

# 12月8日月～12日金

みかんの  
チカラ

箱売りも  
あります

おすすめの  
むき方

① 上下を丸くむく

取りやすい！  
食べやすい！

② 皮の一方所に  
縦に切れ目を入れて広げる

食のチカラ®

冬を元気に！

イチオシ商品

しゃぶしゃぶ用  
豚肉の  
チカラ

作り方はこちら／



わかめの  
チカラ



米っこ豚モモしゃぶしゃぶ用



豆乳しゃぶしゃぶ

《調理例》

早採りわかめ

※時化(しけ)等により  
入荷のない場合がございます。



わかめしゃぶしゃぶ

《調理例》

# 12月13日土・14日日

## 忘年会やホームパーティーにいかがですか？



おいしい  
まぐろ！

まぐろお造り



みちのく黒牛 肩ロースすき焼き用



作って  
みよう！

Bistro Recipe

ビストロレシピテリーヌバラエティー

テリーヌ  
温野菜

温野菜

シジシー  
イタリアンドレッシング



デザートに！

あまおう

シャインマスカット

りんご



惣菜コーナー

味自慢

三  
パレル

山盛りオニボテ

※生鮮物は、天候等の入荷状況により、内容が一部変更になる場合がございます。※写真の一部は盛り付け例です。