

コープおきなわ お気に入りの商品を登録しませんか？

せうしたくない
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

発行: 2022年10月3日(月)

このチラシは
お手元に
保管
ください

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

賞味期限 13日(届日含め約7日)

毎週 100772

A週 100773

AC週 100777

BD週 100778

7474、
eフレンズだと
いつもくんの
Webチラシも
見られるのね~

新規登録が
eフレンズで
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。

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フレンズ
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



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

声にこえて
復活しました!



500ml×24本

賞1年

B週 101114
D週 101115 BD週 101116

2Lケース)
コーポのさんびん茶

2L×6本

賞1年

A週 101111
C週 101112 AC週 101113

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

小さなお子さまやご年配の方がいる
ご家庭にオススメ!

コブ 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
取り除くことができます!



- 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。

お届けご希望 毎月2週目のお届けをご請求 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「コブあふれ」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)

お野菜・果物



バナナ
400g (3~5本)

毎週 100028 A週 100029
AC週 100033 BD週 100034



フレンドリー
バナナ
500g (3~5本)

毎週 100007 A週 100008
AC週 100012 BD週 100013



フレンドリー
バナナ
750g (4~7本)

毎週 100000 A週 100001
AC週 100005 BD週 100006



甘熟王
ゴールドプレミアム
バナナ
600g (4~6本)

毎週 100035 A週 100036
AC週 100040 BD週 100041



有機栽培
バナナ
400g (3~5本)

毎週 101773 AC週 101774



高原バナナ
500g (3~5本)

毎週 100049 A週 100050
AC週 100054 BD週 100055



アボカド
1玉

毎週 100091 A週 100092
AC週 100096 BD週 100097



とまと徳用
(わけありとまと)
600g (大小混)

毎週 101666
A週 101699 AC週 101700



とまと
400g (大小混)

毎週 101665
A週 101701 AC週 101702



ミニとまと
150g

毎週 101670
A週 101697 AC週 101698



たまねぎ徳用
1.2kg (大小混)

毎週 101663
A週 101703 AC週 101704



たまねぎ
600g (大小混)

毎週 101664
A週 101705 AC週 101706



じゃが玉人参
セット
1セット

毎週 101662
A週 101707 AC週 101708



人参(洗い)
500g (大小混)

毎週 101672
A週 101709 AC週 101710



人参(洗い)徳用
800g (大小混)

毎週 101673
A週 101711 AC週 101712



かぼちゃ
カット
1/4玉

毎週 101658
A週 101713 AC週 101714



じゃがいも
1kg (大小混)

毎週 101675
A週 101733 AC週 101734

いつもくん

●お届けの玉数、個数、グラム数は、産地・天候状況によりカタログ画像と異なることがあります。予めご了承ください。

●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

 にんにく (小玉) 1玉 毎週 100042 A週 100043 AC週 100047 BD週 100048	 長いも (カット) 200g 毎週 100070 A週 100071 AC週 100075 BD週 100076	 キャベツ 1玉 毎週 101660 A週 101715 AC週 101716	 ピーマン 150g (2~5個) 毎週 101667 A週 101717 AC週 101718	 ピーマン徳用 300g (4~10個) 毎週 101668 A週 101719 AC週 101720	 小松菜 180g 毎週 100125 A週 100126 AC週 100130 BD週 100131
 きゅうり (曲がり混) 500g (大小混) 毎週 101661 A週 101723 AC週 101724	 ブロッコリー 1株 毎週 101669 A週 101725 AC週 101726	 サラダ菜 150g 毎週 100077 A週 100078 AC週 100082 BD週 100083	 ベビーリーフ 25g 毎週 100063 A週 100064 AC週 100068 BD週 100069	 レタス 1玉 毎週 101671 A週 101727 AC週 101728	 ニラ 100g 毎週 100105 A週 100106 AC週 100110 BD週 100111
 白ねぎ 2本 (カット) 毎週 100084 A週 100085 AC週 100089 BD週 100090	 国産 産切りごぼう 沖縄クローバー 100g ※10日 (お届け日迄約6日) 毎週 100119 A週 100120 AC週 100121	 もやし (細もやし) サン食品 (株) (鹿児島県) 200g 毎週 100056 A週 100057 AC週 100061 BD週 100062	 健気もやし (太もやし) サン食品 (株) (鹿児島県) 200g 毎週 101816 AC週 101817 BD週 101818	 生椎茸 (菌床) 1パック 毎週 100112 A週 100113 AC週 100117 BD週 100118	 ぶなしめじ ジャンボパック 170g 毎週 100021 A週 100022 AC週 100026 BD週 100027
 ぶなしめじ 100g 毎週 100139 A週 100140 AC週 100144 BD週 100145	 えのき茸 200g 毎週 100132 A週 100133 AC週 100137 BD週 100138	 エリンギ 100g 毎週 100014 A週 100015 AC週 100019 BD週 100020	冷凍野菜  Vegetable	 ヤンギいんげん 200g ※1年6ヵ月 毎週 100538 A週 100539 AC週 100543 BD週 100544	 ブルーベリー 200g ※1年 毎週 100517 A週 100518 AC週 100522 BD週 100523
 宮崎の カットほうれん草 250g ※1年6ヵ月 毎週 100545 A週 100546 AC週 100550 BD週 100551	 ブロッコリー 180g ※1年 毎週 100531 A週 100532 AC週 100536 BD週 100537	 北海道 とうもろこしカット 375g (10個) ※2年 毎週 101790 A週 101792 AC週 101791	お肉 	 2009うちな〜とこ豚 小間切れ 沖縄県産 200g ※6ヵ月 毎週 100302 A週 100303 AC週 100307 BD週 100308	 4009うちな〜とこ豚 小間切れ 沖縄県産 400g ※6ヵ月 毎週 100270 A週 100271 AC週 100275 BD週 100276
 うちな〜とこ豚 モモ切り落とし 沖縄県産 200g ※6ヵ月 B週 100263 D週 100264 BD週 100265	 うちな〜とこ豚 ロースしゃぶしゃぶ用 沖縄県産 150g ※6ヵ月 毎週 100249 A週 100250 AC週 100254 BD週 100255	 うちな〜とこ豚 肩ロースしゃぶしゃぶ用 沖縄県産 180g ※6ヵ月 毎週 100235 A週 100236 AC週 100240 BD週 100241	 うちな〜とこ豚 肩ロースしょうが焼き用 沖縄県産 180g ※6ヵ月 毎週 100319 A週 100320 AC週 100324 BD週 100325	 うちな〜とこ豚 ロースしょうが焼 (タレ付) 沖縄県産 270g (豚肉200g+タレ70g) ※6ヵ月 毎週 100211 A週 100212 AC週 100216 BD週 100217	 150gうちな〜とこ豚 ロースしょうが焼用 沖縄県産 150g ※6ヵ月 毎週 100277 A週 100278 AC週 100282 BD週 100283
 うちな〜とこ豚 肩ロースかたまり 沖縄県産 450g ※6ヵ月 D 週 100284	 うちな〜とこ豚 モモ味噌タレ漬 沖縄県産 200g ※6ヵ月 毎週 100204 A週 100205 AC週 100209 BD週 100210	 うちな〜とこ豚 グアヤジー (うで) 沖縄県産 400g ※6ヵ月 A 週 100186	 うちな〜とこ豚 ソーキ 沖縄県産 400g ※6ヵ月 D 週 100292	 うちな〜とこ豚 三枚肉 (皮付き) 沖縄県産 450g ※6ヵ月 B 週 100266	 うちな〜とこ豚 バラバラミンチ 沖縄県産 300g ※6ヵ月 毎週 100187 A週 100188 AC週 100192 BD週 100193
 牛豚あいびき バラバラミンチ 牛:オーストラリア産 豚:沖縄県産 300g ※6ヵ月 毎週 100345 A週 100346 AC週 100350 BD週 100351	 やんばる若どり バラバラミンチ 沖縄県産 280g ※6ヵ月 毎週 100194 A週 100195 AC週 100199 BD週 100200	 やんばる若どり ムネ肉 沖縄県産 300g ※1年 毎週 100228 A週 100229 AC週 100233 BD週 100234	 やんばる若どり もも肉 (分包) 沖縄県産 500g (分包) ※1年 毎週 100242 A週 100243 AC週 100247 BD週 100248	 若どりモモ 一口カット 沖縄県産 400g ※6ヵ月 毎週 100218 A週 100219 AC週 100223 BD週 100224	 少量やんばる若どり もも肉 沖縄県産 約300g ※1年 毎週 100285 A週 100286 AC週 100290 BD週 100291

●「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ぷ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。

 やんばる若どり ササミ 沖縄県産 280g 賞6ヵ月 毎週 100256 A週 100257 AC週 100261 BD週 100262	 やんばる若どりやきとり 中央食品加工 30g×10本 賞6ヵ月 毎週 100225 C週 100226 AC週 100227	 やんばるコッコもも肉 沖縄県産 230g 賞1年 毎週 100326 A週 100327 AC週 100331 BD週 100332	 やんばるコッコささみ 沖縄県産 230g 賞6ヵ月 毎週 100333 C週 100334 AC週 100335	 やんばるコッコ手羽元 沖縄県産 350g 賞6ヵ月 D 週 100336	 やんばるコッコむね肉 バラバラミンチ 沖縄県産 150g 賞6ヵ月 毎週 100267 C週 100268 AC週 100269
 料理用 カットベーコン 180g 賞6ヵ月 B 週 100174	 味付け豚レバー (分包) 沖縄県産 200g×2 賞6ヵ月 毎週 100179 A週 100180 AC週 100184 BD週 100185	 鹿児島県黒豚の あらびきウインナー 100g (標準7本) 賞15日 (隔日約8日) 毎週 100167 A週 100168 AC週 100172 BD週 100173	 鹿児島県黒豚の あらびきウインナー 105g (標準7本) 賞15日 (隔日約8日) 毎週 100160 A週 100161 AC週 100165 BD週 100166	 うちなーとご勝 あらびきウインナー 沖縄県産 90g (6本) 賞20日 (隔日約10日) 毎週 100176 C週 100177 AC週 100178	 お弁当用 ミートボール 60g (6個) ×3袋 賞30日 毎週 100387 A週 100388 AC週 100392 BD週 100393
 日配	 だいずたっぷりとうふ (ボブさんの大豆) 200g×2個 賞16日 (隔日約5日) 毎週 100352 A週 100353 AC週 100357 BD週 100358	 島とうふ (国産大豆) 湧川食品 120g×2個 賞14日 (隔日約8日) 毎週 100414 A週 100415 AC週 100419 BD週 100420	 絹のとうふ (産地指定大豆) 150g×3個 賞18日 (隔日約9日) 毎週 100359 A週 100360 AC週 100364 BD週 100365	 国産大豆 ゆしとうふ 永吉豆腐加工所 600g 賞10日 (隔日約8日) 毎週 100479 A週 100480 AC週 100484 BD週 100485	 元気とうふ濃ゆくてかたい マルキン食品 60g×4個 賞20日 (隔日約10日) 毎週 100373 A週 100374 AC週 100378 BD週 100379
 琉木綿 永吉豆腐加工所 250g 賞10日 (隔日約8日) 毎週 100458 A週 100459 AC週 100463 BD週 100464	 きぬごしとうふ (国産大豆) 湧川食品 120g×2個 賞14日 (隔日約8日) 毎週 100411 D 週 100412 BD週 100413	 島とうふ 湧川食品 280g 賞10日 (隔日約7日) 毎週 100496 A週 100497 AC週 100501 BD週 100502	 国産大豆島とうふ 永吉豆腐加工所 250g 賞8日 (隔日約6日) 毎週 100465 A週 100466 AC週 100470 BD週 100471	 永吉の島豆腐 (国産大豆) 永吉豆腐加工所 250g 賞10日 (隔日約9日) 毎週 100421 D 週 100422 BD週 100423	 ゆしとうふ 川上食品 450g 賞7日 (隔日約5日) 毎週 100427 A週 100428 AC週 100432 BD週 100433
 油あげ (国産大豆) 湧川食品 2枚入 賞7日 (隔日約4日) B 週 100441 D 週 100442 BD週 100443	 黒大豆納豆 仲村米穀商事 40g×2個 賞10日 (隔日約7日) 毎週 100444 A週 100445 AC週 100449 BD週 100450	 ちくわ 104g (4本) 賞10日 (隔日約3日) 毎週 100510 A週 100511 AC週 100515 BD週 100516	 ファミリータイプ 肉きょうざ 360g (12個×2パック) たれ2袋 賞7日 (隔日約5日) 毎週 100401 A週 100402 AC週 100406 BD週 100407	 鶏ごぼう ピラフ 250g×2袋 賞1年 毎週 100524 A週 100525 AC週 100529 BD週 100530	 かに風味かまぼこ (2P) 82g (5本) ×2パック 賞50日 毎週 100503 A週 100504 AC週 100508 BD週 100509
 納豆 (甘口たれ付) 40g×4個 賞10日 (隔日約3日) 毎週 100380 A週 100381 AC週 100385 BD週 100386	 ひきわり納豆 (北海道産大豆) 仲村米穀商事 40g×3個 賞10日 (隔日約7日) 毎週 100451 A週 100452 AC週 100456 BD週 100457	 ミニミニ納豆 仲村米穀商事 30g×3個 賞10日 (隔日約7日) 毎週 100434 A週 100435 AC週 100439 BD週 100440	 国産小粒納豆 40g×3個 (たれ付) 賞10日 (隔日約3日) 毎週 101684 AC週 101685 BD週 101686	 国産大豆 中粒納豆 40g×3個 (たれからし付) 賞11日 (隔日約3日) 毎週 100366 A週 100367 AC週 100371 BD週 100372	 北海道小粒納豆 タカノフーズ 30g×3個 賞9日 (隔日約6日) 毎週 100489 A週 100490 AC週 100494 BD週 100495
 ごぼう サラダ 100g×2袋 賞30日 (隔日約15日) 毎週 100394 A週 100395 AC週 100399 BD週 100400	 乳製品 YOGURT	 スライス チーズ 126g (7枚) 賞1年 毎週 100674 A週 100675 AC週 100679 BD週 100680	 とろける スライスチーズ 126g (7枚) 賞9ヵ月 毎週 100681 A週 100682 AC週 100686 BD週 100687	 プレーン ヨーグルト 470g 賞15日 (隔日約5日) 毎週 100580 A週 100581 AC週 100585 BD週 100586	 プレーン ヨーグルト 脂肪0 450g 賞15日 (隔日約5日) 毎週 100618 A週 100619 AC週 100623 BD週 100624
 フルーツ ヨーグルト 450g 賞14日 (隔日約5日) 毎週 100559 A週 100560 AC週 100564 BD週 100565	 甘さすっきり 生乳ヨーグルト 450g 賞21日 (隔日約9日) 毎週 100625 A週 100626 AC週 100630 BD週 100631	 ヨーグルトe 75g×6個 賞18日 (隔日約7日) 毎週 100566 A週 100567 AC週 100571 BD週 100572	 ヨーグルトe ブルーベリー味 75g×6個 賞18日 (隔日約7日) 毎週 100587 A週 100588 AC週 100592 BD週 100593	 バナナヨーグルト 日本乳 100g×6個 賞25日 (隔日約13日) 毎週 100611 A週 100612 AC週 100616 BD週 100617	 プリン 70g×3個 賞18日 (隔日約7日) 毎週 100691 AC週 101692 BD週 101693

●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

蔵 毎朝快調ヨーグルト (低脂肪) チナヤス 80g×8個 ※22日 (隔日詰め約10日) 毎週 100601 A週 100602 AC週 100606 BD週 100607	蔵 毎朝快調ヨーグルト 低糖質 チナヤス 80g×8個 ※22日 (隔日詰め約10日) 毎週 101775 B週 100608 D週 100609 BD週 100610	蔵 のむ ヨーグルト 900g ※15日 (隔日詰め約5日) 毎週 100573 A週 100574 AC週 100578 BD週 100579	蔵 すくすくこども乳酸菌 65ml×10本 ※16日 (隔日詰め約6日) 毎週 100552 A週 100553 AC週 100557 BD週 100558	蔵 1本低糖 R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ※17日 (隔日詰め約7日) 毎週 100639 A週 100640 AC週 100644 BD週 100645	蔵 ケース低糖 R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml×12本 ※17日 (隔日詰め約7日) 毎週 100653 A週 100654 AC週 100658 BD週 100659
蔵 1本 R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ※17日 (隔日詰め約7日) 毎週 100632 A週 100633 AC週 100637 BD週 100638	蔵 ケース R-1ドリンク 沖縄明治乳業 112ml×12本 ※17日 (隔日詰め約7日) 毎週 100660 A週 100661 AC週 100665 BD週 100666	蔵 LG21 低糖ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ※17日 (隔日詰め約7日) 毎週 100646 A週 100647 AC週 100651 BD週 100652	蔵 1本明治 PA-3ドリンク 沖縄明治乳業 112ml ※17日 (隔日詰め約7日) 毎週 101689 AC週 101690	蔵 明治プロビオ LG21 沖縄明治乳業 112g ※17日 (隔日詰め約7日) 毎週 100667 A週 100668 AC週 100672 BD週 100673	蔵 明治 プロビオR-1 沖縄明治乳業 112g ※17日 (隔日詰め約7日) 毎週 101769 AC週 101770
蔵 (低脂肪) 明治 プロビオR-1 沖縄明治乳業 112g ※17日 (隔日詰め約7日) 毎週 101771 AC週 101772	卵・牛乳 産直白たまご (MS玉) JAおきなわ MS玉10個・550g (採卵後約4日でお届け) 毎週 100737 A週 100738 AC週 100742 BD週 100743	蔵 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	蔵 産直たまご10個 沖縄市食糧団地組合 L.M.MS混み10個 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100716 A週 100717 AC週 100721 BD週 100722	蔵 産直たまご6個 沖縄市食糧団地組合 L.M.MS混み6個入 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100723 A週 100724 AC週 100728 BD週 100729	蔵 産直白たまご (L玉) JAおきなわ L玉10個・670g (採卵後約4日でお届け) 毎週 100709 A週 100710 AC週 100714 BD週 100715
蔵 産直やんばる 赤たまご10個 JAおきなわ 2L.L.M.MS混み10個 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100702 A週 100703 AC週 100707 BD週 100708	蔵 産直やんばる 赤たまご8個 JAおきなわ 2L.L.M.MS混み8個 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100730 A週 100731 AC週 100735 BD週 100736	蔵 産直やんばる 赤たまご4個 JAおきなわ 2L.L.M.MS混み4個 (採卵後約4日でお届け) 毎週 100695 A週 100696 AC週 100700 BD週 100701	蔵 ヨード卵・光 前田鶏卵 6個 ※隔日詰め約9日 毎週 100747 C週 100748 AC週 100749	蔵 コープ牛乳 946ml ※13日 (隔日詰め約7日) 毎週 100772 A週 100773 AC週 100777 BD週 100778	蔵 コープ牛乳 (阿蘇山麓) 200ml×6本 ※13日 (隔日詰め約7日) 毎週 100800 A週 100801 AC週 100805 BD週 100806
蔵 コープ牛乳 (阿蘇山麓) 200ml ※13日 (隔日詰め約7日) 毎週 100807 A週 100808 AC週 100812 BD週 100813	蔵 コープ牛乳 (阿蘇山麓) 500ml ※13日 (隔日詰め約7日) 毎週 100793 A週 100794 AC週 100798 BD週 100799	蔵 コープ牛乳 《キャップ式》 1000ml ※13日 (隔日詰め約7日) 毎週 100786 A週 100787 AC週 100791 BD週 100792	蔵 EM玉城牧場牛乳 (有) イーエム玉城牧場牛乳 946ml ※6日 (隔日詰め約4日) 毎週 100849 A週 100850 AC週 100854 BD週 100855	蔵 ア蘇山麓2.0 1000ml ※13日 (隔日詰め約7日) 毎週 100765 A週 100766 AC週 100770 BD週 100771	蔵 低糖殺菌宮平牛乳 宮平乳業 946ml ※7日 (隔日詰め約4日) 毎週 100842 A週 100843 AC週 100847 BD週 100848
蔵 デーリー 霧島山麓牛乳 デーリー 1000ml ※90日 A 週 100764	蔵 低糖殺菌宮平牛乳 宮平乳業 946ml ※7日 (隔日詰め約4日) 毎週 100842 A週 100843 AC週 100847 BD週 100848	蔵 低脂肪牛乳1.4 1000ml ※13日 (隔日詰め約5日) 毎週 100750 A週 100751 AC週 100755 BD週 100756	蔵 カル鉄 ライフ 1000ml ※14日 (隔日詰め約6日) 毎週 100779 A週 100780 AC週 100784 BD週 100785	蔵 アカディ 雪印メグミルク 900ml ※15日 (隔日詰め約5日) 毎週 100757 A週 100758 AC週 100762 BD週 100763	蔵 健骨家族 沖縄明治乳業 946ml ※10日 (隔日詰め約6日) 毎週 100828 A週 100829 AC週 100833 BD週 100834
蔵 明治赤箱 沖縄明治乳業 946ml ※10日 (隔日詰め約6日) 毎週 100835 A週 100836 AC週 100840 BD週 100841	蔵 骨元気 脂肪O (ゼロ) 沖縄明治乳業 946ml ※15日 (隔日詰め約10日) 毎週 100821 A週 100822 AC週 100826 BD週 100827	パン 6枚) 超熟 食パン オキコ 6枚入 ※5日 (隔日詰め約4日) 毎週 101221 A週 101222 AC週 101226 BD週 101227	蔵 6枚) 超熟 食パン オキコ 8枚入 ※5日 (隔日詰め約4日) 毎週 101235 A週 101236 AC週 101240 BD週 101241	蔵 8枚) 超熟 食パン オキコ 6枚入 ※5日 (隔日詰め約4日) 毎週 101200 A週 101201 AC週 101205 BD週 101206	蔵 6枚) 超熟 食パン オキコ 8枚入 ※5日 (隔日詰め約4日) 毎週 101207 A週 101208 AC週 101212 BD週 101213
蔵 少量目 3枚 超熟 食パン 第一パン 3枚入 ※5日 (お届け日詰め4日) 毎週 101249 A週 101250 AC週 101254 BD週 101255	蔵 少量目 3枚 超熟 食パン 第一パン 3枚入 ※5日 (お届け日詰め4日) 毎週 101256 A週 101257 AC週 101261 BD週 101262	蔵 6枚) 超熟 食パン オキコ 6枚入 ※5日 (隔日詰め約4日) 毎週 101228 A週 101229 AC週 101233 BD週 101234	蔵 8枚) 超熟 食パン オキコ 8枚入 ※5日 (隔日詰め約4日) 毎週 101235 A週 101236 AC週 101240 BD週 101241	蔵 6枚) 超熟 食パン オキコ 6枚入 ※5日 (隔日詰め約4日) 毎週 101200 A週 101201 AC週 101205 BD週 101206	蔵 8枚) 超熟 食パン オキコ 8枚入 ※5日 (隔日詰め約4日) 毎週 101207 A週 101208 AC週 101212 BD週 101213

●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。

いつでも

おはよー レーズン食パン 6枚 ※5日(隔日含め約4日) 毎週 101776 AC週 101777 BD週 101778	石窯くるみ ロール タカキベーカーリー 210g(4個) ※6ヵ月 毎週 101186 A週 101187 AC週 101191 BD週 101192	石窯レーズン &くるみロール タカキベーカーリー 213g(4個) ※6ヵ月 毎週 101179 A週 101180 AC週 101184 BD週 101185	サンドイッチ ロール (株)くしげん 6本 ※5日(隔日含め約4日) 毎週 101193 A週 101194 AC週 101198 BD週 101199	モーニング クロワッサン 8個 ※45日(製造後約15日前後でお届け) 毎週 101172 A週 101173 AC週 101177 BD週 101178	バターが薫る ふんわりクロワッサン 10個 ※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
調味料 みそ 1kg ※150日 毎週 100929 A週 100930 AC週 100934 BD週 100935	米麦 あわせみそ 1kg ※150日 毎週 100929 A週 100930 AC週 100934 BD週 100935	あわせみそ マイルド 750g(カップ30杯) ※150日 毎週 100943 A週 100944 AC週 100948 BD週 100949	マヨネーズ (全卵タイプ) 400g ※7ヵ月 毎週 100957 B週 100958 D週 100959 BD週 100959	ふかひれ スープ 200g(4人前) ※2年 毎週 100960 A週 100961 AC週 100965 BD週 100966	乾物・缶詰 ライトツナ フレークかつお (油無添加) 70g×4缶 ※3年 A週 100885 C週 100886 AC週 100887
荒節削り 200g ※1年 毎週 100870 A週 100871 AC週 100875 BD週 100876	卓上 ぱりぱりのり 桑名海苔店 8切40枚 ※6ヵ月 毎週 100863 A週 100864 AC週 100868 BD週 100869	ぱりぱりのり 詰替用 (味付け海苔) 桑名海苔店 (10切)60枚 ※6ヵ月 毎週 100877 A週 100878 AC週 100882 BD週 100883	ポーク ランチョンミート 200g ※3年 毎週 100908 A週 100909 AC週 100913 BD週 100914	おいしい 雑穀 十五穀 20g×10袋 ※1年 毎週 100856 B週 100857 D週 100857 BD週 100858	ライトツナ フレークかつお (油無添加) 70g×4缶 ※3年 A週 100885 C週 100886 AC週 100887
鮭フレーク 55g×2 ※1年 毎週 100888 A週 100889 AC週 100893 BD週 100894	コープの あんだんすー 140g ※6ヵ月 毎週 100922 A週 100923 AC週 100927 BD週 100928	飲料 アイスコーヒ 甘さひかえめ 1L ※40日 毎週 101062 A週 101063 AC週 101067 BD週 101068	アイスコーヒ 無糖 1L ※40日 毎週 101069 A週 101070 AC週 101074 BD週 101075	チルド アップルジュース 1L ※15日(隔日含め約7日) 毎週 101048 A週 101049 AC週 101053 BD週 101054	チルド オレンジジュース 1L ※15日(隔日含め約7日) 毎週 101090 A週 101091 AC週 101095 BD週 101096
ケース) 麦芽豆乳飲料 マルサンアイ 200ml×24本 ※6ヵ月 毎週 101031 A週 101032 AC週 101036 BD週 101037	ケース) まるごと大豆麦芽ココア 125ml×12本 ※120日 毎週 101104 B週 101045 D週 101046 BD週 101047	抹茶入り 玄米茶 200g ※9ヵ月 毎週 101000 A週 101001 AC週 101005 BD週 101006	おいしい水 志布志 2L ※2年 毎週 101014 B週 101015 D週 101015 BD週 101016	2Lケース) おいしい水志布志 2L×6本 ※2年 毎週 101017 A週 101018 AC週 101022 BD週 101023	500mlケース) ただの炭酸水 500ml×24本 ※6ヵ月 毎週 101007 A週 101008 AC週 101012 BD週 101013
2Lケース) ラベルのない 久米島のやさしい水 2L×6本 ※2年 毎週 101820 C週 101821 AC週 101822 BD週 101823	500mlケース) ラベルのない 久米島のやさしい水 500ml×24本 ※2年 毎週 101824 B週 101825 AC週 101826 BD週 101827	2Lケース) 緑茶 2L×6本 ※9ヵ月 毎週 101038 A週 101039 AC週 101043 BD週 101044	500mlケース) コープのさんびん茶 500ml×24本 ※1年 毎週 101114 B週 101115 D週 101115 BD週 101116	2Lケース) コープのさんびん茶 2L×6本 ※1年 毎週 101111 C週 101112 AC週 101113	彩果薬園 1L ※9ヵ月 毎週 101083 A週 101084 AC週 101088 BD週 101089
ケース) りんごカル 125ml×12本 ※120日 毎週 101024 A週 101025 AC週 101029 BD週 101030	ミニケース) ミックスキャロット 125ml×12本 ※6ヵ月 毎週 101786 A週 101789 AC週 101787 BD週 101788	ミックス キャロット 1L ※9ヵ月 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 ※6ヵ月 毎週 101844 C週 101845 AC週 101846 BD週 101847	赤ワイン やや辛口 720ml B週 100984	お米

蔵 冷蔵でお届けします。 **7**

地域指定ゴミ袋

利用登録 **いづもくん**



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)

▼アプリトップの画面です

①e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!

1

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

2

ダウンロードはこちら

App Store Google play

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。

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

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



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。

登録番号 100702	注文数 [1] で、毎週赤たまごが1個届きます。
注文番号	注文数
1007021	
登録番号 100702	注文数 [0] を記入すると解除できます。
注文番号	注文数
1007020	

②いつもくん登録の変更のしかた (数量・サイクル)

注文番号	注文数
1007022	
1007020	
1007071	

例 1.登録の数量を1個→2個に変更したい場合
現在の登録番号 100702 と注文数 [2] と記入します。次回からたまごが2個届きます。

例 2.サイクル(間隔)を変更したい場合
登録番号 100702 と注文数 [0] を記入して解除します。次に登録したいサイクルの番号 A・C 週 100707 [1] と記入します。次回から赤たまごが毎週ではなく、A・C 週のサイクルで1個届きます。

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

いつもくん	72	83	530	996						
バナナ	徳州産バナナ	アイリス	アールスメロン	アールスメロン						
価格	170	170	105	297						
変更数	0	3								

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

いつもくん	72	83	530	996						
バナナ	徳州産バナナ	アイリス	アールスメロン	アールスメロン						
価格	170	170	105	297						
変更数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

※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。