ならコープとつくる、はなまるな明日。
はなまる通信 Vol.46
発行／市民生活協同組合ならコープ　〒630-8503　奈良市恋の窪一丁目２番２号
ならコープコールセンター　0120-577-039
企画・編集／ならコープはなまる通信プロジェクト
※本誌の無断複製・転載を禁じます。

ならコープ

バタバタの年末はすぐそこ！
忙しい時期はやっぱり…鍋でしょ！
今回は「はなまる通信」担当職員が
組合員さんおたすけメニューとして選んだ
「鍋」をテーマに、商品をおすすめしていきます！

はなまる通信式 鍋チャート

お野菜しっかり！ らくらく！ あったまる〜

START! 今日はどっちの気分？

おいしさを優先させたい A へ

ラクしたい！を優先させたい B へ

ちょっとぜいたくしたい気分かも…

はい → コープ自慢の商品、もっと知りたい！

いいえ → でも、おいしいもお得も捨てがたい！

でも実はコスパも気になっちゃう

はい → ここまで来たら後片づけまでラクしたい！

いいえ → 変わり種も好き！



誰も取り残さない地域社会を目指して　ならコープは奈良県のすべての笑顔に寄り添います

はなまる通信のご意見ご感想はこちら　ならコープの産直についての情報はこちら▶　SDGsの取り組みはこちら▶　コープのエシカル特集ページはこちら▶

実施期間　2026年11月14日(土)〜21日(土)

はなまる通信式 鍋チャート診断結果

ぜいたく！ 産直鍋タイプ

全部コープでそろいます！
産直肉もお鍋で味わってみて！



佐賀県産
有明名水豚しゃぶしゃぶ用（ロース・肩ロース・ばら）
100gあたり　本体308円（税込 333円）

セット鍋タイプ

お肉＋つゆのセットはぜいたくだけどコスパも○
あとは野菜を用意するだけ



岩手あい鴨鍋セット（200g+つゆ50g×2）
300g　本体1,380円（税込 1,490円）

ラク鍋タイプ

フライパンひとつでお鍋ができる!? そのまま食卓に出すと、洗い物も減っちゃいます♪
ワンパン蒸しちりとり鍋　レシピはこちら



国産
みつせ鶏もも肉切り身
100gあたり　本体268円（税込 289円）

洋風鍋タイプ

変わり種鍋で脱・マンネリ化！
洋風トマト鍋　レシピはこちら





ミツカン
〆まで美味しいゆず塩鍋つゆ
750g　本体298円（税込 322円）



長野県産
えのき茸 徳用
1パック　価格は店頭にてご確認ください



京都府産
極太もやし
200g　本体38円（税込 41円）



高知県産・大分県産他
にら
1束　価格は店頭にてご確認ください



扇取県産・北海道産他
白ネギ
1束　価格は店頭にてご確認ください



トマトジュース 食塩無添加
900g　本体238円（税込 257円）



ならコープ
かたぁ〜い絹
300g　本体130円（税込 140円）



北海道ミックスチーズ
150g　本体398円（税込 430円）



ミツカン
〆まで美味しいほたてと蛤の貝だし鍋つゆ
750g　本体298円（税込 322円）

ラクでおいしい商品揃ってる！
年末の忙しい時期も、コープがみなさんのお役立ち！



※商品の仕様は予告なく変更となる場合がございます。　※鍋チャートは、「はなまる通信」が独自に作成したものです。あくまでおすすめの目安としてお楽しみください。　※商品価格は店頭の表示をご確認ください。