

11月5日 ▶ 11月6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。

★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

大分県・長崎産 レタス 1玉 148円	鹿児島・宮崎県産 きゅうり 3本入 1袋 148円	鹿児島県産 水菜 1袋 98円	鹿児島県産 極早生みかん 約1kg入 1ネット 258円
---	---	-------------------------------------	--

お魚

広島県産 生カキ 1パック 280円	手巻き寿司 ネタセット (3~4人前用) 1パック 980円	国産 いくら醤油漬け 50g入 1パック 450円	千葉県産 イワシ丸干し 5尾入 1パック 258円
--	--	--	--

お肉

オーストラリア産 牛モモ肉 切落し 100g当り ※178円を 111円	カナダ産 豚肩ロース 切落し 100g当り ※128円を 98円	Vパック ロースハム 140g入 1パック ※280円を 248円	Vパック ベーコン 140g入 1パック ※280円を 248円
---	---	---	--

日配

It'smo 手巻き&サラダ 10本入 ※134円を 88円	おかめ納豆 おかめ仕立て ひきわりミニ 45g×3個組 ※155円を 98円	森永 タニタ食堂の 100kcalデザート それぞれ85g入 ※118円を 98円 ・なめらかカスタード ・がぼちゃプリン
---	---	---

食品

はごろも スパグラ (・ホワイトソース ・トマトソース それぞれ300g入) ※228円を 198円	ハートフル畑 五目ちらし寿し の素 4人前 ※238円を 198円	ニコニコのり 手巻き屋さん 20枚入 ※355円を 298円	ミツカン (・すし酢まるやか味 ・すし酢昆布だし入り) それぞれ360ml入 ※258円を 238円
---	--	--	---

菓子

ロッテ ・冬のくちどけポッキー 24本入 ・冬のくちどけアーモンド (ココア仕上げ) 60g入 それぞれ ※210円を 168円	ロッテ 冬のチョコパイ 深みチョコ仕立て 6個入 ※300円を 248円	CGC 生 ・沖縄黒糖飴 120g入 ・生沖縄黒糖飴 130g入 それぞれ ※138円を 108円	CGC 和菓子 ミックス 270g入 ※298円を 278円
--	--	---	---

雑貨

くらしのベスト キッチンブリーチ (除菌・漂白・除臭) 600ml入 ※105円を 88円	くらしのベスト 抗菌アルミホイル 25cm×8m ※88円を 68円	クレハ NEWクレラップ レギュラー 30cm×20m ※198円を 178円	旭化成 クックパー フライパン用ホイル 25cm×3m巻 ※198円を 158円
--	--	--	---

旬 **かき**

おいしい
うらぶれーしょん

キッコーマン
本つゆ

キッコーマンの「本つゆ」は、削りたてのかつお節、宗田かつお節、いわし節、うるめ節、そして真昆布のだしを最適なバランスで仕上げた本格だし。だしを活かすためのしょうゆにもこだわって、作られています。

材料(2人分)

かき(むき身).....100g
白菜.....300g
長ねぎ.....1/4本
にんじん.....1/4本
しめじ.....1パック
しょうが.....5g
細ねぎ.....適量

A キッコーマン本つゆ大さじ1と1/2
水.....100ml
減塩しょうゆ

B 酢.....大さじ1/2
ごま油.....大さじ1/4

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

かきと白菜の香味蒸し 93kcal 塩分1.4g
※塩分は、つゆを半分摂取した場合の数値です。

作り方(15分)

- かきは塩水(材料外)でふり洗いをし、2~3回水洗いをして塩けを落とし、水けをきる。白菜はざく切りに、長ねぎは斜め薄切りに、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。しょうがはせん切りに、細ねぎは小口切りにする。
- フライパンに白菜、長ねぎ、にんじん、しめじ、かき、しょうがを並べ入れる。
- Aを合わせて2に注ぎ、ふたをして、中火で5分ほどかきに火が通るまで蒸す。
- 器に盛り、Bを合わせてかけ、細ねぎをちらす。

売場で動画も上映中!

今月は **かき** を使った

かきと白菜の香味蒸し定食 398kcal 塩分3.9g

主菜の食材「かき」は、
タウリンやアミノ酸の
効果により交感神経を
落ち着かせたり、血圧、
心拍数を一定に保とうとする
機能をサポートしたりする
働きが期待できると
いわれています。
今月は、かきをたっぷりの
野菜で蒸したヘルシーな
定食です。

ひじきと
さといもの
炒め煮
100kcal
塩分0.9g

小松菜の
煮浸し
24kcal
塩分0.5g

かきたま汁
21kcal
塩分1.1g

ごはん
(100g)
160kcal

タニタの健康メモ

株式会社タニタ
総務部
社員食堂担当栄養士
萩野菜々子さん

主菜は、フライパンひとつでできる、加熱に油を使わないヘルシーな蒸し料理です。副菜のひじきとさといもの炒め煮は、味を良くするために油を使い、油を必要最小限にしてカロリーを抑えています。油をまったく使わない調理だと腹もちが良くないほか、味くないメニューになりがちです。カロリーを抑えた食事を長く続けるためには、油を上手に使うことも必要です。

定食の全レシピは店内配布冊子の「ふれ愛交差点11月号」に掲載中です。

※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。