





## 『テポーウエルカム3Days』に お友達を招待しよう!!

生活クラブ横浜みなみ生協  
東戸塚テポー

Open:10:30~19:00  
横浜市戸塚区品濃町 511-

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>米の追加予約 キャンペーン実施中。 おいしいお米をもっと 食べよう。</p>		<p>★テニッシュハウスおすすめパン: 無油無糖黒ゴマ1斤 10%引き ★毎週日曜は卵が5%引き。 ★季節品の申込み切は毎週火曜日です。 ★連休前豚肉、鶏肉、牛乳の予約受付中。 ★夏の地場野菜セット予約受付中。</p>			<p>新規加入者説明会 15(日)/29(日) 11:30~12:00</p>		<p>1 <b>ポイント2倍</b> 寿司の日 AM入荷 刺し盛、紅鮭 卵5%引き</p>
日程/品目は変更になることがあります。							
<p>2 月曜日はフレッシュデー パンの樹あるれの日 鶏肉量り売り 干物の日、小魚お得</p> <p>展示会 婦人服のHARA</p>	<p>3 魚でお楽しみ試食 さわらといさき スペアリブ、挽肉 量り売り 青果火曜夕市 16時~</p>	<p>4 <b>お休み</b></p>	<p>5 旬の白身魚 &amp; 生鮭 豚しゃぶ、トントロ 量り売り</p> 	<p>6 泰山漬魚の日 明太子お得 青果週末特売</p> 	<p>7 <b>ほうきね牛</b> 週末の魚、刺身盛合せ 鯛、貝、平目、かつお</p> 	<p>8 <b>ポイント2倍</b> 寿司の日 AM入荷 紅鮭、刺し盛 卵5%引き</p>	
<p>☆新学期お弁当フェア お好みお弁当セット、お弁当用ソースメンチカツ、お弁当用串カツ、プチカレーコロッケ 5%引き ☆二段燻製仕込みベーコン、皮なしミニコロウインナー 5%引き ☆雪下になじん、しぼりトマト、春野菜 ☆週末特売&lt;春の味覚フェア&gt;たけのこ、うど、ふき、アスパラ、そら豆</p>							
<p>9 月曜日はフレッシュデー パンの樹あるれの日 干物&amp;みりん干し</p> <p>展示会 日光陶器</p>	<p>10 旬の青魚の日 初カツオ、あじ 豚ブロック、トントロ 量り売り 青果火曜夕市 16時~</p>	<p>11 <b>お休み</b></p>	<p>12 <b>黒豚</b> お魚ワンコインの日 生鮭、さわら、かつお えごま寄せ豆腐 ブルーベリーワイン</p> 	<p>13 沼津奥和の干物 10%引き 青果週末特売</p> 	<p>14 週末の魚、刺盛、鯛 初カツオ、貝、まぐろ 牛バラ焼肉用、小間 量り売り</p>	<p>15 <b>ポイント2倍</b> 寿司の日 AM入荷 刺身盛合せ、紅鮭 卵5%引き</p>	
<p>☆秋川牧園フェア 丹精國鶏全品5%引き (冷凍除く) ☆雪下になじん、しぼりトマト、☆週末特売&lt;新生活応援フェア&gt;たけのこ、春キャベツ、新になじん、いんげん、ジューシーフルーツ、キウイ</p>							
<p>16 日曜日はフレッシュデー パンの樹あるれの日 鶏肉量り売り 漬魚 &amp; 小魚の日 ちりめん、しらすお得 黒ごまよせ豆腐</p> <p>展示会 藍染の壺草苑</p>	<p>17 旬の魚 鯖とかつお 豚トンカツ用、トントロ 量り売り New北海道マスカルポーネの ティラミス 青果火曜夕市 16時~</p>	<p>18 <b>お休み</b></p>	<p>19 お魚ワンコインの日 生メカジキ &amp; お財布 に優しいまぐろ 味はバツグン 豚挽肉、小間量り 惣菜「今日はコレ!!」</p>	<p>20 干物の日 あじ、ホッケ、サバ 青果週末特売</p>	<p>21 <b>ほうきね牛</b> 刺身盛合せ、まぐろ、 真鯛、初カツオ、貝 テニッシュハウスのパン</p>	<p>22 <b>ポイント2倍</b> 寿司の日 AM入荷 刺身盛合せ、紅鮭 卵5%引き</p>	
<p>☆春のスイーツ大特集 生チョコレートケーキ、ふんわりチョコドッグ、北海道マスカルポーネ使用ティラミス 5%引き ☆さんぶ有機野菜フェア ☆週末特売&lt;春の中華フェア&gt;たけのこ、ちんげん菜、にら、にんにく、生シイタケ、あまおう、ジャム用いちご</p>							
<p>23 月曜日はフレッシュデー パンの樹あるれの日 しらす &amp; ちりめん</p>	<p>24 旬の魚市 おいしい魚いろいろ スペアリブ、トントロ 量り売り New十勝ラクレットチーズ 青果火曜夕市 16時~</p>	<p>25 <b>お座 振替 日</b></p>	<p>26 お魚ワンコインの日 あじとさけ えごま寄せ豆腐</p> <p>平牧金華豚</p>	<p>27 青果週末特売 干物と漬魚 豚ブロック量り売り</p> <p>展示会 婦人服のシオノ</p>	<p>28 <b>ほうきね牛</b> まぐろ、刺盛、鯛 初カツオ、貝</p>	<p>29 <b>ポイント2倍</b> 寿司の日 AM入荷 刺身盛合せ、紅鮭 卵5%引き</p>	
<p>30 月曜日はフレッシュデー パンの樹あるれの日 鶏肉量り売り しらす &amp; ちりめん</p>	<p>☆ゴールデンウィークフェア 23(月)~5/3(木) ジュース箱でお得 / アルプスストレートジュース 4品目 10%引き ☆きばるグレープフルーツ ☆週末特売&lt;行楽フェア&gt;新玉ねぎ、新じゃがいも、なす、ピーマン、びわ、小玉すいか</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)

### 4月 2018



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
コロッケ ささ身ごまフライ 松風焼 変わりきんぴら 春雨と卵の和え物 焼うどん	コロッケ 味付きチキンカツ 鶏団子野菜あん 五目切干大根煮 ごぼうサラダ 寿司	コロッケ 野菜春巻き 梅シソチキンカツ ハンバーグ 木耳中華サラダ きじ丼	お休み	コロッケ メンチカツ 鶏香味ソース 高野豆腐炊合せ ひじきサラダ 寿司	コロッケ 鶏野菜衣揚げ 餃子 五目ひじき煮 和風サラダゴマドレ 鶏ごぼうご飯	コロッケ ホットチキンカツ しゅうまい ココロきんぴら 卵の花サラダ 寿司
8	9	10	11	12	13	14
コロッケ 鶏串カツ チキン南蛮 繊維たっぷり五目煮 ビーンズサラダ 寿司	コロッケ スパイシーチキン 野菜春巻き ミートローフ 鶏と枝豆ひじきサラダ 焼肉丼	コロッケ つくねカツ 塩麹唐揚げ 筑前煮 新じゃがセサミ 寿司	お休み	コロッケ ソフトカツ 中華風鶏ピリ辛 餃子 山芋もずくサラダ 鶏そぼろ丼	コロッケ ささ身フライ 魚の香味天 三色きんぴら 七色なます 寿司	コロッケ メンチカツ 酢豚 高野オランダ煮 蒸鶏と野菜のマリネ 寿司
15	16	17	18	19	20	21
コロッケ ホットチキンカツ 餃子 茎わかめ炒め煮 ひじきサラダ ドライカレー	コロッケ 梅シソチキンカツ 鶏野菜衣揚げ ココロきんぴら 卵の花サラダ 寿司	コロッケ 鶏串カツ 飛竜頭 繊維たっぷり五目煮 ごぼうサラダ 五目炊き込みご飯	お休み	コロッケ チーズチキンカツ 鶏団子野菜あん みついし昆布 七色中華サラダ 寿司	コロッケ スパイシーチキン 鮭ねぎソース 切干ひじき煮 水菜とごぼうのサラダ チキンソースカツ丼	惣菜祭り
22	23	24	25	26	27	28
コロッケ 味付きチキンカツ 塩麹唐揚げ 切干きんぴら 木耳中華サラダ 寿司	コロッケ ソフトカツ 餃子 大豆ひじき煮 山芋もずくサラダ チキン南蛮丼	コロッケ メンチカツ 揚げ鶏の甘辛 五目きんぴら お豆とひじきのサラダ 寿司	お休み	コロッケ ささ身ごまフライ 野菜春巻き ミートローフ 蒸鶏と野菜のマリネ 秋刀魚蒲焼丼	コロッケ 鶏串カツ えのきどっさりつくね 高野豆腐友禅炊き ビーンズサラダ 寿司	コロッケ ささみチーズフライ 肉団子甘辛 卵の花 五目白和え 寿司
29	30					
コロッケ つくねカツ 魚の香味天 高野豆腐炊合せ 鶏と枝豆ひじきサラダ 寿司	コロッケ ホットチキンカツ 飛竜頭 根菜煮 新じゃがセサミ 寿司					

## 【4月の予定】

- \* 4月7日(土)は、「ミニ惣菜フェア」を行います。  
ビオサポ弁当も出ます。
- \* 4月19日(木)は、「今日はこれ!!」です。  
お楽しみに!!
- \* 4月21日(土)は、「惣菜祭り」です。  
沢山のお惣菜でお待ちしています。

## 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。