

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信



企画発行/佐竹食品株式会社 企画制作・印刷/東洋印刷株式会社



今月の特集
~~~~~  
一日の元気をチャージ!  
**朝ごはん**

## contents

PICKUP!  
4月の今日は何の日?  
~~~~~  
タピオカ

こだわりの逸品 京都丹波こしひかり
パックごはん

旬かるた メバル
花ごよみ 菜の花



4月の 今日は何の日?

いよいよ新年度のスタートですね。ご入園、ご入学、お引越しなどで、いつもと違う道を通ったり、違う電車に乗ったり、新しい発見のある季節です。何かはじまりそうな予感あふれる4月には、どんな歳時や記念日があるでしょうか。今月もいくつか抜粋してご紹介しますね!

4月の

イベント
カレンダー

4/4(土) だんごの日

4/10(金) 駅弁の日

4/12(日) イースター

4/13(月) 水産デー

4/23(木) 地ビールの日

4/29(水) 昭和の日

4月4日

土曜日

だんごの日

ご存じだんごは、カステラとカステラの間に餡子(あんこ)がはさまった和菓子。女の子も男の子も大好きなカステラが3月3日(=桃の節句)と5月5日(=端午の節句)だとすれば、間にはさまれた4月4日は、さしずめだんごにはさまれた餡子(あんこ)のような存在。また4月4日は、4(し)と4(し)が重なる4(し)合わせ=幸せの日であり、甘くておいしいだんごを食べれば、自然とまあい笑顔が生まれます。みんなが幸せになりますように、という願いを込めて、鳥取にある和菓子店が制定しました。



4月10日

金曜日

駅弁の日

明治の時代より鉄道の旅の友として親しまれ続けてきた「駅弁」。時代や販売のカタチが変わっても、新しい歴史の中でこれからも末永く愛されますように、という願いと、駅弁製造者が心新たに「駅弁」を見つめ直すことを念じて、日本鉄道構内営業中央会が、1993年に制定しました。なぜ4月10日かというと、弁当の「弁」の字が4と十の組み合わせでできていて、「当」は(とう)になることから4月10日になったのだとか。



4月13日

月曜日

水産デー

1901年4月13日に旧漁業法が制定されたことにちなんで、1933年に大日本水産会が制定しました。その後、1949年12月に現行の「漁業法」が制定されたことにより、イベントなどもおこなわれなくなりましたが、海に囲まれた日本にとって魚は大切な資源。食材としても良質なたんぱく質や必須脂肪酸などを含んだ立派な栄養源。お肉もいけど、お魚も意識的に摂っていきましょうね!



4月12日

日曜日

イースター

イエス・キリストが復活したことを祝う日で、復活祭ともいう。春分の日のおとの満月の次に来る日曜日に祝うため、年によって日にちが異なります。そのため、去年は4月21日でしたが、今年は4月12日となります。イースターバニーと呼ばれるうさぎが、リボンやペイントでカラフルに飾り付けたタマゴを運んでくると言われ、春の訪れを祝う日にもなっています。

どうして「タマゴ」と「うさぎ」なの?

タマゴは生命や復活の象徴とされ、うさぎは多産であることから子孫繁栄をあらわしています。ひよこがタマゴの殻を破るように、イエス・キリストは死の殻を破って復活したと、考えられているのです。

4月23日

木曜日

地ビールの日

日本地ビール協会を中心とする「地ビールの日選考委員会」が1999年に制定しました。この日は、ドイツの「ビール純粋令」が施行された日、ドイツの「ビールの日」にもなっています。「ビール純粋令」とは、1516年にドイツのバイエルン公国で発布されたビールに関する法令のことで、質の悪いビールを取り締まるために、「ビールは大麦(麦芽)、ホップ、

水から造るべし」と定めたもの。のちに「酵母」が追加され、1919年にはドイツ全土に対して適用される国法になりました。発布されて500年以上がたちますが、現在でもドイツでは「ビール純粋令」を守ってビールづくりがおこなわれています。



4月29日

水曜日

昭和の日

昭和天皇の誕生日で、昭和の時代は天皇誕生日として親しまれてきました。現在では、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」日であると、国民の祝日に関する法律で定められています。また、ゴールデンウィークの初日の祝日でもあるので、待ちどおしく感じている方も多くいらっしゃるのでは?

「昭和」の意味、知っていますか?

出典元は中国最古の経典といわれる「書経」の一説。「百姓昭明、協和万邦」というもので、平たく言うと、人々が徳を持てば、みんなが仲良くなれるという意味。元号的な言い方をすれば、「国民の平和と世界の共存、繁栄を願う」となります。



タピオカブームを振り返ろう!

最初にタピオカブームがやってきたのは、ナタデココなども流行っていた1990年代前半。当時はココナッツミルクと一緒に食べるスイーツとして親しまれました。次のブームは2008年ごろ。食べるものからストローで飲むドリンクになり、黒糖で味付けされた黒いタピオカも登場しました。そして、2018年ごろから本格的な台湾スイーツブームとともに、タピオカの注目度もアップ! 現在に至っています。

タピる?

ここ2~3年、ずっとブームになっているタピオカ。とくにタピオカミルクティーの知名度がぐ〜んとアップしました。アジアンなようなオリエンタルなような、どこか異国情緒を感じるもちもち食感の丸い粒。ところで、タピオカって何だと思いませんか? 意外と知らないタピオカの正体についてみていきましょう!

TAPIOCA

タピオカ

タピオカの原材料とは?

タピオカの原材料は、中南米原産のイモ類「キャッサバ」。アフリカ、南米、アジアなどの熱帯雨林気候の土地でつくられています。その「キャッサバ」の根茎部分のでんぶんの総称を、タピオカといいます。水で溶かして乾燥させた「でんぶん粉(=タピオカ粉)」から生地をつくり、タピオカをつくる専用の機械に入れて丸く加工します。このまん丸のタピオカは「タピオカパール」と呼ばれます。



pão de Queijo



ボンデケージョ

ブラジルの伝統的なチーズパン、ボンデケージョのモチモチ感にはタピオカ粉(ブラジルではキャッサバ粉と呼ぶ)によるものです。

キャッサバを売っているところ、見たことないのはなぜ?

実は、キャッサバには体内でシアン化合物に変化する有毒成分が含まれているため、日本では生のキャッサバの輸入は禁止されています。輸入できるのは有毒成分を除去したものに限り、日本国内での栽培はごく一部でしかおこなわれていないため、生のキャッサバを見る機会は少ないといえるでしょう。

これがキャッサバの根茎!

タピオカの種類

乾燥タピオカ

まん丸に加工したタピオカを乾燥させたもの。1時間ほどかけてじっくりとゆで戻しをする必要がある。ゆで戻しをせず、乾燥させたままの状態なら長期保存が可能。

生タピオカ

機械ではなく手捏ねで仕上げたタピオカのこと。日持ちしないので、当日ないし数時間以内に食べる必要がある。そのぶんモチモチで生食感が楽しめる。

冷凍タピオカ

ゆでたものを冷凍しているため、乾燥タピオカよりもゆで戻し時間が短く、すぐに使えて便利。1人分など、少量をつくりたいときなどにもおすすめ。

タピオカ粉

粉の状態なので、片栗粉がわりにしたり、ボンデケージョなどのパンや製菓にも使える。自家製タピオカをつくるときの必需品。



黒糖タピオカがあれば簡単!

タピオカ★ドリンク&スイーツ

まずは、基本の黒糖タピオカをつくってみよう。

用意するもの (2~3人分)

- 黒砂糖(粉末) ... 80g
- 水 ... 60ml
- タピオカ(乾燥または冷凍) ... 60g

- ① 水と黒砂糖を鍋に入れて火にかけて、煮立ったら弱火にして、かき回しながら黒砂糖を溶かして、火からおろす。
- ② タピオカはパッケージの戻し方の通りにゆで戻し、流水にさらして水気を切る。
- ③ ②を①の鍋に加えて火にかけて、煮立ったら完成!



タピオカ抹茶ラテ

材料 (1人分)

- 黒糖タピオカ(シロップ含む) ... 大さじ2~4
- 抹茶(粉末) ... 小さじ2
- 砂糖 ... 小さじ2
- 熱湯 ... 大さじ2
- 牛乳 ... 200ml
- ホイップクリーム ... お好みで

作り方

- ① ボウルに抹茶、砂糖、熱湯を加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳を少しずつ溶かし入れる。
- ③ 器に黒糖タピオカをシロップごと大さじ2~4(お好みで)ほど入れて、②を注ぐ。
- ④ お好みでホイップクリームをトッピングする。



黒糖タピオカミルク

材料 (1人分)

- 黒糖タピオカ(シロップ含む) ... 大さじ2~4
- 牛乳 ... 200ml

作り方

- ① 器に黒糖タピオカをシロップごと大さじ2~4(お好みで)ほど入れる。
- ② 牛乳を注ぐ。

冷たい場合は氷を入れて。

豆乳プリンと黒糖タピオカのきなこがけ

材料 (2人分)

- 豆乳 ... 350ml
- 砂糖 ... 20g
- 粉ゼラチン ... 5g
- 水 ... 大さじ2
- 黒糖タピオカ(シロップ含む) ... 大さじ4~8
- きなこ ... 適量

作り方

- ① 粉ゼラチンに水大さじ2を加え、ふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳と砂糖を入れ火にかけて、かき回しながら砂糖を溶かす。ふつふつしてきたら火を止め、①のゼラチンを加えて混ぜ、完全に溶かす。
- ③ パットなどに移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③をスプーンなどですくい器に入れ、黒糖タピオカを一人当たり大さじ2~4ほどのせ、お好みの量のきなこをふりかけて完成!



朝は500kcalくらいが目安。
昼夜とのバランスで
増減させよう♪

コーンフレークもあると便利。
サラダやフルーツなど
栄養バランスがよくなるものを
プラスして♪

一日の
元気を

しっかり食べよう♪

朝一

朝ごはんには
大切な役割があるんです!

目覚めた脳にエネルギー補給!

私たちの脳のエネルギー源となるのはブドウ糖。
ごはんを食べればブドウ糖は補給されますが、体内
に多く溜めておくことはできません。脳は
寝ている間も動き続けているため、寝起きの
脳はエネルギー不足になっています。

そこで必要なのが、脳へのエネルギー補給。
朝ごはんに脳にエネルギーを補給し、
目覚めた脳は集中力や注意力を
アップさせます。

体温を上げて、からだを元気に!

ヒトの体温は眠ると下がるため、寝起きとい
うのは体温が下がっている状態となり
ます。朝ごはんを食べると、脳もからだも
体温が上がるため、からだが目覚め、活動
的に動くことができるようになります。

毎朝しっかり朝ごはんを
食べて元気をチャージ
しましょう。

生活のリズムをつくる!

「朝ごはん」をおいしく食べるには、「前日
の夕食を食べすぎない」「早めに寝る」
「早起きする」などの規則正しい生活
リズムが必要になってきます。

まずは、朝起きたら朝日を浴びて体内時計
をリセット。決まった時間に朝ごはんを
食べる習慣をつけ、体内リズムだけで
なく生活リズムをととのえ、健やかな
毎日を過ごしましょう。

新学期や新生活
今までの生活の
始めたりするの
その活力源として
ですが、しっかり

朝ごはんを食べないと どうなるの?

『朝ごはん』を食べないと脳が働く
必要な栄養素が足りず、エネルギー不
状態になってしまいます。そうすると、
だは動いても、頭はぼーっとしたまま
うことに。また、イライラしたり、記憶
低下したり、勉強や仕事に集中できな
なんてこともあり得ます。



メニューによっては
「のっけ丼」にしちゃうのもアリ♪
洗い物が少なくすみます。



チャージ!



Good Morning!

はん



breakfast

続けよう! 朝ごはん習慣♪

朝食を毎日つくるのは結構手間。
そこで前日の夕食を少し多めに作って
おいたり、前夜に下ごしらえをしておくなど、
継続させるための工夫も大切。納豆や
ヨーグルト、カット野菜、冷凍食品など、
ストックできる便利な食材も
活用しましょう。



朝食は午前9時までに 食べるのがおすすめ!

朝ごはんは、健康な成人男女であれば
約3時間で消化されてしまいます。
消化されるということは、脳のエネルギーである
ブドウ糖の濃度が下がっていくということ。
つまり、昼ごはんを12時くらいに摂るならば、
その3時間前、午前9時までに朝ごはんを食べて
おくと、スムーズに補給できる、というわけです。



栄養3色でバランスのよい 食事を心がけよう!

栄養3色とは、栄養素の働きから食品を「黄」「赤」「緑」の
グループに分けたもので、健康なからだをつくる目安となる【色】の
ことです。この3色を意識して食卓に並べることで、食事のバランス
を整えやすくなります。



黄

エネルギーになるもの

- ・白飯・パン類
- ・麺類・イモ類
- ・砂糖・油 など



黄色の食材に
多いのは炭水化物。
いわゆる主食となるものが
ココ。サラダ油などの油脂
も黄色に分類されます。

赤

からだをつくるもの

- ・肉類・魚介類
- ・鶏卵・乳製品
- ・豆類 など



赤色の食材に
多いのはたんぱく質。
肉や魚などメインディッシュ
となるものがココ。牛乳や
チーズなども赤色に
分類されます。

緑

体の調子を整えるもの

- ・野菜・果物
- ・海藻・きのこ類
など



緑色の食材に多い
のはビタミンとミネラル。
サラダや和え物など副菜と
なるものがココ。海藻や
フルーツも緑色に
分類されます。

などがスタートする春。
リズムを見直したり、新しいことを
気持ち切り替えやすい時期ですね。
大事な、毎日の「朝ごはん」。ついつい抜きがち
食べて元気をチャージしましょう。

時間がないうときは、どうしてもカップ
麺やおにぎり、トーストだけなど、
偏った食事になりがち。そんなとき
は、トッピングや付け合わせとして野
菜やゆで玉子などをプラスすること
を心がけて。デザートに果物も◎。



OK!



こだわりの逸品
Satake Select

新発売!!

satakeオリジナル

京都丹波 こしひかり パックごはん



『京都丹波こしひかり』を
satake人気の銘柄米
無菌パック加工
しました!



いただきますを楽しく
satake

レンジで
2分



4 986869 001975

●名称：包装米飯(白飯) ●原材料名：うるち米(国内産)/グルコン酸 ●内容量：180g ●賞味期限：容器側面に記載 ●保存方法：直射日光をさげ常温保存 ●使用方法：表面下部に記載 ●販売者：佐竹食品株式会社大阪府吹田市朝日町14-19 ●製造所：松江市農業協同組合食品加工部 石川県白山市北安田町51-1 ●お客様相談室 ☎0120-49-4158

栄養成分表示(180g当たり)	
エネルギー	277.5kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.7g
炭水化物	60.1g
食塩相当量	0.0g

容器:PP
フタ:フィルム:PE/PA

※十分なお湯の中にフィルムをはがさず、この面を上にして鍋のふたをせずに15分間加熱し、中2個以上を湯せんで加熱する場合、重ねた状態で加熱すると破綻する場合があります。

電子レンジ(500W)の場合は点線のところまでシールをはがし、2分間加熱してください。(機種により加熱状態は異なります)

【ご注意】加熱後は熱いのでお気をつけてください。(お願ひ)万一不都合な点がございましたら、返品を直接当社までにお送りください。送料当社負担でお取り替えいたします。

開け口

※写真はイメージです。



『京都丹波こしひかり』の産地、「和知地区」で冷涼な気候ときれいな山間の水で栽培された希少米です♥



保存食としても使えます!



もちもち食感!

パック加工をしても

こしひかりの「粘り・甘み・香り」が
しっかり残った美味しいソパックごはん♪

レンジで2分、簡単便利!



卯月

旬 はるた

メバルを漢字で書くと、目張。その字のごとく、飛び出しそうなくらいぱっちりとした大きな目が名前の由来となっています。春から夏が旬とされるため、春告魚(はるつげうお)とも呼ばれます。塩焼きやムニエル、から揚げなどでもおいしくいただけますが、頭付きの煮付けが最適だといわれています。

めばる

メバルという名はその大きな目が由来になっています

『メバル』と呼ばれる魚は多い!

本種と呼ばれるメバルは浅い岩礁域に生息。かつては黒っぽいものも赤っぽいものも同種と考えられてきましたが、DNAに違いが見られることから、2008年より「アカメバル」「クロメバル」「シロメバル」の3種に分けられるようになりました。



『メバル』と呼ばれて流通するメバルの仲間としては、メバルより沖合に生息するため『沖メバル』とも呼ばれる『ウスメバル』や『トゴメバル』、浅い岩礁域に棲む『タケノコメバル』、太平洋沿岸に棲む『ウケゲチメバル』、北海道に多く棲む『エゾメバル』などがいます。

メバルは卵ではなく仔魚を産む!?

魚といえば、産卵というイメージですが、メバルは母魚の体内で孵化させて仔魚を産む、とてもめずらしい魚。これを『卵胎生』といい、メバルのほかにはカサゴやサメ、ウミタナゴなどがいます。

メバルの煮つけ

材料(2人分)
●メバル(うろこ取り、内臓処理済み) … 2尾
●しょうが … 1片
●シトウ … 4本
(A)
・しょうゆ … 大さじ2と2/3
・酒 … 100ml
・みりん … 大さじ2と2/3
・砂糖 … 大さじ1
・水 … 100ml



作り方
①メバルを網シャモジにのせて熱湯に入れ、サッと湯どおしをして臭みをとる。皮目に十字の切り込みを入れる。
②しょうがは皮をむき、千切りにする。シトウは1cmほどの切り込みを入れる。
③鍋に(A)を入れて煮立てる。煮立ったら、メバルとしょうがを加え、落としふたをして中～弱火で10分ほど煮込む。
④汁が少なくなってきたら、落としふたを取り、シトウを加え、汁を回しかけながら、さらに4～5分煮込む。汁の味をみて、濃いくらいに仕上がっていれば出来上がり。

ご利用の際はお気軽に鮮魚スタッフにお声かけください!

お魚のうろこ取りや三枚おろしなどの調理サービス承ります!

マンデークーポン 4/27月 当日限り

4,000円以上のお買い物でご利用になれます。



400円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

マンデークーポン 4/20月 当日限り

3,000円以上のお買い物でご利用になれます。



300円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

マンデークーポン

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。



200円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

マンデークーポン

1,000円以上のお買い物でご利用になれます。



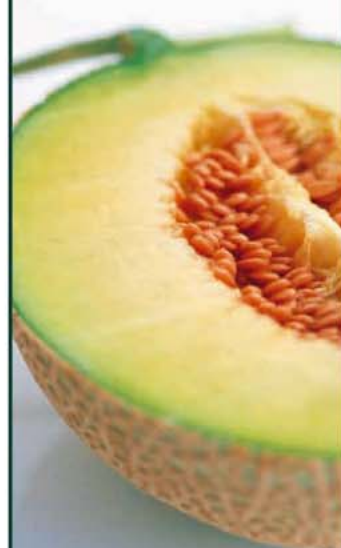
100円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

次回予告

Satake通信
2020.May.5月号



5月の
今日は何の日?
メロン

お料理しようすに
なる前の

基本の「き」を 覚えよう!

まぎらわしいお料理用語から、
お料理に関する基本の「き」
くらの内容を毎回少しずつ
説明するコーナー。



野菜の切り方編④ ～よく使う切り方 その2～

普段のお料理で何気なく使っている
切り方、レシピで見かける定番の
切り方を、簡単にまとめてみました。



<p>せん切り</p> <p>5～6cmの長さのものを 1～2mm幅に細く切ること。 ネギのせん切りは「白髪ネギ」 ともいう。</p>	<p>かつらむき</p> <p>ダイコンやニンジンなどを 5～10cm位の長さに 切り、帯状に薄く長く むく。</p>	<p>たんざく切り</p> <p>5～6cmの長さのものを 1cm幅に切り、長方形 になるように2～3mm の厚さに薄く切る。</p>	<p>ささがき</p> <p>ゴボウなどの表面を薄く 切ること。鉛筆を削るよう に、回しながら削り落とす。 ピーラーを使ってもよい。</p>
<p>色紙切り</p> <p>ニンジンやダイコンなど、 丸みのある部分を切り落と して1～3cmほどの正方形 の四角柱を作り、端から 薄く切ること。色紙のような 正方形になる。</p>	<p>そぎ切り</p> <p>白菜の軸やシタケなど、 厚みのある部分を斜めに 薄く切ること。包丁の刃を 少し震かせてそぎように 切る。</p>	<p>くし形切り</p> <p>玉ねぎやトマト、カブなど の球体状のものを、縦半分 に切り、切り口を下にして 放射状に均等に切る。</p>	<p>ざく切り</p> <p>白菜やキャベツなど、 3～5cmの大きめの ざくざくになるように、 ザクザクと切る。</p>

花ごほうび

今月の花 菜の花

『菜の花』は、実はアブラナ科の植物の総称。
なたね油をとる油菜のほか、白菜、キャベツ、
小松菜、カラシ菜、ブロッコリーなどのアブラナ科の
野菜の花も、観賞用の切り花にする花菜も、
すべて『菜の花』ということになります。
よく見ると、小さな4枚の花びらが
十字についていることから、
十字花植物とも呼ばれています。



菜の花の花言葉 快活

開花した黄色い花と、蕾の若緑のコントラ
ストが鮮やかでみずみずしく、春を運ん
でくるイメージであること、
明るく元気な雰囲気か
その由来とされています。



プレゼントアンケート および satake川柳の 応募方法

郵便はがきにて、下記の内容を
ご明記の上、ご応募ください。

- 郵便番号 ○ご住所
- お名前 ○年齢 ○ご職業
- アンケートの回答 または
今月の川柳
- 川柳用のペンネーム
- ご利用店舗
- satakeへのご意見・ご要望
- 応募券
(テープ等でしっかり貼り付けてください)

〈応募先〉
〒564-0027
大阪府吹田市朝日町14-19
「Satake通信」係
消費税の改定に伴い、
郵便料金が変更しています。
変更前の通常はがきを使用する場合は、
差額分の郵便切手を貼り足して
投函をお願いします。

旧料金の通常はがき
(62円)を使う場合は
1円分の切手を貼って
63円にして出してね!

〈応募締切〉
satake川柳
4月15日(水) 当日消印有効
プレゼントアンケート
4月30日(木) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake川柳
satake通信6月号紙面に発表
いたします。

プレゼントアンケート
厳正なる抽選の上、当選者への
商品の発送をもってかえさせて
いただきます。

※応募作品の著作権および使用の
権利は、佐竹食品株式会社に帰属
します。また、応募作品は返却いた
しませんので、ご了承ください。
※応募作品は未発表のものに限ります。

個人情報取り扱いについて
ご応募いただいた情報は、
本キャンペーンの抽選・
発送業務・ご意見の
把握のみに使用し、
他の目的には
一切使用いた
しません。

アンケートに答えて、
毎月抽選で5名様に
satakeお買物商品券
3,000円相当が
当たるチャンス!

+ ラッキー賞が
加わりました!
satakeお買物商品券
500円相当が抽選で
30名様に当たる!

今月のプレゼントアンケート

**Q. 朝食で
絶対食べるものは
何ですか?**

**A. ①米 ②パン
③シリアル ④スムージー
⑤その他**

6月号より 新企画スタート! satake川柳 はじまります!

新企画「satake川柳」がスタート!
審査は川柳素人のsatakeスタッフが
おこないますので、おもしろさやセンスのよさ、
日常が覗える心温まる作品など、
ビビっときた感覚で選ばせて
いただきます。発表は6月号からですが、
応募は今月からスタートしますので、
応募方法をご確認の上、
お気軽にご応募ください。たくさんのご応募
お待ちしております!

「プレゼントアンケート」へのご応募ありがとうございます。
いつも楽しく拝見させていただき、
また厳しいご意見は真摯に受け止めて
いただいております。そんなご愛顧いただ
いている「プレゼントアンケート」ですが、
5月号をもって終了させていただきます。

入選作品は
satake通信紙面の
このコーナーで発表
&
お買物商品券
プレゼント!

今月の
川柳お題
初夏の味

川柳好きの方も
川柳初心者の方も
どなたでも応募
ください!

マンデークーポン
レシート1枚につき
3,000円以上のお買い物でご利用になります。 **300円券**
本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている
期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち
下さい。)

■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙
草・宅配便・金券等)■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた
場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。
(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake 全店)
朝日町本店/千里丘駅前店/西駅前店/久宝寺駅前店/コア古川橋店/大池店
/高槻城西店/尼崎道徳店/梶町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

マンデークーポン
レシート1枚につき
4,000円以上のお買い物でご利用になります。 **400円券**
本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている
期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち
下さい。)

■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙
草・宅配便・金券等)■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた
場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。
(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake 全店)
朝日町本店/千里丘駅前店/西駅前店/久宝寺駅前店/コア古川橋店/大池店
/高槻城西店/尼崎道徳店/梶町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

レシート1枚につき
1,000円以上のお買い
物でご利用になります。 **100円券**
本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている
期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち
下さい。)

■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙
草・宅配便・金券等)■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた
場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。
(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake 全店)
朝日町本店/千里丘駅前店/西駅前店/久宝寺駅前店/コア古川橋店/大池店
/高槻城西店/尼崎道徳店/梶町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

レシート1枚につき
2,000円以上のお買い
物でご利用になります。 **200円券**
本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている
期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち
下さい。)

■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙
草・宅配便・金券等)■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた
場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。
(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake 全店)
朝日町本店/千里丘駅前店/西駅前店/久宝寺駅前店/コア古川橋店/大池店
/高槻城西店/尼崎道徳店/梶町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

SAMPLE

クーポン券をご希望のお客様は、
毎月 月末レジにて配布致しております。マンデーク
ーポン
詳しくはサービスカウンターでご確認ください。