



※このチラシの商品及び商品価格はコープ貝塚店・岸和田店・久米田店は対象外となります。

たべてすこやか たんぱく質UPで元気UP↑

9月のテーマ：たんぱく質

9月11日は「たんぱく質の日」。夏の暑さで衰えが残るこの時期、からだづくりに大切な栄養素、たんぱく質をしっかりとり入れて元気に過ごしましょう。
内容・栄養監修 慶知淑徳大学教授/管理栄養士 東山幸恵
くわしくは店頭の健康レシピをご覧ください



ヘルシーライフ

低カロリーや美容など健康な暮らしを応援♪



※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

ポイント 牛肉のたんぱく質たっぷり、野菜もたっぷり栄養バランスOK! からだにもごちそうのトーストです。

※写真はイメージです。

ポイント 炭水化物がメインになるポテトサラダにえびと卵をごろごろ入れてたんぱく質をプラス!

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

ポイント 醤油ラーメンに豚ミンチと卵を加えた、たんぱく質&おいしさUPアレンジです。

※写真はイメージです。

ポイント 鶏肉&卵&チーズのたんぱく質もりもりカレー! 焼き野菜でビタミン、カロテン、食物繊維も。

※写真はイメージです。

ポイント 鶏肉&卵&チーズのたんぱく質もりもりカレー! 焼き野菜でビタミン、カロテン、食物繊維も。

※写真はイメージです。

ポイント 鶏肉&卵&チーズのたんぱく質もりもりカレー! 焼き野菜でビタミン、カロテン、食物繊維も。

毎日、豊かで楽しい食生活を提案します。

ほかにも♪たんぱく質がしっかり摂れる簡単レシピ!

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

手軽にヘルシーがうれしい!

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

家計にやさしい価格!品ぞろえ! 9/11水~13金 3日間のお買得セール

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

※新鮮商品は、天候等の状況により変更する場合がございます。ご了承ください。※広告の商品は、多数取り揃えておりますが、万一品切れの際はご容赦ください。2024.9