





# 12月のメニュー

MON	TUE	WED	THU	FRI
のり弁当 (イカフライ) 672kcal	のり弁当 (白身フライ) 765kcal	のり弁当 (メンチカツ) 686kcal	のり弁当 (アジフライ) 724kcal	のり弁当 (白身フライ) 765kcal
カツ丼 703kcal	すき焼き丼 539kcal	カツ丼 703kcal	すき焼き丼 539kcal	天丼 703kcal
和風キノコ ハンバーグ 605kcal	ロースカツ 626kcal	デミエッグ ハンバーグ 680kcal	中華 674kcal	和風キノコ ハンバーグ 605kcal
焼肉 684kcal	から揚げ 796kcal	さば味噌 煮 663kcal	白身フライと 鶏牛蒡 ご飯 590kcal	焼肉 684kcal
四川風 麻婆豆腐 641kcal	白身フライと 鶏牛蒡 ご飯 590kcal	四川風 麻婆豆腐 641kcal	ロースカツ 626kcal	から揚げ 796kcal

## ヘルシー弁当

白・雑穀

400 YEN



## デラックス弁当

白・雑穀

500 YEN



極み唐揚げ

7個 もも2個 むね5個 税込 600円

極み唐揚げライト

5個 もも2個 むね3個 税込 500円



\*前日予約が必要です

※デラックス・ヘルシー弁当のおかずは日替わりになります。

※一部メニューが変更となる場合がございますが御了承ください。 ※表示カロリー、塩分は目安です。(日本食品成分表(5訂)による計算値(1人前、概算))

お取り置きの電話お待ちしています!! (内: 2880)

今月の  
展示即売会

- 大矢服装【紳士服】
- 原田農園【果物】
- もやいこ【パン・スープ】
- アルペーゼ【コロッケ】
- 水曜
- 東洋羽毛【羽毛布団】

組合のHPで『生協だより』が掲載されています。お時間があるとき気分転換にいかがでしょうか!

URL【<http://www.tk-kumiai.jp>】

生協で出張等のご手配を!



日本旅行・JTB・FKKエアーサービスとの提携で  
旅行、出張の際の切符等を手配します。

■クーポン、切符等について代金後払いもOKです。

生協組合員証で指定店のご利用を!

裏面に『市役所生協組合員証』の印字が入ったVISA  
ゴールドカードが入会費・年会費無料で作成できま  
す。生協指定店の割引やサー  
ビスが受けられ、退職後もこ  
のカードさえあれば生協会員  
としてご利用できます。



大変便利な島石油のエネオスカード

価格は店頭表示価格より安い「生協統一」で、か  
つ1カ月分まとめて給与天引でのお支払いに  
なりまし。県内はもちろん  
全国のエネオススタンドで  
使えます。  
お気軽にお問合せください!

