

★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。

4月10日▶4月11日 ぶっ通し特売

水曜日 木曜日

しっかり朝食♥きちんとお弁当

簡単で美味しいレシピ集「ふれ愛交差点」はお店で配布中!
タニタ食堂の食材もお得にご奉仕です。ぜひご来店下さいませ!

青果

喜界島産 トマト 1玉 98円	鹿児島・佐賀県産 アスパラ 1束 148円	鹿児島県産 ピーマン 1袋 78円	鹿児島県産 きゅうり 3本入 1袋 138円
------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	--

お魚

チリ産 解凍・養殖 甘塩 銀鮭切身 (弁当用) 100g当り 178円	大分県産 ぶり切身 100g当り 258円	国産 サバミリン干 2枚入 1パック 278円	国産 アジミリン干 3枚入 1パック 278円
---	------------------------------------	---	---

お肉

アメリカ産 牛肩ロース ステーキ用 100g当り ※198円を 148円	国産 豚 小間切れ 100g当り ※156円を 89円	国産 若鶏 毛モ 唐揚用 100g当り ※126円を 98円	伊藤ハム 朝のフレッシュロースハム 朝のフレッシュハーフベーコン それぞれ3個組 ※280円を 1パック よりどり2パック 258円 500円
---	---	--	---

日配

It'smo トントン奴とうふ 150g×3個組 ※128円を 88円	It'smo ところてん 300g入 ※117円を 88円	明治 おいしい 牛乳 1,000ml入 ※228円を 198円	明治 ブルガリア ヨーグルト LB8 1プレーン 450g入 ※198円を 148円
---	---	---	--

食品

CGC ドリンクゼリー (・エネルギー ・ビタミン) 180g入 ※128円を 98円	アヲハタ55 ジャム(各種) 1個で ※231円を よりどり3個では 555円	CGC UCC ブレンドコーヒー (無糖・低糖) (ポドル) 900ml入 ※128円を 98円	CGC ホットケーキ ミックス 200g×3袋入 ※198円を 178円
---	---	--	--

惣菜

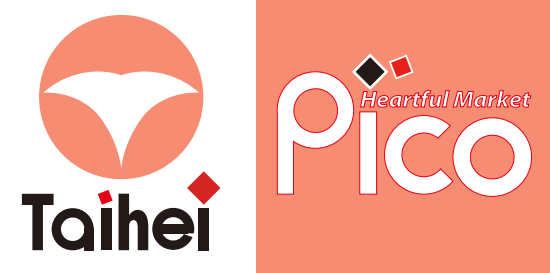
三井祭り 牛丼、カツ丼、中華丼など 1パックで 298円 よりどり2パック 550円	キリン 一番搾り生ビール 350ml×6缶パック ※1,248円を 1,098円	サントリー オールフリー 〈ノンアルコール飲料〉 350ml×6缶パック ※798円を 648円
---	--	---

菓子

CGC チョコチップ クッキー バニラ&ココア チョコチップ 280g入 ※298円を 258円	CGC ひとくちチョコパイ 170g入 ※298円を 258円	ショッパーズプライス ウルトラミニ アソート 215g入 ※298円を 258円	CGC ハニーロースト ピーナッツ 227g入 ※298円を 278円
--	---	---	--

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。新生活用の衣料、
家具、ギフト商品なども2割引でお求めいただけます!



おいしい
コラボレーション

今月のおすすめ食材
新じゃがいも
新じゃがいもにはシミ、ソバカスの原因となるメラニンを抑制するビタミンCが豊富です。

カゴメ トマトケチャップ
カゴメトマトケチャップの原料となるトマトは、長い間品種改良を重ねたトマトケチャップ専用の特別なトマト。太陽の光をたっぷり浴びて真っ赤に完熟したトマトには、抗酸化作用抜群のリコピンがたっぷり含まれています。トマト、糖類、酢、食塩、たまねぎ、香辛料だけを使い、着色料、保存料は一切使用していない自然な味わいです。

大きじ2杯でトマト1個分!

CGCグループオリジナル
タニタ食堂 監修
おいしく満足! 500kcalヘルシー定食

豚肉のくるくるソテー

売場で動画も上映中!

たっぶりの野菜をヘルシーな豚もも肉で巻いた「豚肉のくるくるソテー」は薄切り肉でもボリューム満点! フッ素樹脂加工のフライパンで油を使わずに焼いているのでカロリー控えめです。

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

- 材料(2人分)
- 豚もも肉(薄切り).....200g
 - しめじ.....1/2パック
 - グリーンアスパラガス.....3本
 - 新じゃがいも.....60g
 - たまねぎ.....20g
 - セロリ.....20g
 - 塩、こしょう.....各少々
- A
- カゴメ トマトケチャップ...大きじ2
にんにく(すりおろし).....少々
 - 酒.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1/2
 - 水.....50ml

- 作り方(15分)
- 1 豚肉は脂身を取り除き、広げて塩、こしょうをふる。
 - 2 しめじは石づきを切り落としてほぐし、アスパラはかたい部分を取り除き、5cmの長さに切る。じゃがいもはよく洗って、皮付きのまま5cmの棒状に切る。アスパラ、じゃがいもはサッとゆでておく。
 - 3 1の豚肉に2の野菜をのせて巻き、フッ素樹脂加工のフライパンに巻き終わりを下にして入れ、転がしながら中に火が通るまで焼き、いったん取り出す。
 - 4 3のフライパンでみじん切りにしたたまねぎ、セロリを炒め、しんなりしたら合わせたAを加えて煮立ったら3を加えてソースをからめ、器に盛る。

※は当店平常価格です。(メ)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。