

2月4日 ▶ 2月5日

月曜日

火曜日

立春特価市  
ぶっ通し特売

★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。

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。

<p>長崎県産 <b>にんじん</b> 3本入 1袋 <b>148円</b></p>	<p>北海道産 <b>たまねぎ</b> 3玉入 1ネット <b>138円</b></p>	<p>長崎県産 <b>じゃがいも</b> 1袋 <b>138円</b></p>	<p>福岡県産 <b>えりんぎ</b> 1パック <b>88円</b></p>
--	--	---	---

<p>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></p>	<p>マレーシア産 解凍・養殖 <b>無頭バナメイエビ</b> 20尾入 1パック <b>280円</b></p>	<p>ロシア産 <b>赤魚フィレ</b> 2枚入 1パック <b>378円</b></p>	<p>アメリカ産 <b>切カレイ</b> 3枚入 1パック <b>268円</b></p>
--	---	---	---

<p>ニッポンハム 彩りキッチンシリーズ ・ロースハム 4枚入×3パック組 ・ハーフベーコン 5枚入×3パック組 ★タニタ食堂 レシピに登場 それぞれ <b>※278円を</b> 1パック <b>258円</b> よりどり 2パック <b>500円</b></p>	<p>国産 若鶏モモ 唐揚用 100g当り <b>※126円を</b> <b>98円</b></p>	<p>国産 豚ヒレ肉 ブロック 100g当り <b>※313円を</b> <b>198円</b></p>
--	--	--

<p>カネモリ <b>玉ねぎちぎり</b> 150g入 <b>※207円を</b> <b>138円</b></p>	<p>グリコ <b>本場博多ラーメン</b> 304g入 <b>※318円を</b> <b>198円</b></p>	<p>グリコ <b>朝食りんごヨーグルト</b> 75g×3個組 <b>※198円を</b> <b>148円</b></p>	<p>森永の <b>焼プリン</b> 70g×4個組 <b>※268円を</b> <b>168円</b></p>
---	--	--	--

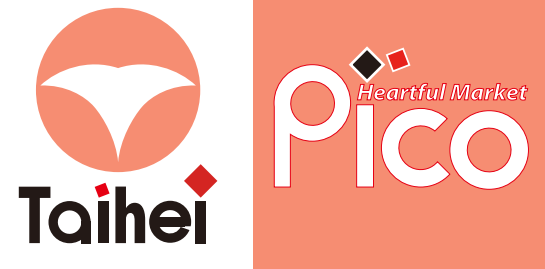
<p>はごろも <b>スパグラ</b> ・ホワイトソース ・トマトソース それぞれ300g入 <b>※228円を</b> <b>198円</b></p>	<p>ハートフル畑 <b>五目ちらし寿しの素</b> 4人前 <b>※238円を</b> <b>198円</b></p>	<p>ニコニコのり <b>手巻き屋さん</b> 20枚入 <b>※355円を</b> <b>298円</b></p>	<p>ミツカン <b>すし酢まるやか味</b> <b>すし酢昆布だし入り</b> それぞれ360ml入 <b>※258円を</b> <b>238円</b></p>
--	--	--	---

<p>CGC <b>ひとくちチョコレート</b> ・ピーナッツチョコレート 170g入 175g入 それぞれ <b>※198円を</b> <b>178円</b></p>	<p>CGC <b>和菓子ミックス</b> 270g入 <b>※298円を</b> <b>258円</b></p>	<p>カルビー <b>じゃがりこ</b> ・サラダ60g入 ・チーズ58g入 ・じゃがバター58g入 それぞれ <b>※138円を</b> <b>108円</b></p>	<p>CGC <b>アソートキャンディ</b> 280g入 <b>※298円を</b> <b>258円</b></p>
--	---	---	---

<p>くらしのベスト <b>香りひろがるホワイト漂白剤プラス</b> 部屋干しもOK 1kg入 <b>※198円を</b> <b>178円</b></p>	<p>くらしのベスト <b>クッキングシート</b> 30cm×5m <b>※198円を</b> <b>148円</b></p>	<p>P&amp;G <b>ボールド</b> (さわやかソープ&amp;はじけるフローラルの香り) 900g入 <b>※398円を</b> <b>358円</b></p>	<p>花王 <b>ロリエSpeed+肌キレイガード</b> お買得2個パック 各種 (・ふつうの日用 ・夜用) それぞれ <b>※348円を</b> <b>318円</b></p>
---	--	---	--

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!

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。  
総合衣料、寝具、家庭用品、家具、インテリア用品から  
記念品ギフトまでいつでもお得です。  
**バレンタインプレゼント好適品もたっぷり!**



豚のロース肉を使った、豚肉本来の薫りとクセのないスッキリした味わいが特徴。豚肉を燻製するのに適している桜チップでスモークし、豊かな薫りに仕上げられています。

ニッポンハム 新鮮生活 彩りキッチン ロースハム ご紹介

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

**ハンムサンド焼きコロッケ**

材料(2人分) 189kcal 塩分0.9g

ニッポンハム 新鮮生活 彩りキッチン ロースハム …… 4枚  
豚ひき肉 …… 50g  
じゃがいも …… 2個  
しいたけ …… 2枚  
キャベツ …… 2枚  
パン粉 …… 大さじ4  
塩、こしょう …… 各少々  
バター …… 4g  
お好みでウスターソース …… 適量

作り方(30分)

- 1 じゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。火が通ったらつぶし、あら熱を取る。しいたけは石づきを取ってみじん切りにする。
- 2 フライパンに油をひかず、豚肉から出る脂だけで豚肉としいたけを炒め、塩、こしょうをする。
- 3 じゃがいもと2をボウルに入れて混ぜ合わせる。

- 4 フライパンにバターを熱し、パン粉を入れてきつね色になるまで炒める。
- 5 3を4等分して小判形に丸め、1枚のハムでサンドするように包み4を表面にまぶす。
- 6 オーブントースターにクッキングシートを敷き、5をおいて5~6分焼く。
- 7 6を器に盛り、キャベツのせん切りを添え、お好みでウスターソースをかける。

※ウスターソースの熱量、塩分は含まれていません。

今日は **キャベツ** を使った **ハンムサンド焼きコロッケ定食** **452kcal** 塩分2.5g

風邪予防に効果があると いわれるビタミンCを多く含む「キャベツ」。今日は、カロリーを抑えるように調理方法を工夫した「焼きコロッケ」にキャベツをたくさん添えた主菜と、副菜、汁物にも野菜をたくさん使った風邪予防に おすすめの定食です。

大根のねぎサラダ 56kcal 塩分0.7g

ハンムサンド焼きコロッケ 189kcal 塩分0.9g

ごはん(100g) 160kcal

コンソメスープ 13kcal 塩分0.9g

りんご 34kcal 塩分0g

タニタの健康メモ  
今回は主菜のコロッケに手間がかかる分、他のおかずの調理の手間を調整して、簡単に野菜が摂れる定食メニューにしました。キャベツは生を添えましたが、かさが多くて食べにくい場合は、火を通してスープ煮にしたりするとかさが減って食べやすくなります。

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

※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。