



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?

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

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: 九子中央病院 管理栄養士 平田晴美

緑の野菜

ジューシーで上品な甘さ! 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)

赤の野菜 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) どちらも 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桔をご賞用に 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

香りが良くジュー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) どちらも 100g

丸子中央病院 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 (ごま切、角切カレー用) どちらも 本体価格 **259**円 (税込価格 (税率8%) **280**円) 100g

鹿島純粋黒豚「黒の匠」 (ロース肉/うす切、超うす切、焼肉用、肩ロース肉/超うす切、もも肉/超うす切、焼肉用、バラ肉/うす切、焼肉用、超うす切) 本体価格 **279**円 (税込価格 (税率8%) **302**円) 100g

鹿島純粋黒豚挽肉 (解凍) 本体価格 **139**円 (税込価格 (税率8%) **151**円) 100g

ニューージーランド産 ●穀物飼育牛ヒレ肉ステーキ用 本体価格 **799**円 (税込価格 (税率8%) **863**円) 100g

フライパンで焼くだけ!お花見に 西国産原料 ●国産生やきとり (もも串、ねぎま串、レバー串、砂肝串) 本体価格 **399**円 (税込価格 (税率8%) **431**円) 5本 1パック

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 (3本/156g) 本体価格 **279**円 (税込価格 (税率8%) **302**円) 1パック

ツルヤプレミアム ●特色JAS熟成あらびき ジャンボフランク ノンスモーク (3本/360g) 本体価格 **589**円 (税込価格 (税率8%) **637**円) 1パック

宮崎県の温暖な気候、清涼と美味しい空気で育ちました。肉質の柔らかさ、味わい、色合いの素晴らしさが特長です。 宮崎県産 ●宮崎黒毛和牛もも肉 (焼肉用/ステーキ用、ブロック) ●宮崎黒毛和牛 (バラ肉カルビ焼用) 本体価格 **799**円 (税込価格 (税率8%) **863**円) 100g

店内切りたて/ニューージーランド産原料 ●穀物飼育牛炭火焼 ローストビーフスライス (120g) 本体価格 **799**円 (税込価格 (税率8%) **863**円) 1パック

ツルヤオリジナル/ニューージーランド産原料 ●穀物飼育牛炭火焼 ローストビーフブロック 本体価格 **479**円 (税込価格 (税率8%) **518**円) 100g

お花見や春の行楽のお茶請けに

武蔵製菓 ●みたらしだんご ●だんごミックス (みたらしだんごあん) ●よもぎ団子 ●三色だんご (ヤマザキ) 本体価格 **99**円 (税込価格 (税率8%) **107**円) (3本) 1パック

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) 1000ml) どちらも 1本 本体価格 **199**円 (税込価格 (税率8%) **215**円)

ハートアイス ●カップアイス各種 (ロッキー、チョコ、ストロベリー、ブルーベリー、マンゴー、いちご、抹茶、キャラメル、チョコチップ) 本体価格 **219**円 (税込価格 (税率8%) **237**円) 1個

豆味噌 ●国産信州松本豆腐 (もめん、きめ) (420g) 本体価格 **99**円 (税込価格 (税率8%) **107**円) 1パック

ツルヤオリジナル ●つるーと生そば (240g) ●つるーと更科生そば (220g) どちらも 本体価格 **199**円 (税込価格 (税率8%) **215**円) 1袋

新生活のお弁当作りに! 有名メーカー Sumios ●春の冷凍食品お弁当当材各種 (ニチレイ/えびと3種野菜のかき揚げ(4個)、新登場!カマ(5個)、新登場!カマ(5個)、Uminos/チキチキ(4個)、チキチキ(5個)、日本AM/ソーセージ(5個)...) 本体価格 **149**円 (税込価格 (税率8%) **161**円) 1袋

お祝いのホームパーティーに! 人気のお菓子が盛り込まれた! 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

4/3金 一日限り サラダや浅漬、酢の物に

緑の野菜 ●春きゅうり 熊本県産 高知県産、他 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 ●薄色たらこひと回カット(チルド) ●辛子明太子ひと回カット(チルド) 本体価格 **299**円 (税込価格 (税率8%) **323**円) どちらも 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

●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。

TSURUYA 新鮮・さわやか・ハーモニー 株式会社ツルヤ 前橋南店 Tel 027-212-0611 ロースタウン店 Tel 027-225-2511 みどり店 Tel 0277-32-6311 かんら店 Tel 0274-64-9611 吉岡店 Tel 0279-25-8711 明和店 Tel 0276-61-3511 営業時間 9時30分〜8時 今月は休まず毎日営業いたします。