

8月20日 ▶ 8月21日

月曜日

火曜日

タニタ社員食堂メニューの
食材もお得にご奉仕です!
ぜひトライしてみてください。

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8月20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。

青果

宮崎・大分県産 トマト (大玉) 1玉 100円	ししとう 1パック 100円	群馬県産 キャベツ 1玉 138円	鹿児島県産 きゅうり 3本入 1袋 138円
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------------	--

お魚

インド産 解凍・養殖 無頭ブラックタイガー 10尾入 1パック 398円	タイ産 解凍・養殖 バナメイエビ 20尾入 1パック 298円	インドネシア産 解凍 無頭天然エビ 10尾入 1パック 450円	タイ産 解凍 バナメイサラダエビ 100g当り 188円
--	---	--	--

お肉

アメリカ産 牛ロース肉 スライス 約300g入 1パック 428円 ※580円を	国産 豚肉 カレー用 100g当り 88円 ※156円を	国産 若鶏 モモ肉 スライス 100g当り 98円 ※126円を	福留ハム 熊本工場直送 ウイナー 245g入 1袋 278円 ※298円を
---	--	--	---

日配

ニッスイ 海からサラダ フレーク 真空 56g×2パック入 ※231円を 148円	CGCニッスイ 活ちくわ 30g×4本入 ※128円を 88円	森永 タニタ食堂の 100kcalデザート それぞれ85g入 ※118円を 108円 ・なめらかカスタード ・ミルクプリン
--	---	---

食品

S&B カレー粉 37g缶入 348円	CGCニッポン ハート 薄力小麦粉 1kg入 198円	CGC日清 キャノーラ油 1,000g入 398円	Cook Do カンシャオシャーレン 干焼蝦仁 用 100g入 187円
-------------------------------------	---	--	--

菓子

CGC 和菓子 ミックス 270g入 ※298円を 258円	CGC 洋菓子 ミックス ※298円を 258円	CGC ・沖縄黒糖飴 120g入 ・生沖縄黒糖飴 130g入 それぞれ 108円 ※138円を	CGC クラッカー 8枚×4袋入 ※118円を 98円
---	--	--	---

雑貨

くらしのベスト アルカリ乾電池 (単3・単4) それぞれ4本入 ※148円を 128円	くらしのベスト アルカリ乾電池 (単3・単4) それぞれ8本入 ※298円を 248円	ライオン 香り&デオドラント のソフラン 詰替用 (アロマリッチ・スカーレット ヴィオレッタ) 480ml入 ※338円を 298円	牛乳石鹸 ミルクィボディソープ (せっけん・フローラル)の香り 詰替用 それぞれ430ml入 ※298円を 228円
--	--	--	---

CGCグループ 創立40年記念
タニタ社員食堂 監修
旬をたのしむ500kcalのヘルシー定食

えびとトマトのカレーグリル 167kcal 塩分0.5g

材料(2人分)
えび(殻付き).....200g
トマト.....1個
ししとう.....6本
A [S&B カレー粉・大さじ1/2
塩、こしょう.....各少々
小麦粉.....大さじ2
オリーブ油.....大さじ1/2

作り方(15分)
1 えびは殻をむき、背わたを取る。トマトは輪切りにする。
2 ししとうに合わせたAをふり、小麦粉をつける。
3 アルミ箔に2を並べ、オリーブ油を表面に塗り、グリルまたはオーブントースターで5分ほど焼き、器に盛る。

タニタの健康メモ
主業はカレー粉でスパイスを効かせ、夏にピッタリの味に。サラダはがんもどきを加えてボリュームアップ。味噌汁はきのこ類を加えるとうまみが増すので、味噌の量を控えてもおいしくいただけます。

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。
8月のレシピはこのメニューです。

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8月号」に掲載中です。

今日は トマト を使った
えびとトマトのカレーグリル定食
夏本番! 暑さに負けず、元気に過ごしましょう。
リコピンたっぷりのトマトに、食欲を刺激するスパイスを効かせた健康メニューです。

530kcal 塩分2.9g

がんとどき入り
コールスローサラダ
122kcal 塩分0.9g

ごはん (100g)
160kcal

しめじの味噌汁
27kcal 塩分1.0g

にんじんと
ごぼうの煮物
54kcal 塩分0.5g

※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。