



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

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。

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。(※厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」参照)

監修：丸子中央病院 管理栄養士 平田晴美

赤の野菜

サラダやお弁当の彩りに 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)

新鮮野菜 フェスティバル 「野菜が主役」

真っ赤なおいしさをデザートに

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)

黄の野菜

カレーや肉じゃがなど 毎日のお料理に

北海道産 ●玉ねぎ(Lサイズ)

本体価格 **39**円

1玉 (税込価格 (税率8%) **43**円)

橙の野菜

サラダやにんじんジュース、炒め物に

徳島県産 ●新にんじん

本体価格 **159**円

1袋 (税込価格 (税率8%) **172**円)

黒の野菜

新掘り生たけのこ

大型で肉厚、身は白く柔らかく、えぐみも少なめで甘味を言った独特の旨みと歯ごたえがあります。

旬のおいしさをたけのこ飯や西野菜に 熊本県産・静岡県産、他

●新掘り生たけのこ

本体価格 **159**円

100g (税込価格 (税率8%) **172**円)

丸子中央病院 山田シェフの いきいきレシピ

10th ANNIVERSARY since 2015

国産レモンで作るマーメイド

新生活の朝食に!

いきいきレシピ 国産レモンで作るマーメイドに 国産レモン

本体価格 **369**円

1袋 (税込価格 (税率8%) **399**円)

緑の野菜

鮮やかな緑を炒め物や肉詰め

茨城県産 ●春ピーマン(Lサイズ)

本体価格 **29**円

1玉 (税込価格 (税率8%) **32**円)

にら

にらパ炒めや手作り餃子に

茨城県産、他 ●にら

本体価格 **79**円

1束 (税込価格 (税率8%) **86**円)

食感が人気! バスタや炒め物に 信州産 ●エリンギ茸

(約100g) 1パック 本体価格 **89**円 (税込価格 (税率8%) **97**円)

●国産グリーンアスパラ(Lサイズ)

本体価格 **199**円

(100g) 1束 (税込価格 (税率8%) **215**円)

※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。

冷しゃぶサラダや焼肉、生姜焼やソテーに

群馬県産 ●国産豚ロース肉

(超うす切、うす切、焼肉用、ソテー用)

本体価格 **179**円

どれでも 100g (税込価格 (税率8%) **194**円)

新生活スタートのお祝い!

●牛・豚合挽肉ハンバーグ用 (ニュージラード産穀物飼育牛肉・国産豚肉原料)

●国産若どりもも肉 (角切・焼肉用)

店内切りたて/ニュージラード産原料使用 ●穀物飼育牛 炭火焼ロースビーフ (スライス、ブロック)

●国産 若どりもも肉 (角切・焼肉用)

本体価格 **119**円

どちらも 100g (税込価格 (税率8%) **129**円)

やわらかなヒレ肉をお好みの焼き加減で召し上がれ

ニュージーランド産 ●穀物飼育牛 ヒレ肉ステーキ用

新生活スタートのお祝い!

とびきりのおいしさを お祝いの食卓に

宮崎県産 ●宮崎黒毛和牛肩肉

(手切焼肉用、うす切、超うす切)

本体価格 **699**円

どれでも 100g (税込価格 (税率8%) **755**円)

フライパンで焼いておつまみに

四国産 ●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

5本 (税込価格 (税率8%) **431**円)

お花見のお茶請けに

武蔵製菓 ●みたらし団子 ●よもぎ団子 ●団子ミックス(みたらし・つぶあん)

本体価格 **99**円

(3本) どれでも 1パック (税込価格 (税率8%) **107**円)

国産大豆100%使用! 味噌汁や揚げだに 豆味噌 ●国産 信州松本豆腐 (もめん、きぬ)

本体価格 **99**円

(420g) どちらも 1パック (税込価格 (税率8%) **107**円)

ひんやり冷やしておやつに

フジッコ ●フルーツセラピー (りんご・オレンジ、グレープフルーツ、ホワイトピーチ)

本体価格 **99**円

(150g) どれでも 1個 (税込価格 (税率8%) **107**円)

朝食のトースト サンドイッチに

超熟 国産小麦

●超熟食パン(4枚、6枚、8枚) ●超熟国産小麦食パン(3枚) ●国産小麦のくるみロール(4個)

超熟 国産小麦

本体価格 **159**円

どれでも 1袋 (税込価格 (税率8%) **172**円)

朝食に食べやすいサイズのやわらかく風味豊かなおいしさ 店内製造 ●ホテルロールパン

店内製造 ●季節のおすすめ生寿司 (お祝い鯛入/40貫) ●手巻寿司セット(5本)

本体価格 **699**円

どちらも 1パック (税込価格 (税率8%) **755**円)

4/4金 一日限り

サラダや浅漬け、酢の物に

群馬県産、他 ●春きゅうり

本体価格 **39**円

1本 (税込価格 (税率8%) **43**円)

4/5日 一日限り

鮮度抜群! 塩焼やフライに

長崎県産、他 ●鮮真あじ

本体価格 **99**円

100g (税込価格 (税率8%) **107**円)

4/6日 一日限り

お湯を注ぐだけでお手軽! 朝食やランチに

味の素 ●クノールカップスープ (コーンクリーム、コンソメ、チキン、ポタージュ、オニオンコンソメ)

本体価格 **299**円

8袋 (税込価格 (税率8%) **323**円)

新生活スタートのお祝い!

お祝いの食卓に

店内製造 ●季節のおすすめ生寿司 (お祝い鯛入/40貫) ●手巻寿司セット(5本)

本体価格 **699**円

どちらも 1パック (税込価格 (税率8%) **755**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。

広告商品 4/4金 6日 売出期間



新鮮・さわやか・ハーモニー 株式会社ツルヤ

前橋南店 前橋市公田町668-1 Tel 027-212-0611

みどり店 みどり市笠懸町鹿3916-1 Tel 0277-32-6311

吉岡店 北群馬郡吉岡町大字久保538-1 Tel 0279-25-8711

ローズタウン店 前橋市江木町1033-69 Tel 027-225-2511

かんら店 甘楽郡甘楽町福島384-1 Tel 0274-64-9611

※この特売は前橋南店・みどり店・吉岡店・ローズタウン店・かんら店のみです。

営業時間 4/4日(金)・5日(土) 9時30分▶8時 4/6日(日) 9時▶8時

今月は休まず毎日営業いたします。