


『クチコミキャンペーン』がはじまるよ。 お友達をテポ-に紹介しよう。

生活クラブ横浜みなみ生協
東戸塚テポ-

Open:10:30~19:00

横浜市戸塚区品濃町 511-3

TEL 045-825-8571 / FAX045-825-8573

あるれのパン	鮮魚の日 オルタフーズのパン		鮮魚の日 むぎやのパン	テニッシュハウス	鮮魚の日 オルタフーズのパン	むぎやのパン		
月	火	水	木	金	土	日		
<p>★テニッシュハウスおすすめパン: 胚芽パン 10%引き</p> <p>★4(日)人気調味料5品目(ケツチャブ、マヨネーズ2種、真塩、みりん風調味料)が5%引きです。</p> <p>★毎週日曜は卵が5%引き。</p> <p>★TAEKO & フィットランドのファンテーション類 9品目 5%引き</p> <p>★季節品の申込み切は毎週火曜日です。</p> <p>日程/品目は変更になることがあります。</p>			<p>1 お魚ワンコインの日 ひなまつりフェア ハマグリ、桜鯛、穴子、鯖 豚しゃぶ用売り えごま寄せ豆腐</p> 	<p>2 奥和の干物 しらす ちりめん、さば、ホッケ 第一物産キムチ オルタフーズ和菓子</p> 	<p>3 ひなまつり 鯛、鯛、穴子、えび、 鯖、ハマグリ、刺身盛 ほうきね牛 惣菜ひなまつり寿司</p> 	<p>4 ポイント2倍 寿司の日 AM 入荷 第一日曜企画 人気調味料 5品目 5%引き 刺身盛合せ、紅鮭 卵 5%引き</p>	<p>☆雑祭り みんなのいちごのモンブラン 10%引き</p> <p>☆国産100%なたね油丸缶105円引き ☆クリーミーバニラヨーグルト 10%引き</p> <p>☆新玉ねぎ、新馬鈴薯、春キャベツ、グリーンピース、スナックえんどう、とちおと</p>	
<p>5 月曜日はフレッシュデー</p> <p>パンの樹あるれの日</p> <p>漬魚の日 明太子</p> <p>展示会 傘と風呂敷のカムズ</p>	<p>6 旬の魚市 生鮭、 サワラ スペアリブ、豚トロ 青果火曜夕市 16時~</p>	<p>7 お休 み</p>	<p>8 お魚ワンコインの日 春の白身魚 黒豚</p> <p>展示会 東京真珠</p>	<p>9 泰山漬魚の日 全品10%引き 青果週末特売 ステーキ</p>	<p>10 週末の魚、刺身盛合せ マグロ、鯛、貝、平目 牛小間、牛バラ焼肉用 量り売り / ステーキ 惣菜ミニフェア ピオサボ弁当</p> <p>展示会 陶芸のわき</p>	<p>11 ポイント2倍 寿司の日 AM 入荷 刺し盛、刺し盛 卵 5%引き</p>		
<p>☆復興支援企画 高橋徳治商店のおとうふあげ、ソフトはんぺん、ミニ笹かまぼ 5%引き/重茂漁協の肉厚わかめ 5%引き</p> <p>☆6(火)~11(日) フルーツヨーグルトマンゴー10%引き ☆西日本ファーマーズの柑橘類、美生柑</p>								
<p>12月曜日はフレッシュデー</p> <p>パンの樹あるれの日</p> <p>鶏肉量り売り</p> <p>干物 & 明太子お得</p>	<p>13 旬の青魚の日 あじ、イワシ トンカツ用、豚挽肉 量り売り オルタのライ麦食パン (6枚)10%引き 青果火曜夕市 16時~</p>	<p>14 お休 み</p>	<p>15 お魚ワンコインの日 お楽しみに 骨付きモモハム 丸鶏</p>	<p>16 ポイント2倍 小魚の日 しらす、ちりめん 青果週末特売 第一物産 キムチ</p> <p>展示会 ニューバグシバタ</p>	<p>17 ポイント2倍 春の魚いろいろ、 刺盛、鯛、マグロ サワラ・サーモン祭り ほうきね牛 丸鶏</p>	<p>18 ポイント2倍 寿司の日 AM 入荷 刺身盛合せ 卵 5%引き</p> 		
<p>☆春のイタリアンフェア 生パスタ4種/ヴィゴンのバルサミコ3種 10%引き ☆冷凍シーフードミックス 5%引き</p> <p>☆長熟だし仕込みごろごろベーコン2種5%引き ☆13(火)~18(日)フルーツヨーグルトみかん10%引き</p> <p>☆とまと、ミニトマト、ルッコラ、水菜、カラーピーマン、ホワイトアスパラ、アスパラ、新玉ねぎ、テコポン、とちおとめ</p>								
<p>19月曜日はフレッシュデー</p> <p>パンの樹あるれの日</p> <p>漬魚 & 小魚の日 ちりめん、しらすお得</p> <p>展示会 婦人服のファーレ</p>	<p>20 旬の魚市、白身魚 豚ブロック、トントロ 量り売り 青果火曜夕市 16時~</p>	<p>21 お休 み</p>	<p>22 お魚ワンコインの日 惣菜「今日はコレッ!!」 平牧金華豚 婦人服のアトユイ</p>	<p>23 牛バラ焼肉用、 牛スネブロック量売り 干物の日 さんま開き、さば開き 青果週末特売 オルタフーズの和菓子</p>	<p>24 惣菜まつり 春らんまんお魚フェア 刺身盛合せ、まぐろ 牛肉オーダーカット ヒレ/リブコース テニッシュハウスのパン</p>	<p>25ポイント2倍 寿司の日 AM 入荷 刺し盛、その他</p> 		
<p>☆催事お彼岸・春分の日 冷凍三色だんご、よもぎ大福、ひとくちだんご(みたらし) 5%引き</p> <p>☆鶏卵 10個/温泉たまご 5%引き ☆オルタの黒糖甘食 10%引き</p> <p>☆とちおとめ、小粒いちご、春キャベツ、新人参、かぶ、新玉ねぎ、そらまめ、テコポン、清見、テリッシュネーブル</p>								
<p>26 口座振替日</p> <p>パンの樹あるれの日</p> <p>カルシウムの日 ちりめん 鶏肉量り売り オルタフーズの和菓子</p> <p>展示会 江戸切子のフォレスト</p>	<p>27 旬の魚市 おいしい魚いろいろ 豚しゃぶ用、挽肉量り 青果火曜夕市 16時~</p>	<p>28 お休 み</p>	<p>29 お魚ワンコインの日 えごま寄せ豆腐 </p> <p>展示会 地球の木</p>	<p>30 紅鮭の日 オルタフーズの和菓子</p> 	<p>31 週末の魚、刺身盛合せ マグロ、鯛、貝 ステーキ 靴のクロケッツ</p>	<p>新規加入者 説明会 4(日)/12(月) 18(日)/23(金) 11:00~12:00</p>		
<p>☆ドレッシング類 9品目 5%引き ☆奥和の干物 あじ開き 3枚など 6品目 10%引き ☆豚小間切れ大型パックお得</p> <p>☆とちおとめ、小粒いちご、春キャベツ、新人参、かぶ、新玉ねぎ、そらまめ、テコポン、清見、テリッシュネーブル</p>								

惣菜メニュー予定表

企業組合 ワークスコレクティブ

惣菜 にんじん

10:30~19:00

横浜市戸塚区品濃町511-3

TEL 045-826-4974(惣菜直通)



3月 2018



日	月	火	水	木	金	土
				1 コロッケ つくねカツ 揚げ出し豆腐 五目きんぴら 大豆ひじきサラダ チキンピリ辛カツ丼	2 コロッケ ささみフライ 鶏団子野菜あん 切干ひじき煮 和風サラダゴマドレ 寿司	3 ひな祭りフェア コロッケ 鶏串カツ 鶏の唐揚げ 野菜煮 たたきごぼうのサラダ ひな寿司
4 コロッケ ホットチキンカツ 餃子 高野豆腐友禅炊き 木耳中華サラダ 焼うどん	5 コロッケ チーズチキンカツ 飛竜頭 コロコロきんぴら 鶏と枝豆ひじきサラダ 寿司	6 コロッケ ソフトカツ 野菜春巻き 七目ひじき煮 卵の花サラダ 秋刀魚の蒲焼丼	7 お休み	8 コロッケ 鮭大葉フライ 鶏と根菜の甘辛 高野豆腐炊き合わせ ごぼうサラダ 寿司	9 コロッケ スパイシーチキン ハンバーグ 三色きんぴら 山芋もずくサラダ ひじきご飯	10 ミニ惣菜フェア コロッケ メンチカツ しゅうまい 白和え ビオサボ弁当 寿司
11 コロッケ 味付きチキンカツ 鶏野菜衣揚げ 五目酢炒め煮 ひじきサラダ 寿司	12 コロッケ 鶏串カツ 餃子 みついし昆布煮 水菜とごぼうのサラダ 焼肉丼	13 コロッケ ホットチキンカツ ミートローフ 大豆ひじき煮 和風サラダゴマドレ 寿司	14 お休み	15 コロッケ メンチカツ 野菜春巻き 五目切干大根煮 七色中華サラダ 五目おこわ	16 コロッケ ソフトカツ 鶏レモンソース 根菜煮 ビーンズサラダ 寿司	17 コロッケ ささみチーズフライ 酢豚 高野オランダ煮 和野菜とひじきサラダ 寿司
18 コロッケ スパイシーチキン 魚の香味天 繊維たっぷり五目煮 蒸鶏と野菜のマリネ 鶏そぼろ丼	19 コロッケ ささみゴマフライ 鶏むね塩麹唐揚げ 茎わかめ炒め煮 木耳中華サラダ 寿司	20 コロッケ チーズチキンカツ ハンバーグ 野菜煮 山芋もずくサラダ 五目炊き込みご飯	21 お休み	22 今日これ!! コロッケ 味付きチキンカツ 餃子 高野豆腐友禅炊き たたきごぼうのサラダ 寿司	23 コロッケ ホットチキンカツ 鶏の香味ソース 切干きんぴら 大豆ひじきサラダ 秋刀魚の蒲焼丼	24 春の 惣菜祭り お楽しみに!!
25 コロッケ つくねカツ 根菜煮 マーボー春雨 ごぼうサラダ 寿司	26 コロッケ ソフトカツ 野菜春巻き 五目きんぴら ひじきサラダ チキンソースカツ丼	27 コロッケ メンチカツ 飛竜頭 筑前煮 ビーンズサラダ 寿司	28 お休み	29 コロッケ 鶏串カツ しゅうまい コロコロきんぴら 蒸鶏と野菜のマリネ グラタン	30 コロッケ ささみフライ 餃子 七目ひじき煮 山芋もずくサラダ 寿司	31 コロッケ スパイシーチキン 揚げワンタン 印籠豆腐 水菜とごぼうのサラダ 寿司

【3月の予定】

- * **3月3日(土)**は、「ひな祭りフェア」です。
五目寿司・ふくさ寿司も出ます。予約承ります。
- * **3月24日(土)**は、「惣菜祭り」です。
沢山のお惣菜でお待ちしています。
- * **3月22日(木)**は、「今日はこれ!!」です。
お楽しみに!!
- * **3月18日~24日**迄はお彼岸です、「おはぎ」が出来ます。

テポーの「お惣菜」は

- * 「惣菜にんじん」のワークスが全部手作りしています。
 - * 生活クラブ基準に則って、生活クラブの消費材を中心に食材を選定しています。
 - * 化学調味料・添加物は一切使用していません。
 - * 材料の都合により、メニューに変更がある場合もあります。
- 注：魚料理には骨がある場合がございます。**
- お気をつけてお召し上がりください。**