

# 6月4日▶6月5日 **ぶっ通し特売**

月曜日 火曜日

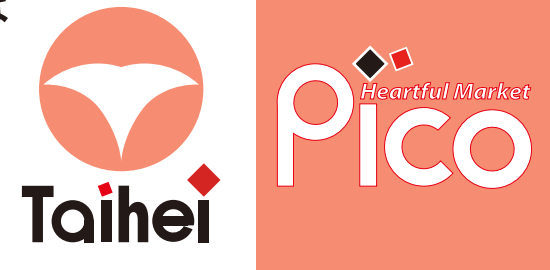
★日替り特売は裏面に掲載しています。表示価格は税込です。チラシ商品は豊富にご用意いたしますが、万一売り切れの際はご容赦下さいませ。

<b>青果</b>	鹿児島県産 <b>じゃがいも</b> 1袋 <b>128円</b>	鹿児島県産 <b>ピーマン</b> 1袋 <b>68円</b>	ニュージーランド産 <b>グリーンキウイフルーツ</b> 1パック <b>258円</b>	ニュージーランド産 <b>ゴールドキウイフルーツ</b> 1パック <b>298円</b>
<b>お魚</b>	お魚簡単パック <b>ムキエビ</b> 220g入 1袋 <b>298円</b>	お魚簡単パック <b>シーフードミックス</b> 200g入 1袋 <b>298円</b>	愛媛県産 <b>釜揚げちりめん</b> 100g当り 1パック <b>268円</b>	ベトナム産 解凍・養殖 <b>無頭ブラックタイガー</b> 10尾入 1パック <b>450円</b>
<b>お肉</b>	国産 <b>豚ミンチ</b> 100g当り ※105円を <b>90円</b>	国産牛 (解凍品) <b>バラ肉 焼肉用</b> 約400g入 1パック ※880円を <b>750円</b>	伊藤ハム <b>朝のフレッシュコースハム</b> 38g×3個組 1パック ※280円を <b>248円</b>	ニッポンハム <b>中華名菜酢豚</b> 245g入 1袋 ※398円を <b>338円</b>
<b>日配</b>	田代 <b>阿蘇名水豆腐木綿</b> 500g入 ※128円を <b>98円</b>	日清 <b>焼うどん しょうゆ味</b> 180g×2袋入 ※199円を <b>128円</b>	農協 <b>野菜Days 野菜&amp;フルーツミックス</b> 1,000ml入 ※198円を <b>158円</b>	明治 <b>ヘルシーソフト オフスタイルキャノーラ 脂肪分70%オフ</b> 140g入 ※238円を <b>188円</b>
<b>食品</b>	CGCアサヒ <b>六条麦茶</b> 2ℓ入 <b>148円</b>	CGC <b>麦茶</b> 52袋+4袋入 <b>158円</b>	CGCキリン <b>富士の 美味しい水</b> 2ℓ入 <b>88円</b>	ヒガシフーズ <b>早煮うどん 山芋入りそば</b> 300g入 250g入 <b>78円</b>
<b>菓子</b>	輸入販売促進 <b>ハニーローストピーナッツ</b> 283g入 ※298円を <b>278円</b>	CGC <b>ポテトチップス</b> (・うすしお味・コンソメ味 ・のり塩味) それぞれ170g入 ※198円を <b>178円</b>	CGC <b>ひとくちチョコレート</b> 170g入 <b>ピーナッツチョコレート</b> 175g入 それぞれ ※198円を <b>178円</b>	CGC <b>海苔ピー</b> 5袋入 ※198円を <b>178円</b>
<b>雑貨</b>	くらしのベスト (・フリーザーバッグ(中)20枚入 ・ストックバッグ(中)25枚入) それぞれ ※128円を お一人様 1本限り <b>88円</b>	くらしのベスト <b>食品用ラップミニ</b> (無添加ポリエチレン使用) 22cm×50m ※128円を お一人様 1本限り <b>98円</b>	重曹配合 キッチン洗剤 <b>オレンジオイルプラス</b> 台所用合成洗剤 (食器・調理用具用) 450ml入 ※128円を お一人様 1本限り <b>98円</b>	くらしのベスト <b>ボディソープ 桃の葉 (詰替用)</b> (100%植物性洗浄成分) 400ml入 ※188円を お一人様 1袋限り <b>128円</b>

## ピコ2階/3階とタイハイ吹上店生活館は **毎日割引価格**です!

従来の平常価格を「定価」とし、定価から2割引などの破格値で毎日ご奉仕しております。売場での表示価格は割引後のお値段ですのでひと目でお支払い金額がわかります。

チラシ発行日 2012年6月4日



**おいしいつうポレ-ション**  
旬 **するめいか**  
低カロリーで高たんぱく、DHA、タウリンなどを豊富に含むヘルシーな食材です。さっぱりした味は、どんな料理にもよく合います。

**味の素 ほんだし。**  
香り・コク・味わいそれぞれに使った3種のかつお節を使用した「香り高く・旨み強い」和風だしのお味です。サッと入れるだけで、和風メニューの味付けが手軽においしく仕上がります。

**タニタの健康メモ**  
旨みをきかせて味つけて焼いたいかは、ぼん酢と薬味でさっぱり初夏らしい味わいに仕上げましょう。卵とじはきのこや絹さやの食感をいかして満足感を、和え物のマヨネーズを低カロリータイプにするとカロリーを抑えられます。

株式会社タニタ 総務部 社員食堂担当栄養士 荻野菜々子さん

おかげさまで大人気の企画です。**レシピは毎月変わります。6月のレシピはこのメニューです。**

CGCグループ 創立40年記念

### タニタ社員食堂

旬をたのしむ500kcalのヘルシー定食

ピコと吹上店それぞれの売場でタニタ社員食堂の動画も上映しております。

定食の全レシピは店内配布冊子の「ふれ愛交差点」に掲載中です。

**いかとオクラのホイル焼き**  
159kcal 塩分1.4g

**作り方(15分)**  
1 いかは1cm幅に切る。オクラはがくを切る。しめじは石づきを取ってほぐす。  
2 アルミ箔に1をのせ、全体にほんだしをふり、グリルで6~8分焼く。  
3 器に2を盛り、ぼん酢しょうゆをかけ、しょうが、青じそをつけていただく。  
※1人分ずつならオーブントースターでも焼けます。

**材料(2人分)**  
するめいか(胴).....120g  
オクラ.....100g  
しめじ.....80g  
しょうが(すりおろし).....10g  
青じそ(せん切り).....少々  
味の素 ほんだし.....小さじ1  
ぼん酢しょうゆ.....小さじ1



今月は**するめいか**を使った  
**いかとオクラのホイル焼き 定食**  
451kcal 塩分4.0g

タウリンが豊富な**するめいか**と、**ねばねばパワーのオクラ**を組み合わせたメニューで**体力アップ! 体調を崩しやすい梅雨も、しっかり食べて元気に過ごしましょう。**

ごはん (100g) 160kcal  
根菜汁 30kcal 塩分1.0g

きゅうりとコーンのマヨネーズ和え 36kcal 塩分0.6g

※は当店平常価格です。(※)はメーカー定価です。チラシ掲載品の中には公平にお求めいただくためにお一人様当りの点数制限のあるものがございます。制限を越える分は平常価格での販売となりますのであらかじめご了解下さいませ。写真はイメージです。