨーグルト<br/>470g<br/>※15日(誕生日前約5日)</p> <p>毎週 100580 A週 100581<br/>AC週 100585 BD週 100586</p>               | <p>プレーン<br/>ヨーグルト<br/>脂肪0<br/>450g<br/>※15日(誕生日前約5日)</p> <p>毎週 100618 A週 100619<br/>AC週 100623 BD週 100624</p> |
| <p>フルーツ<br/>ヨーグルト<br/>450g<br/>※14日(誕生日前約5日)</p> <p>毎週 100559 A週 100560<br/>AC週 100564 BD週 100565</p>                     | <p>甘さすっきり<br/>生乳ヨーグルト<br/>450g<br/>※21日(誕生日前約9日)</p> <p>毎週 100625 A週 100626<br/>AC週 100630 BD週 100631</p>               | <p>ヨーグルトe<br/>75g×6個<br/>※18日(誕生日前約7日)</p> <p>毎週 100566 A週 100567<br/>AC週 100571 BD週 100572</p>                    | <p>ヨーグルトe<br/>ブルーベリー味<br/>75g×6個<br/>※18日(誕生日前約7日)</p> <p>毎週 100587 A週 100588<br/>AC週 100592 BD週 100593</p>                 | <p>バニラヨーグルト<br/>日本ルナ<br/>100g×6個<br/>※25日(誕生日前約13日)</p> <p>毎週 100611 A週 100612<br/>AC週 100616 BD週 100617</p>        | <p>プリン<br/>70g×3個<br/>※18日(誕生日前約7日)</p> <p>毎週 101691<br/>AC週 101692 BD週 101693</p>                            |



●商品価格は、お届け週のカタログ掲載価格となります。

凍 冷凍でお届けします。 蔵 冷蔵でお届けします。 5

|  |   |  |   |   |  |  |
|--|---|--|---|---|--|--|
| <p><b>蔵</b></p> <p>毎朝快調ヨーグルト (低脂肪)</p> <p>チナヤス<br/>80g×8個<br/>※22日 (隔日詰め約10日)</p> <p>毎週 100601 A週 100602<br/>AC週 100606 BD週 100607</p>                 | <p><b>蔵</b></p> <p>毎朝快調ヨーグルト 低糖質</p> <p>チナヤス<br/>80g×8個<br/>※22日 (隔日詰め約10日)</p> <p>毎週 101775 B週 100608<br/>D週 100609 BD週 100610</p>                                 | <p><b>蔵</b></p> <p>のむ<br/>ヨーグルト</p> <p>900g<br/>※15日 (隔日詰め約5日)</p> <p>毎週 100573<br/>A週 100574<br/>AC週 100578<br/>BD週 100579</p>                  | <p><b>蔵</b></p> <p>すずこども乳酸菌</p> <p>65ml×10本<br/>※16日 (隔日詰め約6日)</p> <p>毎週 100552 A週 100553<br/>AC週 100557 BD週 100558</p>                             | <p><b>蔵</b></p> <p>1本低糖<br/>R-1ドリンク</p> <p>沖縄明治乳業<br/>112ml<br/>※17日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100639<br/>A週 100640<br/>AC週 100644<br/>BD週 100645</p>                   | <p><b>蔵</b></p> <p>ケース低糖<br/>R-1ドリンク</p> <p>沖縄明治乳業<br/>112ml×12本<br/>※17日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100653 A週 100654<br/>AC週 100658 BD週 100659</p>           |  |
| <p><b>蔵</b></p> <p>1本<br/>R-1ドリンク</p> <p>沖縄明治乳業<br/>112ml<br/>※17日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100632<br/>A週 100633<br/>AC週 100637<br/>BD週 100638</p>          | <p><b>蔵</b></p> <p>ケース<br/>R-1ドリンク</p> <p>沖縄明治乳業<br/>112ml×12本<br/>※17日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100660 A週 100661<br/>AC週 100665 BD週 100666</p>                          | <p><b>蔵</b></p> <p>LG21<br/>低糖ドリンク</p> <p>沖縄明治乳業<br/>112ml<br/>※17日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100646<br/>A週 100647<br/>AC週 100651<br/>BD週 100652</p>   | <p><b>蔵</b></p> <p>1本明治<br/>PA-3ドリンク</p> <p>沖縄明治乳業<br/>112ml<br/>※17日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 101689<br/>AC週 101690</p>                                 | <p><b>蔵</b></p> <p>明治プロビオ<br/>LG21</p> <p>沖縄明治乳業<br/>112g<br/>※17日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100667 A週 100668<br/>AC週 100672 BD週 100673</p>                             | <p><b>蔵</b></p> <p>明治<br/>プロビオR-1</p> <p>沖縄明治乳業<br/>112g<br/>※17日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 101769<br/>AC週 101770</p>  |  |
| <p><b>蔵</b></p> <p>(低脂肪) 明治<br/>プロビオR-1</p> <p>沖縄明治乳業<br/>112g<br/>※17日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 101771<br/>AC週 101772</p>                                  | <p><b>蔵</b></p> <p>卵・牛乳</p>   | <p><b>蔵</b></p> <p>産直白たまご (MS玉)</p> <p>JAおきなわ<br/>MS玉10個・550g<br/>(採卵後約4日でお届け)</p> <p>毎週 100737 A週 100738<br/>AC週 100742 BD週 100743</p>          | <p><b>蔵</b></p> <p>産直白たまご (M玉)</p> <p>JAおきなわ<br/>M玉10個・610g<br/>(採卵後約4日でお届け)</p> <p>毎週 100688 A週 100689<br/>AC週 100693 BD週 100694</p>               | <p><b>蔵</b></p> <p>産直たまご10個</p> <p>沖縄市養殖地組合<br/>L.M.S混み10個<br/>(採卵後約4日でお届け)</p> <p>毎週 100716 A週 100717<br/>AC週 100721 BD週 100722</p>                              | <p><b>蔵</b></p> <p>産直たまご6個</p> <p>沖縄市養殖地組合<br/>L.M.S混み6個入<br/>(採卵後約4日でお届け)</p> <p>毎週 100723 A週 100724<br/>AC週 100728 BD週 100729</p>                    |  |
| <p><b>蔵</b></p> <p>産直白たまご (L玉)</p> <p>JAおきなわ<br/>L玉10個・670g<br/>(採卵後約4日でお届け)</p> <p>毎週 100709 A週 100710<br/>AC週 100714 BD週 100715</p>                  | <p><b>蔵</b></p> <p>産直やんばる<br/>赤たまご10個</p> <p>JAおきなわ<br/>Z.L.L.M.S.S混み10個<br/>(採卵後約4日でお届け)</p> <p>毎週 100702 A週 100703<br/>AC週 100707 BD週 100708</p>                  | <p><b>蔵</b></p> <p>産直やんばる<br/>赤たまご8個</p> <p>JAおきなわ<br/>Z.L.L.M.S.S混み8個<br/>(採卵後約4日でお届け)</p> <p>毎週 100730 A週 100731<br/>AC週 100735 BD週 100736</p> | <p><b>蔵</b></p> <p>産直やんばる<br/>赤たまご4個</p> <p>JAおきなわ<br/>Z.L.L.M.S.S混み4個<br/>(採卵後約4日でお届け)</p> <p>毎週 100695 A週 100696<br/>AC週 100700 BD週 100701</p>    | <p><b>蔵</b></p> <p>コード卵・光</p> <p>前田鶏卵<br/>6個<br/>※隔日詰め約9日</p> <p>毎週 100747<br/>A週 100748 AC週 100749</p>   | <p><b>蔵</b></p> <p>コープ牛乳</p> <p>946ml<br/>※13日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100772<br/>A週 100773<br/>AC週 100777<br/>BD週 100778</p>                              |  |
| <p><b>蔵</b></p> <p>コープ牛乳<br/>(阿蘇山麓)</p> <p>200ml×6本<br/>※13日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100800 A週 100801<br/>AC週 100805 BD週 100806</p>                        | <p><b>蔵</b></p> <p>コープ牛乳<br/>(阿蘇山麓)</p> <p>200ml<br/>※13日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100807 A週 100808<br/>AC週 100812 BD週 100813</p>  | <p><b>蔵</b></p> <p>コープ牛乳<br/>(阿蘇山麓)</p> <p>500ml<br/>※13日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100793 A週 100794<br/>AC週 100798 BD週 100799</p>                     | <p><b>蔵</b></p> <p>コープ牛乳<br/>《キャップ式》</p> <p>1000ml<br/>※13日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100786<br/>A週 100787<br/>AC週 100791<br/>BD週 100792</p>              | <p><b>蔵</b></p> <p>EM玉城牧場牛乳</p> <p>(有) イーエム玉城牧場牛乳<br/>946ml<br/>※6日 (隔日詰め約4日)<br/>※15日 (隔日詰め約5日)</p> <p>毎週 100849<br/>A週 100850<br/>AC週 100854<br/>BD週 100855</p> | <p><b>蔵</b></p> <p>阿蘇山麓 2.0</p> <p>1000ml<br/>※13日 (隔日詰め約7日)</p> <p>毎週 100765<br/>A週 100766<br/>AC週 100770<br/>BD週 100771</p>                          |  |
| <p><b>蔵</b></p> <p>デーリー<br/>霧島山麓牛乳</p> <p>デーリー<br/>1000ml<br/>※90日</p> <p>A 週 100764</p>   | <p><b>蔵</b></p> <p>低温殺菌宮平牛乳</p> <p>宮平乳業<br/>946ml<br/>※7日 (隔日詰め約4日)<br/>※15日 (隔日詰め約5日)</p> <p>毎週 100842<br/>A週 100843<br/>AC週 100847<br/>BD週 100848</p>             | <p><b>蔵</b></p> <p>低脂肪牛乳1.4</p> <p>1000ml<br/>※13日 (隔日詰め約5日)<br/>※15日 (隔日詰め約5日)</p> <p>毎週 100750<br/>A週 100751<br/>AC週 100755<br/>BD週 100756</p> | <p><b>蔵</b></p> <p>カル鉄<br/>ライフ</p> <p>1000ml<br/>※14日 (隔日詰め約6日)<br/>※15日 (隔日詰め約5日)</p> <p>毎週 100779<br/>A週 100780<br/>AC週 100784<br/>BD週 100785</p> | <p><b>蔵</b></p> <p>アカディ<br/>雪印メグミルク</p> <p>900ml<br/>※15日 (隔日詰め約5日)<br/>※16日 (隔日詰め約5日)</p> <p>毎週 100757<br/>A週 100758<br/>AC週 100762<br/>BD週 100763</p>           | <p><b>蔵</b></p> <p>健骨家族</p> <p>沖縄明治乳業<br/>946ml<br/>※10日 (隔日詰め約6日)<br/>※15日 (隔日詰め約5日)</p> <p>毎週 100828<br/>A週 100829<br/>AC週 100833<br/>BD週 100834</p> |  |
| <p><b>蔵</b></p> <p>明治赤箱</p> <p>沖縄明治乳業<br/>946ml<br/>※10日 (隔日詰め約6日)<br/>※15日 (隔日詰め約5日)</p> <p>毎週 100835<br/>A週 100836<br/>AC週 100840<br/>BD週 100841</p> | <p><b>蔵</b></p> <p>骨元気<br/>脂肪0 (ゼロ)</p> <p>沖縄森永乳業<br/>946ml<br/>※15日 (隔日詰め約10日)<br/>※16日 (隔日詰め約5日)</p> <p>毎週 100821<br/>A週 100822<br/>AC週 100826<br/>BD週 100827</p> | <p><b>蔵</b></p> <p>パン</p>  |   | <p><b>蔵</b></p> <p>6枚) ござげん<br/>食パン</p> <p>オキコ<br/>6枚<br/>※5日 (隔日詰め約4日)</p> <p>毎週 101221 A週 101222<br/>AC週 101226 BD週 101227</p>                                  | <p><b>蔵</b></p> <p>8枚) ござげん<br/>食パン</p> <p>オキコ<br/>8枚<br/>※5日 (隔日詰め約4日)</p> <p>毎週 101214 A週 101215<br/>AC週 101219 BD週 101220</p>                       | <p><b>蔵</b></p> <p>6枚) そふと<br/>食パン</p> <p>第一パン<br/>6枚<br/>※5日 (お届け日詰め約4日)</p> <p>毎週 101242 A週 101243<br/>AC週 101247 BD週 101248</p> |
| <p><b>蔵</b></p> <p>8枚) そふと<br/>食パン</p> <p>第一パン<br/>8枚<br/>※5日 (お届け日詰め約4日)</p> <p>毎週 101249 A週 101250<br/>AC週 101254 BD週 101255</p>                     | <p><b>蔵</b></p> <p>少量目<br/>3枚) そふと<br/>食パン</p> <p>第一パン<br/>3枚<br/>※5日 (お届け日詰め約4日)</p> <p>毎週 101256 A週 101257<br/>AC週 101261 BD週 101262</p>                          | <p><b>蔵</b></p> <p>6枚) 超熟<br/>食パン</p> <p>オキコ<br/>6枚<br/>※5日 (隔日詰め約4日)</p> <p>毎週 101228 A週 101229<br/>AC週 101233 BD週 101234</p>                   | <p><b>蔵</b></p> <p>8枚) 超熟<br/>食パン</p> <p>オキコ<br/>8枚<br/>※5日 (隔日詰め約4日)</p> <p>毎週 101235 A週 101236<br/>AC週 101240 BD週 101241</p>                      | <p><b>蔵</b></p> <p>6枚) ふすま入り<br/>食パン</p> <p>オキコ<br/>6枚<br/>※5日 (隔日詰め約4日)</p> <p>毎週 101200 A週 101201<br/>AC週 101205 BD週 101206</p>                                 | <p><b>蔵</b></p> <p>8枚) ふすま入り<br/>食パン</p> <p>オキコ<br/>8枚<br/>※5日 (隔日詰め約4日)</p> <p>毎週 101207 A週 101208<br/>AC週 101212 BD週 101213</p>                      |  |

●商品パッケージ・規格・内容は、本カタログ作成時の情報の為、変更になる場合があります。



6 ●商品価格は、お届け週のカatalog掲載価格となります。

|  |  |   |  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
| <p>おはよー<br/>レーズン食パン<br/>6枚<br/>※5日(隔日含む約4日)</p> <p>毎週 101776<br/>AC週 101777 BD週 101778</p>                             | <p><b>凍</b><br/>石窯くるみ<br/>ロール<br/>タカキベーカーリー<br/>208g(4個)<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 101186 A週 101187<br/>AC週 101191 BD週 101192</p> | <p><b>凍</b><br/>石窯レーズン<br/>&amp;くるみロール<br/>タカキベーカーリー<br/>213g(4個)<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 101179 A週 101180<br/>AC週 101184 BD週 101185</p> | <p>サンドイッチ<br/>ロール<br/>(林)くしけん<br/>6本<br/>※5日(隔日含む約4日)</p> <p>毎週 101193 A週 101194<br/>AC週 101198 BD週 101199</p>   | <p>モーニング<br/>クロワッサン<br/>8個<br/>※45日(製造後約15日前後でお届け)</p> <p>毎週 101172 A週 101173<br/>AC週 101177 BD週 101178</p>           | <p>パンが焼ける<br/>ふんわりクロワッサン<br/>10個<br/>※45日(製造後約15日前後でお届け)</p> <p>毎週 101832 C週 101833<br/>AC週 101834 BD週 101835</p> |
| <p><b>調味料</b></p> <p>みそ</p>  | <p>米麦<br/>あわせみそ<br/>1kg<br/>※150日</p> <p>毎週 100929 A週 100930<br/>AC週 100934 BD週 100935</p>                                 | <p>あわせみそ<br/>マイルド<br/>750g(カップ容器)<br/>※150日</p> <p>毎週 100943 A週 100944<br/>AC週 100948 BD週 100949</p>                                | <p>マヨネーズ<br/>(全卵タイプ)<br/>400g<br/>※7ヵ月</p> <p>B週 100957<br/>D週 100958 BD週 100959</p>                             | <p>ふかひれ<br/>スープ<br/>200g(4人前)<br/>※2年</p> <p>毎週 100960 A週 100961<br/>AC週 100965 BD週 100966</p>                        | <p><b>乾物・缶詰</b></p>   |
| <p>荒節削り<br/>200g<br/>※1年</p> <p>毎週 100870 A週 100871<br/>AC週 100875 BD週 100876</p>                                      | <p>卓上<br/>ぱりぱりのり<br/>島名海苔店<br/>8切40枚<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100863 A週 100864<br/>AC週 100868 BD週 100869</p>                     | <p>ぱりぱりのり<br/>替替用<br/>(味付け海苔)<br/>島名海苔店<br/>(10切)60枚<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100877 A週 100878<br/>AC週 100882 BD週 100883</p>              | <p>ポーク<br/>ランチョンミート<br/>200g<br/>※3年</p> <p>毎週 100908 A週 100909<br/>AC週 100913 BD週 100914</p>                    | <p>おいしい<br/>雑穀<br/>十五穀<br/>20g×10袋<br/>※1年</p> <p>B週 100856<br/>D週 100857 BD週 100858</p>                              | <p>ライトツナ<br/>フレークかつお<br/>(油無添加)<br/>70g×4缶<br/>※3年</p> <p>A週 100885<br/>C週 100886 AC週 100887</p>                  |
| <p>鮭フレーク<br/>55g×2<br/>※1年</p> <p>毎週 100888 A週 100889<br/>AC週 100893 BD週 100894</p>                                    | <p>コープの<br/>あんたんすー<br/>140g<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 100922 A週 100923<br/>AC週 100927 BD週 100928</p>                              | <p><b>飲料</b></p> <p>DRINK</p>   | <p>アイスコーヒ<br/>甘さひかえめ<br/>1L<br/>※40日</p> <p>毎週 101062<br/>A週 101063<br/>AC週 101067<br/>BD週 101068</p>            | <p>アイスコーヒ<br/>無糖<br/>1L<br/>※40日</p> <p>毎週 101069<br/>A週 101070<br/>AC週 101074<br/>BD週 101075</p>                     | <p>チルド<br/>アップルジュース<br/>1L<br/>※15日(隔日含む約7日)</p> <p>毎週 101048<br/>A週 101049<br/>AC週 101053<br/>BD週 101054</p>     |
| <p>チルド<br/>オレンジジュース<br/>オレンジ<br/>1L<br/>※15日(隔日含む約7日)</p> <p>毎週 101090<br/>A週 101091<br/>AC週 101095<br/>BD週 101096</p> | <p>野菜果実<br/>ジュース<br/>1L<br/>※40日</p> <p>毎週 101104<br/>A週 101105<br/>AC週 101109<br/>BD週 101110</p>                          | <p>ケース)野菜がおいしい1日分<br/>200ml×12本<br/>※9ヵ月</p> <p>毎週 101836 B週 101837<br/>AC週 101838 BD週 101839</p>                                   | <p>豆腐もてきます<br/>有機豆乳<br/>めいらく<br/>900ml<br/>※90日</p> <p>毎週 100986<br/>A週 100987<br/>AC週 100991<br/>BD週 100992</p> | <p>九州産<br/>ふくゆたか<br/>無調整豆乳<br/>ふくれん<br/>1L<br/>※120日</p> <p>毎週 101055<br/>A週 101056<br/>AC週 101060<br/>BD週 101061</p> | <p>国産<br/>調製豆乳<br/>フクユタカ<br/>1L<br/>※120日</p> <p>毎週 101097<br/>A週 101098<br/>AC週 101102<br/>BD週 101103</p>        |
| <p>ケース)麦芽豆乳飲料<br/>マルサンアイ<br/>200ml×24本<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 101031 A週 101032<br/>AC週 101036 BD週 101037</p>               | <p>ケース)まるごと大豆麦芽ココア<br/>125ml×12本<br/>※120日</p> <p>毎週 101045<br/>B週 101046 BD週 101047</p>                                   | <p>抹茶入り<br/>玄米茶<br/>200g<br/>※9ヵ月</p> <p>毎週 101000 A週 101001<br/>AC週 101005 BD週 101006</p>  | <p>おいしい水<br/>志布志<br/>2L<br/>※2年</p> <p>B週 101014<br/>D週 101015 BD週 101016</p>                                    | <p>2Lケース)おいしい水志布志<br/>2L×6本<br/>※2年</p> <p>毎週 101017 A週 101018<br/>AC週 101022 BD週 101023</p>                          | <p>500mlケース)ただの炭酸水<br/>500ml×24本<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 101007 A週 101008<br/>AC週 101012 BD週 101013</p>                |
| <p>2Lケース)ラベルのない<br/>久米島のやさしい水<br/>2L×6本<br/>※2年</p> <p>毎週 101820 C週 101821<br/>AC週 101822 BD週 101823</p>               | <p>500mlケース)ラベルのない<br/>久米島のやさしい水<br/>500ml×24本<br/>※2年</p> <p>毎週 101824 B週 101825<br/>AC週 101826 BD週 101827</p>            | <p>2Lケース)緑茶<br/>2L×6本<br/>※9ヵ月</p> <p>毎週 101038 A週 101039<br/>AC週 101043 BD週 101044</p>   | <p>500mlケース)コープのさんびん茶<br/>500ml×24本<br/>※1年</p> <p>B週 101114<br/>D週 101115 BD週 101116</p>                        | <p>2Lケース)コープのさんびん茶<br/>2L×6本<br/>※1年</p> <p>A週 101111<br/>C週 101112 AC週 101113</p>                                    | <p>彩果菜園<br/>1L<br/>※9ヵ月</p> <p>毎週 101083<br/>A週 101084<br/>AC週 101088<br/>BD週 101089</p>                          |
| <p>ケース)りんごカル<br/>125ml×12本<br/>※120日</p> <p>毎週 101024 A週 101025<br/>AC週 101029 BD週 101030</p>                          | <p>ミニケース)ミックスキャラット<br/>125ml×12本<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 101786 A週 101789<br/>AC週 101787 BD週 101788</p>                         | <p>ミックス<br/>キャラット<br/>1L<br/>※9ヵ月</p> <p>毎週 101828<br/>B週 101829<br/>AC週 101830<br/>BD週 101831</p>                                  | <p>ケース)ミックスキャラット<br/>200ml×12本<br/>※6ヵ月</p> <p>毎週 101844 C週 101845<br/>AC週 101846 BD週 101847</p>                 | <p>20歳未満の方には酒類の販売はいたしておりません。</p> <p>赤ワイン<br/>やや辛口<br/>720ml</p> <p>B週 100984</p>                                      | <p><b>お米</b></p> <p>米</p>   |



●商品価格は、お届け週のカタログ掲載価格となります。

凍 冷凍でお届けします。 蔵 冷蔵でお届けします。 7

|   |   |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>玄米<br/>(熊本ひのひかり)<br/>2kg<br/>7品目無</p> <p>毎週 101761<br/>A週 101762 AC週 101763</p>                  | <p>無洗米胚芽精米<br/>熊本産ひのひかり<br/>5kg<br/>7品目無</p> <p>毎週 101755<br/>A週 101756 AC週 101757</p>              | <p>熊本産<br/>ひのひかり<br/>第一食糧株式会社<br/>5kg</p> <p>毎週 101148 A週 101149<br/>AC週 101153 BD週 101154</p> | <p>熊本産<br/>ひのひかり<br/>第一食糧株式会社<br/>3kg</p> <p>毎週 101138 A週 101139<br/>AC週 101143 BD週 101144</p> | <p>無洗米<br/>北海道げんきほし米 無洗米<br/>けんきぼし<br/>沖繩食糧株式会社<br/>5kg</p> <p>毎週 101165 A週 101166<br/>AC週 101170 BD週 101171</p> | <p>北海道げんきほし<br/>沖繩食糧株式会社<br/>5kg</p> <p>毎週 101800 A週 101801<br/>AC週 101802 BD週 101803</p>              |
| <p>BG無洗米<br/>熊本産ひのひかり<br/>沖繩食糧株式会社<br/>5kg</p> <p>毎週 101158 A週 101159<br/>AC週 101163 BD週 101164</p> | <p>BG無洗米<br/>熊本産ひのひかり<br/>沖繩食糧株式会社<br/>3kg</p> <p>毎週 101131 A週 101132<br/>AC週 101136 BD週 101137</p> | <p>岩手<br/>ひとめぼれ<br/>5kg</p> <p>毎週 101117 A週 101118<br/>AC週 101122 BD週 101123</p>               | <p>無洗米<br/>岩手ひとめぼれ<br/>5kg</p> <p>毎週 101124 A週 101125<br/>AC週 101129 BD週 101130</p>            | <p>北海道産<br/>ゆめぴりか<br/>第一食糧株式会社<br/>5kg</p> <p>毎週 101676 A週 101677<br/>AC週 101678 BD週 101679</p>                  | <p>北海道産<br/>ゆめぴりか<br/>第一食糧株式会社<br/>3kg</p> <p>毎週 101680 A週 101681<br/>AC週 101682 BD週 101683</p>        |
| <p>芯無し<br/>ユイロール<br/>シングル<br/>130m×6ロール</p> <p>毎週 101308 A週 101309<br/>AC週 101313 BD週 101314</p>    | <p>芯無し<br/>ユイロール<br/>ダブル<br/>65m×6ロール</p> <p>毎週 101301 A週 101302<br/>AC週 101306 BD週 101307</p>      | <p>ユイロール<br/>シングル<br/>110m×6ロール</p> <p>毎週 101329 A週 101330<br/>AC週 101334 BD週 101335</p>       | <p>ユイロール<br/>ダブル<br/>40m×6ロール</p> <p>毎週 101322 A週 101323<br/>AC週 101327 BD週 101328</p>         | <p>やわらか<br/>ワンタッチ<br/>ダブル65m6R 65</p> <p>W65m×6ロール</p> <p>毎週 101357 A週 101358<br/>AC週 101362 BD週 101363</p>      | <p>やわらかワンタッチ<br/>シングル130m6R</p> <p>S130m×6ロール</p> <p>毎週 101350 A週 101351<br/>AC週 101355 BD週 101356</p> |
| <p>街かどの花屋さん<br/>沖繩日野株式会社<br/>30m×12R</p> <p>毎週 101315 A週 101316<br/>AC週 101320 BD週 101321</p>       | <p>板子紙花笠<br/>昭和製紙<br/>1200枚</p> <p>B週 101336</p>  | <p>キッチンタオル<br/>4ロール<br/>80cm×40cm</p> <p>毎週 101644 A週 101645<br/>AC週 101649 BD週 101650</p>     | <p>ティッシュ<br/>200W×5P</p> <p>毎週 101343 A週 101344<br/>AC週 101348 BD週 101349</p>                  | <p>電子レンジにも強い<br/>ラップレギュラー<br/>30cm×50m</p> <p>毎週 101812 A週 101815<br/>AC週 101813 BD週 101814</p>                  | <p>電子レンジにも強い<br/>ラップミニ<br/>22cm×50m</p> <p>毎週 101808 A週 101811<br/>AC週 101809 BD週 101810</p>           |

## 地域指定ゴミ袋

|   |   |  |   |   |  |
|---|---|--|---|---|--|
| <p>名護市 10枚</p> <p>ゴミ袋 (30L)</p> <p>毎週 101462 A週 101463<br/>AC週 101467 BD週 101468</p>        | <p>10枚</p> <p>ゴミ袋 (20L)</p> <p>毎週 101420 A週 101421<br/>AC週 101425 BD週 101426</p>    | <p>10枚</p> <p>ゴミ袋 (10L)</p> <p>毎週 101413 A週 101414<br/>AC週 101418 BD週 101419</p>       | <p>うるま市 10枚</p> <p>もやせるゴミ袋大</p> <p>毎週 101427 A週 101428<br/>AC週 101432 BD週 101433</p>        | <p>10枚</p> <p>もやせるゴミ袋中</p> <p>毎週 101434 A週 101435<br/>AC週 101439 BD週 101440</p>     | <p>10枚</p> <p>資源ゴミ袋中</p> <p>毎週 101441 A週 101442<br/>AC週 101446 BD週 101447</p>        |
| <p>沖繩市 10枚</p> <p>もやせるゴミ袋大</p> <p>毎週 101602 A週 101603<br/>AC週 101607 BD週 101608</p>         | <p>10枚</p> <p>もやせるゴミ袋中</p> <p>毎週 101609 A週 101610<br/>AC週 101614 BD週 101615</p>     | <p>北谷町 10枚</p> <p>指定ゴミ袋大</p> <p>毎週 101371 A週 101372<br/>AC週 101376 BD週 101377</p>      | <p>10枚</p> <p>指定ゴミ袋中</p> <p>毎週 101378 A週 101379<br/>AC週 101383 BD週 101384</p>               | <p>宜野湾市 10枚</p> <p>指定ゴミ袋大</p> <p>毎週 101630 A週 101631<br/>AC週 101635 BD週 101636</p>  | <p>10枚</p> <p>指定ゴミ袋中</p> <p>毎週 101539 A週 101540<br/>AC週 101544 BD週 101545</p>        |
| <p>宜野湾市 10枚</p> <p>指定ゴミ袋小</p> <p>毎週 101637 A週 101638<br/>AC週 101642 BD週 101643</p>          | <p>浦添市 10枚</p> <p>燃えるゴミ袋大</p> <p>毎週 101560 A週 101561<br/>AC週 101565 BD週 101566</p>  | <p>10枚</p> <p>燃えるゴミ中</p> <p>毎週 101546 A週 101547<br/>AC週 101551 BD週 101552</p>          | <p>10枚</p> <p>燃えないゴミ袋大</p> <p>毎週 101553 A週 101554<br/>AC週 101558 BD週 101559</p>             | <p>那覇市 10枚</p> <p>もやすゴミ袋大</p> <p>毎週 101532 A週 101533<br/>AC週 101537 BD週 101538</p>  | <p>10枚</p> <p>もやすゴミ袋中</p> <p>毎週 101483 A週 101484<br/>AC週 101488 BD週 101489</p>       |
| <p>那覇市 10枚</p> <p>もやすゴミ袋小</p> <p>毎週 101476 A週 101477<br/>AC週 101481 BD週 101482</p>          | <p>10枚</p> <p>もやさないゴミ小</p> <p>毎週 101525 A週 101526<br/>AC週 101530 BD週 101531</p>     | <p>八重瀬町 10枚</p> <p>燃えるゴミ袋 (大)</p> <p>毎週 101497 A週 101498<br/>AC週 101502 BD週 101503</p> | <p>10枚</p> <p>燃えるゴミ袋 (中)</p> <p>毎週 101504 A週 101505<br/>AC週 101509 BD週 101510</p>           | <p>南城市 10枚</p> <p>もやせるゴミ袋大</p> <p>毎週 101448 A週 101449<br/>AC週 101453 BD週 101454</p> | <p>10枚</p> <p>もやせるゴミ袋中</p> <p>毎週 101469 A週 101470<br/>AC週 101474 BD週 101475</p>      |
| <p>南風原町 10枚</p> <p>もやせるゴミ袋大 (取っ手付)</p> <p>毎週 101616 A週 101617<br/>AC週 101621 BD週 101622</p> | <p>与那原町 10枚</p> <p>燃えるゴミ袋大</p> <p>毎週 101779 A週 101780<br/>AC週 101784 BD週 101785</p> | <p>豊見城市 10枚</p> <p>もやせるゴミ袋大</p> <p>毎週 101385 A週 101386<br/>AC週 101390 BD週 101391</p>   | <p>10枚</p> <p>もやせるゴミ袋大<br/>(取っ手付き)</p> <p>毎週 101490 A週 101491<br/>AC週 101495 BD週 101496</p> | <p>10枚</p> <p>もやせるゴミ袋中</p> <p>毎週 101392 A週 101393<br/>AC週 101397 BD週 101398</p>     | <p>恩納村 10枚</p> <p>燃やせるごみU型大</p> <p>毎週 101735 A週 101736<br/>AC週 101740 BD週 101741</p> |
| <p>嘉手納町 10枚</p> <p>もやせるごみ大</p> <p>毎週 101742 A週 101743<br/>AC週 101747 BD週 101748</p>         | <p>糸満市 10枚</p> <p>可燃用ゴミ袋大</p> <p>毎週 101567 A週 101568<br/>AC週 101572 BD週 101573</p>  | <p>10枚</p> <p>可燃用ゴミ袋中</p> <p>毎週 101574 A週 101575<br/>AC週 101579 BD週 101580</p>         | <p>宮古島市 10枚</p> <p>可燃用ゴミ袋大</p> <p>毎週 101511 A週 101512<br/>AC週 101516 BD週 101517</p>         | <p>10枚</p> <p>可燃用ゴミ袋中</p> <p>毎週 101518 A週 101519<br/>AC週 101523 BD週 101524</p>      | <p>販売価格は<br/>各市町村指定の<br/>価格になります。</p>  |

●商品パッケージ・規格・内容は、本カタログ作成時の情報の為、変更になる場合があります。





いつもくんの登録や修正がeフレズ(ネット注文)でもっとカンタン!

# eフレズからの登録方法

事前にコープ九州 eフレズ会員登録が必要となります。

スマートフォン  
の方は  
こちらから



(登録方法)

1 eフレズの「お買い物トップ」



2 「いつもくん登録設定はこちら」



3 「新規登録はコチラ」を押す



4 いつもくん専用のWebカタログが開きます



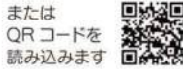
「登録済みの商品の確認・変更」タブから「数量変更」や「解除」もカンタンにできます!

登録番号を直接タップすると確認画面が出てきます。登録数量を入力して「注文する」を押せば登録完了です!

## eフレズの新規登録のしかた

「eフレズ九州」を検索します。

eフレズ九州



またはQRコードを読み込みます

eフレズログイン(スマホ)  
eフレズログイン(PC)

ログイン画面の少し下の方の「新規会員登録(無料)」を押します。

eフレズのご利用に関する規定に同意の上 eフレズ会員登録をする

2



アプリを取得し初期設定すれば、毎回パスワードを入力しないでログインできます。



タブレットでもOK!  
「COOP ほけっと」でも検索できます。



アプリを先にインストールしても、アプリだけではログインできません。「eフレズの新規登録」をし、会員コード、パスワードを入力してください。

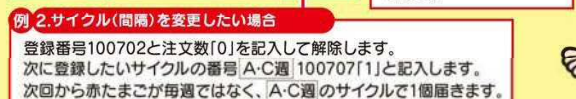
## 注文書への記入(登録・変更)

### ①いつもくん登録・解除のしかた

いつもくん保存版チラシの中から、登録したい商品のサイクル(届ける間隔)の6ケタ番号(登録番号)を選び、注文番号記入欄に注文番号、注文数を記入します。



### ②いつもくん登録の変更のしかた(数量・サイクル)



いつもくんの  
記入方法



## 来週のみ数量変更・お休みもカンタン!

### ①来週だけ数量を変えて届けてほしい場合



例 「産直やんばる赤たまご」を来週だけ1個から3個に変更して届けてほしい場合は、「変更数」の欄に「3」と記入してください。

例 来週「バナナ」だけお休みしたい場合は「0」と記入してください。

### ②来週だけすべての商品をお休みしたいとき



※解除はされませんので、お休みした週から商品が届きます。