新鮮野菜フェスティバルスタート！「野菜が主役」7色の新鮮野菜

●家計にやさしい、身体にやさしい、心にうれしい新鮮野菜

広告商品売出期間 1/8(木)日 ▶ 11(日)日

TSURUYA

新鮮・さわやか・ハーモニー
株式会社ツルヤ

小諸店	Tel (0267)23-3311	山形店	Tel (0263)98-4911
野沢店	Tel (0267)62-5511	アイシティ21	Tel (0261)85-8411
臼田店	Tel (0267)82-3511	池田店	Tel (0263)50-4211
丸子店	Tel (0268)42-3211	穂高店	Tel (026)263-6611
みかげ店	Tel (0267)23-2411	信濃店	Tel (026)291-1311
小諸東店	Tel (0267)23-6111	長野南店	Tel (026)274-7011
上田中央店	Tel (0268)23-8711	稲荷山店	Tel (026)242-7011
佐久中央店	Tel (0267)54-7011	須坂西店	Tel (026)214-8811
神畑店	Tel (0268)23-6411	一本木店	Tel (0269)24-0611
佐久穂店	Tel (0267)86-5411	松代店	Tel (026)215-6511
立科店	Tel (0267)56-3711	小布施店	Tel (026)214-8811
山口店	Tel (0268)29-4511	青木島店	Tel (026)286-6711
御代田店	Tel (0267)32-7811	飯山店	Tel (0269)67-9011
軽井沢店	Tel (0267)46-1811	長野中央店	Tel (026)217-1411
塩田店	Tel (0268)37-1711	伊那福島店	Tel (0265)71-7811
かのう店	Tel (0268)64-9511	赤穂店	Tel (0265)98-6711
平田店	Tel (0263)59-6811	上穂南店	Tel (0266)75-8311
広丘店	Tel (0263)51-5811	茅野店	Tel (0266)75-0611
並柳店	Tel (0263)88-6411	茅野本部	Tel (0267)22-3311

※この特売はなぎさ店・前橋南店・みどり店・吉岡店・ローズタウン店・かんら店・明和店は除かせていただきます。

営業時間 あさ9時30分 ▶ よる8時

1/14(水)日全店臨時休業させていただきます。

※なぎさ店は店舗拡大(建て直し)のため10月上旬まで休業させていただきます。

真っ赤な美味しさをサラダに

新鮮野菜フェスティバル「野菜が主役」

熊本県産、他●ミニトマト

本体価格 89円 100g (税込価格(税率 8%) 97円)

赤の野菜

※写真はイメージです。

7色の野菜を食べましょう！

赤 橙 黄 緑 紫 黒 白

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となる他、ファイトケミカルと呼ばれる成分が含まれています。野菜は7つの色に分けることができ、それぞれの色素成分などにファイトケミカルが含まれています。色をとりあわせて食べる事で、さまざまな効果が期待されるファイトケミカルを取り入れることができます。食べる量だけにとらわれず、色彩豊かに食卓をコーディネイトしてみませんか？
食事は、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。

注目の栄養素 ファイトケミカルとは？

ファイトケミカルとは、野菜・豆腐・海藻・お茶・ハーブなどの植物性食品の色素や香り、アクなど、植物が自らの身を守るために作り出した成分です。
代表的なファイトケミカルに色素成分のリコピンやβ-カロテンなどがあります。
これらの成分は活性酸素の発生やその働きを抑制したり、活性酸素そのものを取り除く働きをします。

監修：丸子中央病院 管理栄養士 平田晴美

丸子中央病院 山田シェフの いきいきレシピ

10th ANNIVERSARY since 2015

「食を通じて地域の皆さまのしあわせ創りに貢献したい」という想いから、ツルヤと丸子中央病院が共同でお届けするレシピです。美味しさと栄養バランスを考えた「いきいきレシピ」をぜひお試しくださいませ。

ほうれん草のキッシュ

ほうれん草の甘みを味わえるキッシュです

タカナシ
●北海道純生クリーム35%
(200㎖) 1個 本体価格 339円 (税込価格(税率 8%) 367円)

ムラカワ
●お徳用ミックスチーズ
(360g) 1パック 本体価格 399円 (税込価格(税率 8%) 431円)

詳しい作り方は、店頭のレシピ又は、左記よりホームページのレシピをご覧ください。https://www.tsuruya-corp.co.jp

緑の野菜

埼玉県産、他群馬県産●ほうれん草
群馬県産●寒締めほうれん草
本体価格 139円 どちらも1袋 (税込価格(税率 8%) 151円)

サラダや浅漬、酢の物に

緑の野菜

高知県産、他●きゅうり
本体価格 59円 1本 (税込価格(税率 8%) 64円)

※写真はイメージです。

ツルヤオリジナル/岐阜県産
●名水仕込み黒豆もやし(30g増量)
(200g+30g増量) 1袋 本体価格 29円 (税込価格(税率 8%) 32円)

●店内焼上焼いも
(紅はるか/茨城県産・千葉県産・宮崎県産原料使用)
100g 本体価格 69円 (税込価格(税率 8%) 75円)

ほくほくの甘さを煮物やサラダに

生産者限定 生産者 石田慎二さん
生産者を限定し、土作りにこだわり、ミネラル豊富な畑で完熟するのを待って収穫した後、長期低温熟成した美味しいかぼちゃです。

信州佐久平産
●石田さんのこだわりほっこりかぼちゃ
本体価格 69円 100g (税込価格(税率 8%) 75円)

橙の野菜 ふるさとは信州

真っ赤な美味しさをデザートに

茨城県産、他●いちご
本体価格 579円 1パック (税込価格(税率 8%) 626円)

※写真はイメージです。

爽やかな香りとまろやかな酸味をお料理に

広島県瀬戸田産●国産レモン(大玉)
1玉 本体価格 99円 (税込価格(税率 8%) 107円)

広島県瀬戸田産●国産レモン
5・6玉 1袋 本体価格 379円 (税込価格(税率 8%) 410円)

※サイズにより品切れする場合があります。予めご了承ください。

いきいきレシピ「ほうれん草のキッシュ」に

いきいきレシピにおすすめ！

ふるさとは信州

信州松本平産●アルプス長芋
本体価格 59円 100g (税込価格(税率 8%) 64円)

白の野菜

鍋物や八宝菜、スープに
茨城県産・群馬県産●白菜
1/4玉 1カット 本体価格 79円 (税込価格(税率 8%) 86円)

カット済なのでお料理に便利です！
信州産●そのまま使える里山ぶなしめじ
(約90g) 1袋 本体価格 79円 (税込価格(税率 8%) 86円)

ふるさとは信州

※表示しているそれぞれの「色」はファイトケミカルの働きを分類し、表示したものです。

すき焼や煮物、豚汁や角煮に

●国産豚バラ肉
(うす切、超うす切、豚汁用、ブロック)
本体価格 199円 どれでも100g (税込価格(税率 8%) 215円)

手作り餃子や炒め物に
●国産豚挽肉
(解凍)100g 本体価格 89円 (税込価格(税率 8%) 97円)

成人の日
ニュージーランド産牧草飼育 栃木県加工
●穀物飼育牛炭火焼ローストビーフスライス
(65g) 1パック 本体価格 499円 (税込価格(税率 8%) 539円)

黒毛和牛の美味しさを成人の日のお祝いに

成人の日

宮崎県産●宮崎黒毛和牛もも肉
(手切焼肉用、うす切、超うす切、ステーキ用)
本体価格 799円 どれでも100g (税込価格(税率 8%) 863円)

いきいきレシピにおすすめ！
肉本来の旨味と風味を醸し出したこだわりの一品！
ツルヤプレミアム●特色JAS熟成ベーコン
(115g)1パック 本体価格 289円 (税込価格(税率 8%) 313円)

照焼や煮込み料理に

カナダ産
●豚スペアリブ(骨付肩バラ肉)
本体価格 139円 100g (税込価格(税率 8%) 151円)

しっかり食べよう 朝食

信州ハム●グリーンマーク
あらびきウインナー(62g×2袋)
●グリーンマーク
無塩せきももハム(32g×2パック)
本体価格 199円 どちらも1束 (税込価格(税率 8%) 215円)

食卓の「もう1品」に

デリアー
●ポテトサラダ
(20%増量/151g+31g増量)
●マカロニサラダ
(中/20%増量/131g+27g増量)
本体価格 179円 どちらも1パック (税込価格(税率 8%) 194円)

ツルヤオリジナル
野菜をたっぷり入れてほうとうに
ツルヤオリジナル●本打ちなまほうとう(140g)
●ほうとう麺(160g) 本体価格 99円 (税込価格(税率 8%) 107円)
どちらも・1袋

ツルヤオリジナル
のど越しの良さが自慢！鍋物のメにも
北海道産小麦100%使用
●つるーとうどん(大)
●ねばりごし太うどん(大)
●極太うどん(大)
●つるーと細うどん(大)
(360g) どれでも1袋 本体価格 99円 (税込価格(税率 8%) 107円)

相模屋
●焼いておいしい絹厚揚げ(2枚)
●やわらか厚揚げ(もめん/4個)
どちらも・1袋 本体価格 89円 (税込価格(税率 8%) 97円)

フルーツの美味しさたっぷり！成人の日のデザートに

成人の日

オランジェ
●贅沢フルーツロール
(4個) 1パック 本体価格 269円 (税込価格(税率 8%) 291円)

お好みの美味しさを朝食やおやつに

ダノン●BIOヨーグルト
贅沢搾りぶどう、シチリア産レモン
甘酸っぱいアセロラ、プレーン・加糖
脂肪0プレーン・砂糖不使用
(75g×4) どれでも1パック 本体価格 139円 (税込価格(税率 8%) 151円)

しっかり食べよう 朝食

1/8(木) 一日限り 鮮やかな緑を炒め物や肉詰めに

緑の野菜

茨城県産、他●ピーマン
本体価格 99円 (約150g) 1袋 (税込価格(税率 8%) 107円)

1/9(金) 一日限り 炒め物や牛丼、煮物に

ニュージーランド産
●穀物飼育牛バラ肉超うす切
本体価格 239円 100g (税込価格(税率 8%) 259円)

1/10(土) 一日限り えびチリやパスタ、鍋物に

エクアドル産
●無頭えび(中型/バナメイえび)
本体価格 39円 (養殖/解凍) 1尾 (税込価格(税率 8%) 43円)

1/11(日) 一日限り 独自の氷温熟成製法で甘味と旨味があります

ツルヤオリジナル
●氷温熟成米
長野県産こしひかり
本体価格 2,990円 4kg 1袋 (税込価格(税率 8%) 3,230円)

●チラシの価格表示は上段に本体価格(税抜)下段に税込価格を表示しています。 ●生鮮品は天候・相場等の状況により広告掲載写真と一部異なる場合があります。 ●生産・物流の遅れ等により、一部商品が品切れする場合があります。予めご了承ください。