



新鮮野菜フェスティバル開催中! 「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

ゆでサラダや肉巻き炒め物に

新鮮野菜 フェスティバル 「野菜が主役」

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ートしてみませんか? 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。

熊本県産 栃木県産、他 ●国産グリーンアスパラ

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・豆類・海藻・お茶・ハーブなどの植物性食品の色素や香り、アークなど、植物が自ら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。

本体価格 **199**円 (約100g) 1束 (税込価格 (税率8%) **215**円)



ジュシーで上品な甘さ! 朝食やフルーツサンドに

ニュージーランド産 ●ルビーレッド キウイフルーツ 本体価格 **99**円 (税込価格 (税率8%) **107**円) 1玉

真っ赤な春の味覚をデザートに 茨城県産、他 ●いちご 本体価格 **399**円 (約250g) 1パック (税込価格 (税率8%) **431**円)

サラダやお弁当の彩りに 熊本県産、他 ●アンジェルミニトマト 熊本県産、他 ●ミニトマト 本体価格 **89**円 (税込価格 (税率8%) **97**円) 100g

新物

手作りの甘酢漬や佃煮に 皮が薄く、水分もたっぷりです。辛味が少なく、爽やかな香りが特長です。 高知県産 ●新生姜 本体価格 **139**円 (税込価格 (税率8%) **151**円) 100g

香りの良い人気の柑橘をご賞用に 熊本県産 ●デコポン (約5kg) 本体価格 **2,990**円 (税込価格 (税率8%) **3,230**円) 化粧箱入1箱

香りが良くジュシーな甘さをデザートに 熊本県産 ●デコポン 本体価格 **399**円 (税込価格 (税率8%) **431**円) 2-3玉 1パック

新物のみずみずしさをポテトサラダに

鹿児島県産 ●新じゃがいも(ニシユタカ) 本体価格 **39**円 (税込価格 (税率8%) **43**円) 100g

鹿児島県産 ●そら豆 徳州産・群馬県産、他 ●黒舞茸 ●白舞茸 本体価格 **89**円 (税込価格 (税率8%) **97**円) 100g

丸山中央病院 山田シェフの いきいきレシピ 春の新生活 朝食・お弁当レシピ ツルヤ全店舗にて レシピ冊子 配布中

※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。

新生活スタートのお祝いの食卓に! ツルヤ契約農場の鹿児島県産 鹿島純粋黒豚「黒の匠」豚肉 鹿島純粋黒豚「黒の匠」豚肉 鹿島純粋黒豚「黒の匠」豚肉 鹿島純粋黒豚「黒の匠」豚肉

ツルヤプレミアム ●特色JAS熟成あらびき フランク ノンスモーク 宮崎県産 ●宮崎黒毛和牛もも肉 宮崎黒毛和牛バラ肉カルビ焼用

お花見や春の行楽のお茶請けに ツルヤオリジナル ●国産信州松本豆腐 (もめん、きめ) ●つるーと生そば(240g) ●つるーと更科生そば(220g)

新生活のお弁当作りに! ツルヤオリジナル ●春の冷凍食品お弁当材各種

鹿島純粋黒豚挽肉 ニュージーランド産 ●穀物飼育牛ヒレ肉ステーキ用 鹿島純粋黒豚挽肉 ニュージーランド産 ●穀物飼育牛炭火烧

宮崎県産 ●宮崎黒毛和牛もも肉 宮崎黒毛和牛バラ肉カルビ焼用

フレッシュな美味しさを毎朝の食卓に ツルヤオリジナル ●信州3.6牛乳 野辺山高原直送 ●牧場すこやか(乳飲料)

お祝いのホームパーティーに! 新生活スタートのお祝い!

4/3金 一日限り サラダや浅漬、酢の物に 熊本県産 ●春きゅうり 本体価格 **39**円 (税込価格 (税率8%) **43**円) 1本

4/4土 一日限り ご飯のおともやおにぎりパスタに アメリカ産原料 ●薄色たらこひと口カット(チルド) ●辛子明太子ひと口カット(チルド) 本体価格 **299**円 (税込価格 (税率8%) **323**円) 100g

4/5日 一日限り 独自の氷温熟成製法でツヤと粘り、風味があります 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 **2,890**円 (税込価格 (税率8%) **3,122**円) 4kg 1袋

店内製造 ●手巻寿司セット 本体価格 **699**円 (税込価格 (税率8%) **755**円) (5本) 1パック

●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。