

# 3

2019

## お友達紹介キャンペーン始動！ お友達とデポへ来てね！

生活クラブ横浜みなみ生協

東戸塚デポ

Open: 10:30~19:00

横浜市戸塚区品濃町 511-3

TEL 045-825-8571

FAX 045-825-8573

|        |                   |   |                |          |                   |        |
|--------|-------------------|---|----------------|----------|-------------------|--------|
| あるれのパン | 鮮魚の日<br>オルタフーズのパン |   | 鮮魚の日<br>むぎやのパン | デニッシュハウス | 鮮魚の日<br>オルタフーズのパン | むぎやのパン |
| 月      | 火                 | 水 | 木              | 金        | 土                 | 日      |

### ★今月の展示会★

- 1 (金) 2 (土) カムズ (風呂敷・傘)
- 4 (月) 5 (火) センプレ (婦人服)
- 14 (木) 15 (金) 東京真珠 (アクセサリ)
- 16 (土) 17 (日) 陶芸わき (陶器)
- 18 (月) 19 (火) クロケツ (婦人靴)
- 21 (木) 22 (金) 壺草苑 (藍染)
- 25 (月) 26 (火) フォレスト (切りガラス)
- 28 (木) 29 (金) ファーレ (婦人服)

27日 (水)  
特別 OPEN!  
豪華おみくじ  
冷凍食品  
2点 10%引き他  
お得がいっぱい

1 ひなまつりフェア  
奥和の干物  
えび、紅鮭  
青果週末特売  
第一物産キムチ  
オルタフーズ和菓子

2 ほうきね牛  
ひなまつりフェア  
まぐろ、花鯛、えび  
はまぐり  
惣菜ひな寿司

3 ひなまつり  
ポイント2倍  
寿司の日  
AM入荷します  
刺し盛り  
えび、はまぐり

ひなまつり ☆どら焼き ミニリングドーナツ 10%引き  
☆花魁 8種の具ちらし寿司素 道明寺桜餅 太巻き寿司 シュークリーム  
みんなのいちごモンブラン 生ハム チーズ皮なしミニコロウィンナー  
長熟だし仕込みハーフベーコンスライス 5%引き

4 干物の日  
サバ開き、  
みりん干し  
こしょう干し

5 青果夕市 16時  
魚は朝からお得市  
旬の魚いろいろ  
豚ブロック、トントロ  
スペアリブ量り売り  
オルタフーズ 濃厚  
チョコレートケーキ

6 お休み  
7 黒豚  
お魚ワンコインの日  
旬の青魚

8 泰山明太子の日  
牛小間、バラ焼肉用  
量り売り  
青果週末特売

9 週末の魚 刺身盛合  
まぐろ、花鯛、平目  
オーダーカット  
(リブローズ、ヒレ)  
惣菜ミニフェア  
ビオサボ弁当

10 ポイント2倍  
寿司の日  
AM入荷します  
刺身盛合わせ、紅さけ

防災ウィーク ☆フルーツキャロット ロールペーパー 10%引き ☆おさかなソーセージ おとうふ揚げ  
パイン缶 ポリエチレンラップ 電解ウエットティッシュ 豚肉モモブロック 肉厚わかめ 300g わかめ春一番  
5%引き にかほフェア 惣菜缶 5%引き

11 カルシウムの日  
しらす、ちりめん  
鶏 量り売り

12 青果夕市 16時  
魚は朝からお得市  
トンカツ、ひき肉  
量り売り  
オルタフーズ  
ヘルシーパンズセット  
10%引き

13 お休み  
14 ニューオークポ  
来所 (パスタ)  
10:30~13:00  
お魚ワンコインの日  
骨付きモモハム

15 泰山漬魚 & 明太子  
青果週末特売  
第一物産キムチ

16 ほうきね牛  
週末の魚、刺身盛合  
まぐろ、花鯛、平目  
ホタテ

17 ポイント2倍  
寿司の日  
AM入荷します  
刺身盛合わせ、紅さけ

春のイタリアンフェア ☆オリーブオイル ピザ生地クリスピー 生スパゲティ 生マカロニペンネ 生タリアテレ  
生ほうれんそうタリアテレ バルサミコ プレリバート サボリーナ 10%引き ☆ミックスチーズ スライスチーズ  
パウダーチーズ ベーコンスライス 長熟だし仕込みハーフベーコンスライス 5%引き

18 奥和の干物  
ホッケ サバ

19 青果夕市 16時  
魚は朝からお得市  
たら 生さけ  
豚ブロック、トントロ  
量り売り

20 お休み  
21 平牧金華豚  
お魚ワンコインの日  
旬のさかないいろいろ

22 奥和来所  
(干物)  
10:30~13:00  
おいしい干物試食  
青果週末特売

23 デニッシュハウス  
刺身盛合せ、まぐろ  
アクアパッツアセット  
牛小間、バラ焼肉用  
スネブロック量売り

24 ポイント2倍  
寿司の日  
AM入荷します  
刺身盛合わせ、紅さけ

お彼岸 ☆胡麻だくさんせんべい あじ開き3枚 奥和の干物 10%引き  
☆芽吹き屋の三色だんご 南部せんべい落花生 おはぎ プレーンヨーグルト 鶏肉 (もも) 5%引き

25 しらす&ちりめん  
明太子、漬魚 紅鮭  
鶏 量り売り

26 魚は朝からお得市  
青果夕市 16時  
豚しゃぶ用、ひき肉  
量り売り

27 OPEN  
むぎやのパン  
お楽しみ企  
画たくさん

28 お魚ワンコイン  
の日  
旬のさかないいろ  
いろ

29 干物と漬魚  
青果週末特売  
第一物産キムチ  
オルタフーズ和  
菓子

30 ほうきね牛  
週末の魚、刺身盛合

31 ポイント2倍  
寿司の日  
AM入荷します  
刺身盛合わせ、紅さけ

春の行楽・お弁当フェア ☆チキンナゲット 200g 10%引き ☆お弁当用コーンコロケ ミートソースグラタン  
ほたてクリームコロケ お好みお弁当セット プチカレーコロケ お好み焼き粉 豚肉 (小間) 5%引き

- ★季節品 毎週火曜申込切
- ★口座振替は、26日 (火)
- ★毎週火曜 オルタフーズ白神食パン 10%引き
- ★エコグリーン ファンデーション類 5%引き
- ★毎週金曜 デニッシュハウス 麦のかをりブレッド 10%引き
- ★毎週日曜 卵 5%引き

3/2~24 金時米菓 10%引き  
古代揚げもち (醤油・唐辛子) 野焼 白露

日程・品目は変更になることがあります。

# 惣菜メニュー予定表

企業組合 ワーカーズコレクティブ

惣菜 にんじん

10:30~19:00

横浜市戸塚区品濃町511-3

TEL045-826-4974(惣菜直通)

## 3月 2019

| 日   | 月   | 火   | 水                    | 木  | 金   | 土   |
|---|---|---|----------------------|--|---|---|
| <p>※3月3日は「ひな祭り」※</p> <p>※2日と3日、五目ずし、ふくさ寿司が出ます。</p> <p>ご予約承ります(*^^)v</p> <p>【18日~24日は、おはぎがでます】</p> |   |   | <p>お休み</p>           |  | <p>1</p> <p>コロッケ<br/>野菜春巻き<br/>スパイシーチキン<br/>袋煮<br/>鶏と春雨ピリ辛サラダ<br/>きじ焼き丼</p>   | <p>2</p> <p>ひじき入りおからコロッケ<br/>ごぼう巻フライ<br/>キムチギョーザ<br/>レバーカレー揚げ<br/>蒸し鶏のマリネ<br/>ひな祭り寿司</p>      |
| <p>3</p> <p>コロッケ<br/>エビ春巻き<br/>ひじき入りつくね<br/>根菜煮<br/>春雨と卵の和え物<br/>ひな祭り寿司</p>                       | <p>4</p> <p>コロッケ<br/>鶏野菜衣揚げ<br/>ささみ串カツ<br/>チキンミートローフ<br/>卵の花サラダ<br/>焼き肉丼</p>  | <p>5</p> <p>コロッケ<br/>ホットチキンカツ<br/>餃子<br/>筑前煮<br/>ひじきサラダ<br/>寿司</p>              | <p>6</p> <p>お休み</p>  | <p>7</p> <p>コロッケ<br/>ソフトカツ<br/>野菜春巻き<br/>割り干し大根煮<br/>鶏と枝豆ひじきサラダ<br/>サンドイッチ</p>     | <p>8</p> <p>コロッケ<br/>つくねカツ<br/>さんま梅しそフライ<br/>コロコロさんぴら<br/>切り干しごま酢<br/>五色丼</p> | <p>9</p> <p>ミニ総菜フェア<br/>山の幸コロッケ<br/>高野オランダ煮<br/>タンドリーチキン<br/>たたきごぼうのサラダ<br/>ピオサボ弁当<br/>寿司</p> |
| <p>10</p> <p>コロッケ<br/>鮭大葉フライ<br/>ウインナポテト<br/>七目ひじき煮<br/>ビーンズサラダ<br/>ドライカレー</p>                    | <p>11</p> <p>コロッケ<br/>スパイシーチキン<br/>餃子<br/>五目酢炒め煮<br/>木耳中華サラダ<br/>鶏ごぼうご飯</p>   | <p>12</p> <p>コロッケ<br/>ささみ串カツ<br/>野菜春巻き<br/>切り干し大根ひじき煮<br/>七色中華サラダ<br/>きじ焼き丼</p> | <p>13</p> <p>お休み</p> | <p>14</p> <p>コロッケ<br/>こんにゃく南蛮<br/>鶏団子野菜あん<br/>みついし昆布煮<br/>ごぼうサラダ<br/>寿司</p>        | <p>15</p> <p>コロッケ<br/>メンチカツ<br/>焼売<br/>五目ひじき煮<br/>蒸し鶏と野菜のマリネ<br/>焼き肉丼</p>     | <p>16</p> <p>春のキャベツコロッケ<br/>レバー香り揚げ<br/>鶏ハーブ焼き<br/>さんぴら<br/>メッシー丼<br/>寿司</p>                  |
| <p>17</p> <p>コロッケ<br/>メンチカツ<br/>餃子<br/>袋煮<br/>和風サラダゴマドレ<br/>寿司</p>                                | <p>18</p> <p>コロッケ<br/>梅しそチキンカツ<br/>鶏団子チリソース<br/>野菜煮<br/>蒸し鶏と野菜のマリネ<br/>鶏そぼろ丼</p>                                    | <p>19</p> <p>コロッケ<br/>鶏から揚げ<br/>ザーサイ入り春巻き<br/>さんぴら<br/>コールスローサラダ<br/>寿司</p>     | <p>20</p> <p>お休み</p> | <p>21</p> <p>コロッケ<br/>揚げ出し豆腐<br/>ささみ串カツ<br/>焼売<br/>春雨と卵の和え物<br/>チキンソースかつ丼</p>      | <p>22</p> <p>コロッケ<br/>飛竜頭<br/>肉団子甘辛<br/>五目白和え<br/>ソース焼きそば<br/>寿司</p>          | <p>23</p> <p>里芋コロッケ<br/>手羽元のローストチキン<br/>焼売<br/>印籠豆腐<br/>卵の花サラダ<br/>寿司</p>                     |
| <p>24</p> <p>コロッケ<br/>スパイシーチキン<br/>鶏レモンソース<br/>高野友禅<br/>山芋もずくサラダ<br/>五目おこわ</p>                    | <p>25</p> <p>コロッケ<br/>チキン南蛮<br/>餃子<br/>酢豚<br/>蓮根ツナマヨサラダ<br/>寿司</p>  | <p>26</p> <p>コロッケ<br/>ソフトカツ<br/>焼売<br/>豚挽き春雨炒め<br/>ひじきサラダ<br/>きじ焼き丼</p>         | <p>27</p>            | <p>28 今日はこちら!</p> <p>コロッケ<br/>野菜春巻き<br/>さんぴら<br/>切り干しゴマ酢<br/>水菜とごぼうのサラダ<br/>寿司</p> | <p>29</p> <p>コロッケ<br/>ささみ串カツ<br/>蓮根南瓜中華あん<br/>根菜煮<br/>ビーンズサラダ<br/>かつ丼</p>     | <p>30</p> <p>肉じゃがコロッケ<br/>レバーカレー揚げ<br/>フライドチキン<br/>ミートローフ<br/>メッシー丼<br/>寿司</p>                |
| <p>31</p> <p>コロッケ<br/>ソフトカツ<br/>餃子<br/>さんぴら<br/>ごぼうサラダ<br/>寿司</p>                                 | <p>【3月の予定】</p> <p>* 3月2日(土)は、「ミニ惣菜フェア」を行います<br/>ピオサボ弁当も出ます。</p> <p>* 3月28日(木)は、「今日はこれ!!」です。<br/>「春らしいもの」考えています。</p> |   |                      |  |   |   |

### テポールの「お惣菜」は

- \* 「惣菜にんじん」のワーカーズ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。