

2020年
11月の日程表

・デポーへ行こう！キャンペーン
→11/5(木)~12/6(日)
・クリスマス・お正月用品の予約は
お早めに!! 11/15(日)〆切です

生活クラブ横浜みなみ生協
東戸塚デポー
OPEN:10:30~18:30
横浜市戸塚区品濃町 511-3
TEL 045-825-8571
FAX 045-825-8573

※キャンペーン企画は変更となる可能性があります。

あこべる	鮮魚の日 オルタフーズ	鮮魚の日 MUGIYA	鮮魚の日 デニッシュハウス	鮮魚の日 あこべる	MUGIYA	
月	火	水	木	金	土	
<p>☆☆☆ 今月の展示会予定 ☆☆☆ ※一部中止となる可能性があります。</p> <p>2(月), 3(火)..... アフロディーテ(鞆・小物) 23(月), 24(火)..... ファーレ(婦人服)</p> <p>5(木), 6(金)..... Mayomayo(オリジナルアクセサリー) 27(金), 28(土)..... クロケッツ(靴)</p> <p>21(土), 22(日)..... スタジオシオノ(婦人服) 30(月)..... しむら(セサミオイル・ヘナ他)</p>						
2	3 *文化の日* 火曜夕市 15:30~18:30 豚カツ用・ひき肉 量り売り 旬の魚・刺身盛合	4 お休み	5 お魚ワンコインの日 旬の青魚・海藻 エゴマ寄せ豆腐入荷	6 青果週末特売 小魚・明太子の日	7 ほうきね牛 週末の魚 刺身盛合 国産小麦食パン3枚入 10%引	8 ポイント2倍 寿司の日 ミルク食パン(予約)
<p>★ごはんがうまいウィーク: 豚挽き肉、奥和の干物、本格キムチ刻み、カクテキ ⇒5%引</p> <p>★消費材キャンペーン: みりん風調味料、なたね油丸缶、マヨネーズびん ⇒10%引</p>						
9 鶏肉 量り売り 奥和の干物 みりん干し・ホッケ・サバ チーズお徳の日 “あこべる”の グラハムローフがお得	10 火曜夕市 15:30~18:30 豚ブロック・トントロ 量り売り 旬の魚いろいろ 天然ぶり	11 お休み	12 黒豚 お魚ワンコインの日 生鮭・秋サバ	13 青果週末特売 漬魚の日	14 『あるれ』のパンも入荷 牛ステーキオーダーカット サーロイン・モモ 週末の魚 刺身盛合 国産小麦食パン3枚入 10%引	15 ポイント2倍 寿司の日 クリスマス・ お正月用品の 予約〆切
<p>★鶏肉(冷蔵) ⇒5%引 ★おうちで簡単手作り寿司フェア: 北海道いかそーめん80g ⇒5%引</p> <p>★チーズ類キャンペーン: 雪印北海道カマンベール・芳醇ゴーダクラッシュ・チェダークラッシュ ⇒5%引</p> <p>★消費材キャンペーン: エコシュリンプむきみ ⇒10%引</p>						
16 小魚の日 しらす・ちりめん チーズお徳の日	17 火曜夕市 15:30~18:30 豚小間・ひき肉 量り売り 旬の魚 あじ・サバ	18 お休み	19 ボジョレー解禁 お魚ワンコインの日 旬の魚・海藻 エゴマ寄せ豆腐入荷 ミルク食パン(予約)	20 青果週末特売 泰山漬魚の日	21 ほうきね牛 週末の魚 刺身盛合 国産小麦食パン3枚入 10%引	22 ポイント2倍 寿司の日
<p>★ご飯に合うアイテム: 豚肩ロース味噌漬け ⇒5%引 ★あったかおでん・鍋物フェア: あさり、エコシュリンプ M ⇒5%引</p> <p>★浜食&カジノヤフェア: 沖縄ともずく味付、刻みきゅうり漬け、福神漬け、カジノヤの納豆類 ⇒10%引</p>						
23 *勤労感謝の日*	24 火曜夕市 15:30~18:30 スペアリブ・トントロ 量り売り 旬の魚いろいろ	25 お休み	26 平牧金華豚 お魚ワンコインの日 生鮭・あじ	27 牛小間切れ・牛挽き肉 5%引 青果週末特売 泰山漬魚&明太子	28 牛小間・牛バラ 量り売り 週末の魚 刺身盛合 国産小麦食パン3枚入 10%引	29 ポイント2倍 寿司の日 あんず薬局 薬剤師による健康相談 11:00~13:00
<p>★こめや食品&グリーンリーフフェア: こめや食品の練り物全品、グリーンリーフのこんにゃく類 ⇒10%引</p>						
30 鶏肉 量り売り 干物・漬魚の日 小魚・明太子 チーズお徳の日	 <p>●毎週日曜 >> 鶏卵、平飼卵5%引き ●毎週火曜 >> オルタフーズの白神食パン10%引き ●季節品申込〆切 >> 毎週火曜日 ●口座振替 >> 26日(木)</p>					

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

10:30~18:30

横浜市戸塚区品濃町511-3

TEL045-826-4974(惣菜直通)

11月 2020

月	火	水	木	金	土	日
		お休み				1 ソフトカツ 鶏チリソース しそ入りつくね コロコロきんぴら 鶏と春雨ピリ辛サラダ 寿司
2 豆腐の五目あん 和風ミートローフ 大根そぼろ ひじきサラダ 鶏ごぼうご飯 オムライス	3 チーズコロッケ メンチカツ 筑前煮 豚挽春雨 五色なます 寿司	4 お休み	5 つくねカツ 酢豚 シュウマイ 高野炊き合わせ 春雨と卵の和え物 おにぎり弁当	6 中華風鶏ピリ辛 鯖の香味天 餃子 変わりきんぴら 切干ごま酢 寿司	7 団子のチリソース カラフル揚げ出し 車麩オランダ煮 七色なます きじ焼き丼 寿司	8 味付きチキンカツ 鶏団子甘辛ソース 野菜煮 蒸し鶏と野菜のマリネ 焼うどん 寿司
9 チキン南蛮 鶏塩麩から揚げ シュウマイ 茎わかめ炒め煮 焼肉丼 寿司	10 肉じゃがコロッケ 野菜春巻き 蒸し鶏ねぎ塩たれ 高野友禅炊き 切干ピリ辛サラダ 五色丼	11 お休み	12 ホットチキンカツ 飛竜頭 えのきどっさりつくね 切干ひじき煮 マーボー春雨 寿司・サンドイッチ	13 ささ身串カツ 揚げワンタン 五目ひじき煮 五色なます 鶏そぼろ丼 おにぎり弁当	14 ジャンボメンチ 肉団子の甘辛 タンドリーチキン 高野オランダ煮 高きびビーンズサラダ 寿司 カツ丼	15 秋刀魚梅しそフライ 餃子 切干きんぴら 割り干し大根ごまマヨ オムライス ソース焼きそば
16 味付きチキンカツ 中華風鶏ピリ辛 みついし昆布野菜煮 豚挽春雨 水菜とごぼうのサラダ 五色丼	17 梅しそチキンカツ 揚げ出し豆腐 松風焼 七目ひじき煮 中華サラダ 寿司	18 お休み	19 メンチカツ 鮭大葉フライ チキンミートローフ 五目きんぴら ひじきご飯 寿司・サンドイッチ	20 ソフトカツ 鶏塩麩から揚げ 筑前煮 七色なます 焼肉丼 寿司	21 山の幸コロッケ れんこん団子 カラフル揚げ出し 変わりきんぴら 秋刀魚の蒲焼丼 寿司 カツ丼	22 鶏野菜衣揚げ 酢豚 割り干し大根煮 七色中華サラダ 鶏そぼろ丼 おにぎり弁当
23 スパイシーチキン はんぺんチーズ 餃子 茎わかめ炒め煮 高きびビーンズサラダ 寿司	24 野菜春巻き 鮭ねぎソース 五色揚げ出し シュウマイ 根菜煮 ドライカレー	25 お休み	26 ウインナーポテト 鶏団子の甘酢あん 蒸し鶏ねぎ塩たれ 高野炊き合わせ マカロニグラタン 寿司	27 梅しそチキンカツ 酢豚 大根そぼろ 中華サラダ 鶏とり丼 焼うどん	28 肉じゃがコロッケ 肉団子の甘辛 レバーカレー揚げ タンドリーチキン コロコロきんぴら 寿司・五色丼	29 こんにゃく南蛮 揚げ出し豆腐 切干ひじき煮 四色ナムル オムライス 寿司
30 メンチカツ 餃子 割り干し大根煮 春雨と卵の和え物 ひじきサラダ おにぎり弁当	<p>11月の予定</p> <p>*1日(土)は「ミニ惣菜フェア」を行います ピオサポ弁当も出ます</p> <p>*他にもたくさんのメニューをご用意してお待ちしています</p>					

テポ一の「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。