



2022年

# 7月の日程表

夏の  
「デポーへ行こうキャンペーン」  
始まります →7/5(火)~8/23(火)

7/5(火)~12(火)は  
◆出資金残高確認期間◆です

生活クラブ横浜みなみ生協  
**東戸塚デポー**  
OPEN:10:30~19:00  
横浜市戸塚区品濃町 511-3  
TEL 045-825-8571  
FAX 045-825-8573

※デポー内ではマスク着用をお願いします

あこべる	鮮魚の日 オルタフーズ	鮮魚の日 MUGIYA	デニッシュハウス	鮮魚の日 あこべる	MUGIYA	
月	火	水	木	金	土	日
<p>▼▼▼ 展示会予定 ▼▼▼</p> <p>1(金), 2(土).....フォレスト(切りガラス 他)            8(金), 9(土).....アイメイト(国産鯖江産眼鏡フレーム・サングラス)            11(月), 12(火).....インダスミネラル            (パキスタン産天然石アクセサリー)            14(木), 15(金).....スタジオシオノ(セミオーダー天然素材婦人服)            16(土), 17(日).....ニューバッグシバタ(バッグ・小物)            21(木).....RHS(デザインにも優れた家電・調理器具)            25(月), 26(火).....クロケッツ(婦人靴)            28(木), 29(金).....ファーレ(婦人服)</p>						
1 青果週末特売 餃子の日・牛乳の日	2 ほうきね牛 半夏生 タコ	3 ポイント2倍 寿司 AM 入荷 鶏卵・平飼卵5%引き あんず薬局健康相談 11:00~13:00	<p>★沖縄フェアⅠ: 島豆腐、紅麴豆腐よう、真塩、素精糖、粗びき塩こしょう袋 ⇒5%引            ★李朝園の白菜キムチ⇒10%引            ★消費材紹介キャンペーン: ポークウィンナー、牛乳たっぷり加糖ヨーグルト、信州田舎みそこうじ1kg、森が育てた天然水500ml ⇒10%引</p>			
4 さくらんぼ(紅秀峰) わかめ・干物の日 チーズお得の日	5 火曜夕市 15:30~18:30 豚ブロック5%引き 豚ブロック・トントロ 量り売り 黒糖レーズンパン お得	6 お休み	7 黒豚 じゃがいも・玉ねぎの日 東本郷のとうもろこし	8 青果週末特売 餃子の日・牛乳の日 【新規】冷凍マカロン	9 ステーキお得の日♪ お魚まつり 牛小間 量り売り	10 ポイント2倍 寿司 AM 入荷 鶏卵・平飼卵5%引き
◆出資金残高確認期間◆(7/5(火)~12(火))						
<p>★さんえすウィークⅠ: スーパー酵素、グルコサミン&amp;コンドロイチン、小麦若葉の青汁 ⇒10%引、むし焼きそば、さば缶(EXV 刺・ブオイル)、アレッポの石鱈、すいとん粉、みかんのさわやかチーズケーキ、しっとり甘口秋さげほくし(新)、北海道産寒ふり(新)、エコグリーンの対象化粧品 ⇒5%引            ★沖縄フェアⅡ: 真塩、素精糖、粗びき塩こしょう袋 ⇒5%引            ★消費材紹介キャンペーン: スライスロースハム、低脂肪ヨーグルト、液体せっけん(詰替え)、洗濯用液体せっけん(詰替え) ⇒10%引</p>						
11 漬け魚・ちりめんの日 チーズお得の日	12 火曜夕市 15:30~18:30 豚ブロック5%引き 豚カツ・ひき肉 量り売り 亜麻仁パンズ お得	13 お休み	14 じゃがいも・玉ねぎの日 東本郷のとうもろこし 青大豆寄せ豆腐	15 青果週末特売 餃子の日・牛乳の日	16 ほうきね牛 カツオ・カンパチ・イカ	17 ポイント2倍 寿司 AM 入荷 鶏卵・平飼卵5%引き
◆出資金残高確認期間◆(~7/12(火))						
<p>★さんえすウィークⅡ: スーパー酵素、グルコサミン&amp;コンドロイチン、小麦若葉の青汁 ⇒10%引、五目あんかけそば ⇒お得価格、豚肉しゃぶ用、生中華風麺、東京たくあん、ひとくちソースとんかつ、ジャージーミルクのおせんべい(新)、エコグリーンの対象化粧品 ⇒5%引            ★消費材紹介キャンペーン: 肉厚わかめ300g、生乳100%ヨーグルト、ミックスチーズ、焼きのり、ハミガキ⇒10%引</p>						
18 *海の日 スペアリブ・トントロ量り売り 明太子・干物の日 チーズお得の日 黒ゴマ寄せ豆腐	19 火曜夕市 15:30~18:30 豚ブロック5%引き	20 お休み	21 金華豚 2点10%引 じゃがいも・玉ねぎの日	22 青果週末特売 餃子の日・牛乳の日	23 *土用丑の日 ステーキお得の日♪ 牛小間 量り売り	24 ポイント2倍 寿司 AM 入荷 鶏卵・平飼卵5%引き
利用明細ハガキ配布(月末まで)						
<p>★スタミナフェアⅠ: 牛小間、牛肩ロース薄切・しゃぶ用、奈良漬、冷凍ゆでうどん、梅干し、焼肉のたれ、牛丼の具、豚肉ライスバーガー⇒5%引            ★土用丑の日: 冷凍しじみ⇒5%引 ★消費材紹介キャンペーン: プレーンヨーグルト、おさかなソーセージ、マヨネーズチューブ、固形せっけん⇒10%引</p>						
25 ちりめん・わかめ・ 漬け魚の日 チーズお得の日	26 火曜夕市 15:30~18:30 豚ブロック5%引き 豚カタブツ・小間・ひき肉 量り売り	27 お休み	28 じゃがいも・玉ねぎの日 青大豆寄せ豆腐	29 青果週末特売 餃子の日・牛乳の日	30 ほうきね牛	31 ポイント2倍 寿司 AM 入荷 鶏卵・平飼卵5%引き
☆☆ 月末ポイント2倍 ☆☆ 月末ポイント2倍 ☆☆ 月末ポイント2倍 ☆☆ 月末ポイント2倍 ☆☆						
<p>●火曜入荷オルタフーズ「白神食パン」≫10%引 ●金曜入荷デニッシュハウス「マナソフトフランス」≫10%引            ●季節品申込×切 ≫毎週火曜日 ●口座振替 ≫26日(火) ●前月利用明細ハガキ配布 ≫18日(月)~</p>						
★スタミナフェアⅡ: 鶏肉手羽先・手羽元、本格キムチ刻み、ごぼうキムチ、梅干し、焼肉のたれ、牛丼の具、豚肉ライスバーガー ⇒5%引						

●火曜入荷オルタフーズ「白神食パン」≫10%引 ●金曜入荷デニッシュハウス「マナソフトフランス」≫10%引  
●季節品申込×切 ≫毎週火曜日 ●口座振替 ≫26日(火) ●前月利用明細ハガキ配布 ≫18日(月)~

※日程表作成時点の情報を元に行っているため、内容が変更になる場合があります。

# 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

TEL 045-826-4974(惣菜直通)

### 7月 2022

月	火	水	木	金	土	日
				<b>1</b> ささ身フライ 五色揚げ出し シュウマイ 切干きんぴら 和風サラダごまドレ おにぎり弁当	<b>2</b> ふわふわコロッケ 酢豚、野菜ナゲット 豆腐と野菜の甘酢あん タンドリーチキン 冷やし中華 寿司・ビオサポ弁当	<b>3</b> ホットチキンカツ 鮭の大葉フライ 蒸し鶏ネギ塩 高野炊き合わせ 五色丼 天丼・鶏そば
<b>4</b> ソフトカツ 鶏団子の甘辛 餃子 根菜煮 山芋ともずくのサラダ 寿司・焼肉丼	<b>5</b> 鶏ごぼうコロッケ 野菜春巻き カラフル揚げ出し ささ身印籠豆腐 ひじきサラダ 寿司・ガパオライス	<b>6</b> お休み	<b>7</b> 梅しそチキンカツ 鶏レモンソース みついし昆布野菜煮 鶏と春雨ピリ辛サラダ きじ焼き丼 ドライカレー	<b>8</b> スパイシーチキン ふっくら野菜ハンバー 筑前煮 春雨と卵の和え物 蒸し鶏と野菜のマリネ 寿司・肉みそレタスそば	<b>9</b> 肉じゃがコロッケ 焼き鯖の南蛮漬け 高野オランダ煮 和製ラタトゥイユ 冷やし中華 寿司	<b>10</b> チキン南蛮 えのきどっさりつくね 茎わかめ炒め煮 かぼちゃサラダ 鶏そばろ丼 寿司
<b>11</b> ホットチキンカツ 揚げ出し豆腐 切干きんぴら 水菜とごぼうのサラダ 天ぷらうどん おにぎり弁当	<b>12</b> チーズコロッケ メンチカツ 茄子の香り揚げ チキンミートローフ 木耳中華サラダ ソース焼きそば	<b>13</b> お休み	<b>14</b> チーズチキンカツ 鮭きのこソース 五目酢炒め煮 山芋ともずくのサラダ ガパオライス 寿司	<b>15</b> ささ身串カツ 餃子 みついし昆布野菜煮 ひじきとお豆のサラダ ドライカレー タイ風焼きそば	<b>16</b> トマトグラタンコロッケ 揚げ茄子のそばろあん バンバンジー タンドリーチキン 高きびビーンズサラダ 寿司、タコライス	<b>17</b> スタッルドピーマン カラフル揚げ出し 五目切干大根煮 鶏と春雨ピリ辛サラダ チキンミートローフ 焼肉丼・のり弁当
<b>18</b> 鯖の香味天 鶏団子チリソース シュウマイ 三色きんぴら 春雨と卵の和え物 寿司・鶏そばろ丼	<b>19</b> カレーコロッケ 中華風鶏ピリ辛 えのきどっさりつくね 繊維たっぷり五目煮 鶏とひじきのマリネ 寿司	<b>20</b> お休み	<b>21</b> ホットチキンカツ 野菜春巻き 鶏団子の甘酢あん 蒸し鶏と野菜のマリネ サンドイッチ おにぎり弁当	<b>22</b> メンチカツ 焼き鯖の南蛮漬け 酢豚 しそ入りつくね 大豆ひじき煮 寿司・五色丼	<b>23</b> 高きびひじきコロッケ 揚げワンタン 月見つくね 変わりきんぴら 七色なます 寿司・タイ風焼きそば	<b>24</b> ソフトカツ バンバンジー 餃子 五目ひじき煮 ドライカレー 寿司
<b>25</b> 肉団子の甘辛 豆腐の五目あん コロコロきんぴら ひじきサラダ 焼肉丼 鶏とり丼	<b>26</b> ツナコーンコロッケ 揚げ茄子のそばろあん 梅しそチキンカツ 筑前煮 切干ピリ辛サラダ 鶏そばろ丼	<b>27</b> お休み	<b>28</b> メンチカツ 鶏香味ソース 切干ヒジキ煮 鶏肉のザーサイ和え 揚げ茄子のサラダ 寿司・サンドイッチ	<b>29</b> ホットチキンカツ 野菜春巻き 高野炊き合わせ 山芋ともずくのサラダ ドライカレー ソース焼きそば	<b>30</b> クリームコロッケ デポチキ シュウマイ 高野オランダ煮 冷やし中華 寿司	<b>31</b> スパイシーチキン 野菜入りミートローフ 五目ひじき煮 鶏肉のザーサイ和え 野菜カレー 天ぷらうどん

### デポーの「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。

### ★ 7月の予定 ★

\* 2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

他にもたくさんご用意してお待ちしています(\*^-^\*)