

 提携青果 鮮魚の日 オルタのパン		干物の日 デニッシュハウスのパン		提携野菜・果物 鮮魚水曜朝市 オルタのパン		提携青果 漬魚の日 デニッシュハウスのパン		プリン・ヨーグルト 鮮魚の日 オルタのパン		土曜日も イベントいっぱい!		
日	月	火	水	木	金	土						
在高確認 7月1日(木)~5日(月) 予備日11日(日) 出資金在高を確認する大切な手続きです。 経済共済7フロアーキャンペーン 7月5日(月)11:00~13:00 15:00~17:00 ファイナンシャルプランナーによる相談会				1	在高確認 ・野菜100円市 ・地場赤しそ ・漬け魚 ・ほうれん草タリ アテレ ・遊佐のエゴマ 油		2	在高確認 米提携産地 旨いものフェア ・山形さくらんぼ ・お弁当10%引 ・キムチの日 ・鬼無里野沢菜 ・つるりんうどん		3	在高確認 酒の日 ・ほうきね牛 ・特別弁当 ・刺身盛り合わせ ・上伊那きのこ ・デニッシュハウス ・まいたけご飯の素 ・いわし野菜漬け	
4	5	6	7	8	9	10						
在高確認		干物の日 βカロチンたっぷり 野菜 ・にんじん・かぼちゃ ・あんず ・鶏肝みそ煮 ・手作りつまみあげ ・お刺身湯葉(試食) ・きずのり ・たけのこ水煮	とうもろこし祭り 水曜朝市 11時~13時 1000円以上購 入で20%引き ・提携野菜果物 よりどり3点お買 い得 ・牛肉全品 5%引き	黒豚		展示会 バッグアフロディーテ ・産直漬物 ・きゅうりキムチ ・塩らーめん ・ごま豆腐 ・手作りシャー ベットいちご ・漬け魚	昆布めめフェア ・甘鯛・平目・真鯛 ・まぐろ ・贈答用メロン ・キングデラ ・冷製用生スパ ゲティー5%引き	夏祭り		土曜鮮魚 ・バラちらし ・惣菜祭り2p¥670 ・野菜市 ・焼そば2p10%引 ・牛肉焼き肉用 ・アイスクリーム3 点10%引き		
11	12	13	14	15	16	17						
日曜開所	加工肉の日 ・加工肉2p5% 引き ・豚肩ロース 味噌漬け ・荒挽ロングソー セージ ・初カツオ ・真アジ	干物よりどり 3枚 10%引き(試食あ り) もりもりサラダ野菜 ・レタス・セロリ ・水菜・プラム ・おかかちりめん	とうもろこし祭り みえぎよれん来所 11時~13時 水曜朝市 (中華に合う魚介) ・牛肉全品5%引 ・提携野菜果物よ りどり3点お買得	寿司の日 ・漬け魚 ・玉子豆腐 ・伊達巻ハー フ とんこつ ラーメン サラダ かまぼこ ・フ ルーツシャー ベットパイン	鶏卵の日 豚ブロック肉 ・スペアリブ ・沖縄そば ・真鯛・かんぱち ・大分アジ・まぐろ ・バレンシア(西山) ・鶏卵5%引き	ほうきね牛 沖縄旨いものフェア ・刺身盛り合わせ ・ゴーヤー・マンゴー ・豚ブロック肉 ・わしたポーク ・ちんすこう ・チャンプルの素		オルタのパン		あるのパン		
	祝・海の日 ・加工肉入荷 ・スズキ・目鯛 お買い得 ・提携野菜入 荷	うなぎまとも売り26日まで ・灰干ひもの 野菜で夏バテ予防 ・枝豆・オクラ・長芋 ・スイカ ・濃厚豆乳地プリン ・みかんスカッシュ	牛肉全品5%引き 鮭シャケフェア 沖紅1P(5切入 り)1200円 ・生鮭1枚280 円 2枚530円 ・提携野菜果物 よりどり3点お買 い得	産直漬物の日 ・手羽中ハーフ 2p5%引き ・漬け魚3切れ 以上20円引き (試食あり) ・生スパノンテフ ロン・黒豆納豆	チーズの日 ・贈答用メロン ・にんにく・おくら ・青魚のサラダマ ヨネーズソース ・チーズ全品5% 引	牛肉の日 ・牛肉焼き肉用入荷 ・鶏肉(レバー・砂肝) ・土曜鮮魚・バラちらし スタミナフェア ・スイカ・にんにく ・みょうが・モロヘイヤ ・焼そば2p10%引き		オルタのパン		あるのパン		
25	26	27	28	29	30	31						
土用丑の日 ・うなぎまとも 売り最終日 ・鶏肉よりどり 2p5%引き ・初カツオ ・生鮭フィレ ・ホワイトエビ		干物の日 ・スイカの日 ・あじの干物 2枚290円	鮮魚水曜朝市 ・夏野菜とシー フードカレー ・提携野菜果物 よりどり3点お買 い得 ・牛肉全品 5%引き	展示会 東京銀器 ・生スパよりど り2点5%引き ・提携野菜入荷 ・漬け魚	桃祭り ・桃白鳳入荷 ・カルパッチョ (平目・真鯛) 刺身盛り合わせ ・レタス・枝豆 ・バレンシア (西山)	棚卸し日 ・牛肉しゃぶしゃぶ用 (モモ・カタ・肩ロー ス・バラ)お買い得 ・牛モモたたき ・刺身盛り合わせ	オルタのパン		デニッシュハウスのパン			

●7月のキャンペーン
化粧品
 フィットランド 洗顔フォーム

7月組員活動スケジュール
 全戸チラシ配布9日(金)~15日(木)
 集金ハガキ配布 16日(金)~22日(木)
 ※今月引き落とし日 26日(月)
 集金はがきで確認の上、お早めに入金し
 てください。引き落としされない場合翌月に延
 滞金が加算されます

※日程表の内容は変更になることがあります。

展示会

8日(木)9日(金) **バッグ アフロディーテ**

22日(木)23日(金) **銀アクセサリ- 東京銀器**

7月11日(日曜開所)

鶏肉2P5%引き・ステーキ入荷
 デニッシュのパンミニソンプレロバラ売り1個84円
 惣菜:おかずセット10%引 ・朝どり野菜
 贈答用メロン・キングデラウエア
 アイスクリームよりどり3点10%引き

7月 惣菜メニュー

みたけ台デポー 974-0351
 ミズ・キャロット 901-2808

月	火	水	木	金	土
					かき揚げ、天ぷら、いなり
11(日)開所			1	2	3
ポテトコロッケ 鯖の竜田揚げ 五目野菜と春雨炒め 季節野菜の揚げ浸し さっぱりひじきサラダ 中華風ポテトサラダ 五色ご飯 いなり寿司 おかずセット10%引			ジャコ入りコロッケ メンチかつ・金時豆 手羽元カレーフリッター 厚揚げの肉詰め煮 ゴーヤチャンプル 中華風ポテトサラダ 切干大根ゴマ酢 チキン味噌カツ丼・鮭ちらし	ポテトコロッケ つくねピリ辛ソース スパイシーイカリングフライ 五目きんぴら 七福神なます 緑黄色野菜サラダ もやし中華サラダ おかめ寿司・サンド握り	七夕特弁 山の幸コロッケ レバーの香り揚げ・おはぎ 胡麻味噌串かつ・ビビンバ丼 茄子とカボチャの中華アン 宝煮・吉野酢和え セロリもやしイカナムル 野菜ポテトサラダ・春雨中華サラダ 太巻き・細巻・キムパプ
5	6	7	8	9	10夏祭 2p670円
ササミ大葉チーズ揚げ 薄切りかつ・野菜カレー 鯖の竜田揚げ 五目ひじき煮 マカロニサラダ いかマリネ 冷やしつるつるうどん 五目寿司	チーズサラダコロッケ 酢豚・肉巻きフライ 豆腐ナゲット 茄子のそぼろあん ポテトサラダ ササミとゴーヤの香味酢 ドリア 中華おこわ・オムライス	鶏の揚げ饅頭 茄子のはさみ揚げ けんちん揚げ ころころ野菜じゃこきんぴら ビーンズサラダ ザーサイと鶏の和え物 白滝なます・サラダ巻 長いもつくね丼	ポテトコロッケ・春巻き キムチマーボ春雨 イカ茄子南蛮漬け 信田煮・ カボチャサラダ 和風サラダ胡麻ドレッシング チキンソテー辛マヨネーズ 冷やしたぬき・カツ丼	クリームコロッケ 鯛の梅しそ揚げ 肉団子 長芋と豆のカレー マセドアンサラダ 胡麻ジャコサラダ 細切昆布煮 五目いなり八目釜飯	*枝豆コロッケ、白玉ぜんざい レバーカレーフライ・サモサ つくね焼・ピリ辛チキンスティック 焼売・高野の射こみ 茄子と鶏のこくうま 卵ポテトサラダ いかトスサラダ 豚キムチ丼 太巻き 押し寿司・とんかつ巻
12	13	14	15	16	17
串かつ・イカフライ 鯖の味噌煮 鶏の変わり揚げ 高野のオランダ煮 カルシウムスパサラ 春雨と卵のさっぱり和え 鮭の和風マリネ 鶏照り焼き丼・五目いなり	中華コロッケ 三色ふくらしゅうマイ *ラタトゥユ 五目豆・鯛カレーフライ 切り昆布とササミの香味酢 多品目ナムル フレッシュマカロニサラダ 上海焼きそば・三色ご飯	ポテトコロッケ 茄子のはさみ揚げ 鯖のさらさ揚げ 肉豆腐・ポテトサラダ もやし中華サラダ イカとひじきのサラダ 豚丼 キムパプ	ほうれん草コロッケ ハンバーグ 黒酢の酢豚 季節野菜の揚げ浸し 緑黄色野菜サラダ 鮭水菜いり牛蒡サラダ 吉野酢和・焼カレードリア 鶏釜飯・オムそば	肉じゃがコロッケ 茄子と鶏のこくうま フライセット ジャガイモのカレーそぼろ にんじんサラダ 野菜ポテトサラダ 菜葉うどん チキン味噌カツ丼	ポテトコロッケ・おはぎ レバーの香り揚げ・キムチ餃子 鯛の梅しそフライ・お豆のミートローフ 豆腐ロールの炊き合わせ 韓国春雨チャプチェ・親子丼 ザーサイと鶏の和え物 カラフルマリネ・ビーンズサラダ 太巻・黒米太巻・海老マヨ太巻き
19(海の日)	20	21	22	23	24
ポテトコロッケ 胡麻味噌串かつ イカ茄子南蛮漬け マーボ春雨 五色サラダなます ポテトサラダ 五色ご飯 太巻き	きのこクリームコロッケ ヘルシー親子ロール 肉じゃが・ドライカレー 豆腐ナゲット 白滝入りなます マセドアンサラダ グラタン・カツ丼 ちりめん薬味寿司	*枝豆コロッケ しゅうマイ・金時豆 チキンソテー辛マヨネーズ 茄子とカボチャの中華アン マカロニサラダ ひじと豆きのサラダ 鶏照り焼き丼 焼きそば	ポテトコロッケ 鮭メンチ・ミートソース けんちん揚げ 五目野菜と春雨いため セロリもやしイカナムル 牛蒡マスタードサラダ 野菜ポテトサラダ 鮭ちらし・鶏そぼろ丼	チーズサラダコロッケ *ラタトゥユ 酢豚・高野のオランダ煮 春雨中華サラダ カボチャサラダ 鯛と野菜のマリネ 冷やしつるつるうどん 豚キムチ丼	レバーカレーフライ・白玉あずき メンチカツ・砂肝の旨煮・イカリング揚 カラフル揚げだし豆腐 鶏の揚げ饅頭・ゴマ豆腐 和風サラダゴマドレッシング ササミとゴーヤの香味酢 太巻き・八目釜飯 押し寿司・上海焼きそば
26	27	28	29	30	31
茄子と鶏のこくうま フライセット・ひじき煮 韓国春雨チャプチェ つくね焼き 鮭水菜ごぼうサラダ カラフルマリネ 切干大根ゴマ酢 長いもつくね丼・オムそば	ポテトコロッケ 鶏の変わり揚げ 餃子カツ・信田煮 キムチマーボ春雨 季節野菜のマリネ 卵ポテトサラダ セロリもやしイカナムル 鶏釜飯・菜葉うどん	カレーコロッケ ミートボールマトソース 手羽先の柔らかに 豆腐ロールの炊き合わせ イカとすサラダ フレッシュマカロニサラダ 焼きカレードリア おかめ寿司・親子丼	鶏の揚げ饅頭 クリームコロッケ 鯖のさらさ揚げ 高野の射こみ カルシウムスパサラ 春雨と卵のさっぱり和え イカとひじきのサラダ 五目寿司・ビビンバ丼	ポテトコロッケ・春巻き 揚げだし豆腐きのこあん 鶏イカしゅうマイ 野菜ポテトサラダ きんぴらサラダ 鮭の和風マリネ サンド握り・三色ご飯 日本そばサラダ風	レバーの香り揚げ・おはぎ ころころ野菜のじゃこきんぴら 茄子のはさみ揚・高野の射こみ 手羽元カレーフリッター ピリ辛チキンスティック・豚丼 ジャガ芋セサミガーリック 七福神なます・ゴマじゃこサラダ 太巻き・細巻・焼鯖寿司

新メニュー;枝豆のコロッケ・ラタトゥユ

*枝豆コロッケ・・・旬の枝豆の香りのコロッケは、夏だけのメニューです

*ラタトゥユ・・・夏野菜をたっぷり使っています。冷たく冷やしてどうぞ！！

合成保存料・着色料・化学調味料などの添加物は一切使用しておりません
 材料入荷の都合によりメニューを変更することがあります