

2023
秋号

情報誌 メグリア

MEGLIA

FREE

ご自由に
お持ちください



\\ メグリアの最新情報を配信! //

- お店の **おトクな情報** や **クーポン券** をお届け!
- **バイヤーイチ押し商品** をご紹介!
- **お楽しみイベント** のお知らせ!



メグリアの **SNS**
ぜひチェックして
くださいね♪

check!

メグリアは組合員の
皆さまのお店です。
加入してご利用ください。
WEBからでもご加入できます



2023
健康経営優良法人
Health and productivity



メグリアは資源・環境を大切にしています。この冊子は再生紙を使用しています。ホッチキスは不燃物のため、製本に使用していません。

<https://www.meglia-net.jp>

メグリア

検索

メグリアバードをさがせ!



秋号の表紙にメグリアバードが7羽隠れています。どこでしょう?

(答えはP.8下段)
※誌面左下のロゴ、二次元バーコード内、
誌面下の虫眼鏡内のバードは数えません。

2023年11月16日(木)・19日(日) FIA世界ラリー選手権フォーラム

自動車競技ラリーの最高峰「FIA世界ラリー選手権フォーラムエイト・ラリージャパン2023」が2023年11月16日(木)～19日(日)に愛知県・岐阜県で開催されます。主催は、豊田市、トヨタ・モータースポーツ・クラブ、特定非営利活動法人M.O.S.C.O.の3者による共同で、自治体が競技の主権者となるのは全国で初めてです。アジアでは日本が唯一の開催国となっており、ラリージャパン2023はシーズン最終戦として開催されます。



世界レベルの戦いが
見られるチャンスイ!



FIAラリー選手権とは?

国際自動車連盟(FIA)が統括するラリー競技の世界選手権です。競技車両は市販車をベースに開発された特別なマシンを使用し、舗装路、砂利道、雪道など様々な路面を高速で走行しタイムを競います。

今シーズン第9戦までの結果では、ドライバー選手権はTOYOTA GAZOO Racing World Rally Teamのカッレ・ロバンペラ選手が首位、同チームのエルフィン・エバンス選手が2位となっており、日本人選手の勝田貴元選手は7位です。マニファクチャラー選手権でもTOYOTA GAZOO Racing World Rally Teamが2位に67ポイント差でトップとなっています。

大会コンセプトは「ENJOY! RALLY JAPAN」

ラリージャパン2023は、「競技者、観戦者すべての人にとって安全・安心な大会」「ラリーファン、モータースポーツファン目線の大会」「未来へつなぐサステナブルな大会」という3つの目標を掲げています。

競技は愛知県と岐阜県の5市1町の山間地に設定された、紅葉で美しい日本の四季を体感できるSS(スペシャルステージ)に加え、今年は「豊田スタジアム」で2台のマシンが同時にスタートしてタイムを競う「スーパーSS」を実施します。

大迫力のラリーマシンの競技走行を、より身近に見ることができます。



© ラリージャパン 2023 実行委員会

大会情報など詳しくはこちら

「フォーラムエイト・ラリージャパン2023」大会情報



豊田市公式ホームページ





エイト・ラリー・ジャパン2023 開催!

WRC用語を知って、もっと楽しもう!

レッキ

選手による下見走行。競技車両の使用はNG。ラリージャパンでは特別に3日間実施され、重要なペースノートを作成します。

SS(スペシャルステージ)

完全に封鎖された競技区間で、スタートからフライングフィニッシュまでのタイムを計測します。SSの総合タイムが一番短い方が勝者となります。

リエゾン

競技区間以外の一般公道を移動する区間。その地域の道路交通法に従って走行します。

コ・ドライバー

WRCはドライバーとコ・ドライバーの2人1組で戦います。ドライバーの運転を理解し、肉體や精神のコンディションも考慮しながら適切な指示を与えるなど、野球に例えるならキャッチャーのような重要な役割を担っています。

グラベル

舗装されていない路面(未舗装路)のこと。土がむき出しになっており、ラリーカーの後ろには土煙が盛大に巻き上がります。舗装路(ターマック)よりも滑りやすいため、ダイナミックなドリフト走行を見ることができます。

ターマック

舗装路のこと。未舗装路(グラベル)よりも大径のホイールを装着し、車高を下げたセッティングとなります。アスファルトとも呼ばれます。



©WRC Promoter GmbH



©WRC Promoter GmbH



もっといろんな用語を知りたい人はこちら▶



メグリアはフォーラムエイト・ラリー・ジャパン2023に出場するTGRチームを全力で応援します!

食堂



GR勝つかレー

GRカラーの黒と赤のカレールーとヒレカツで車に見立てた開幕応援メニューです。他にもSS(スペシャルステージ)にちなんだメニューの提供を予定しております。

売店



公式TGRグッズ

細部にこだわったGRモデルカーなど公式TGRグッズを取扱います。
※一部の売店を除き、ご注文販売となります。
※一般の組合員さまは、メグリア本店、セントレでの販売をご利用ください。

メグリアは、トヨタ自動車(株)様内ならびに関連会社様の食堂、売店を運営しています(一部除く)。こちらは、その食堂や売店情報のコーナーです。一般の組合員の方はご利用いただけませんのでご了承ください。



メグリアは、トヨタ自動車(株)様内ならびに
関連会社様の食堂、売店を運営しています。(一部除く)

※このページの食堂や売店は、一般の組合員の方はご利用いただけませんのでご了承ください。

各工場の食堂でしか食べられない

メグリア
運営食堂

自慢の工場めしメニュー

工場で働く皆さまと一緒に各工場の特徴やご要望を聞きながら開発した「工場めし」。
工場所属のスポーツ選手応援メニューなど、独自のメニューの一部を紹介いたします。



高岡工場

秋の照り焼き クリームハンバーグ

高岡工場限定の元気が
出る「でらげん」メニュー。
きのこたっぷりのホワイト
ソースに照り焼きソースを
組み合わせたハンバーグ
です。



堤工場

鯖の蒲焼丼

秋が旬の鯖を使い、甘辛い
味付けの蒲焼きにしました。
食欲の秋にぴったり!
ご飯が進む、堤工場限定
の丼ぶりです。



10月は食品ロス削減月間

食堂の
新しい顔

デジタルサイネージを導入し、 食品サンプルを廃止します

これまで食堂の入り口に設置していた食品
サンプルから、デジタルサイネージ(モニター
表示)へ一部の食堂で順次変更いたします。
今まで現物食材で作成していたサンプルが
なくなり、大幅な食材ロス削減が見込めます。

※写真はイメージです。



ホール内の売切れ・準備中の
情報がリアルタイムに
反映されます。



文字が大きくなり、
メニュー名・アレルギー表示が
見やすくなります。

メグリア運営売店

職場内サービス

おふいすDEメグリア

ほっとひと息

職場の一角にお菓子コーナーを設置して好きなものを
好きな時間に購入できるサービスを始めました。
忙しくて売店へ行けない、残業前に小腹が空いたなどの
ニーズにお応えします。
新規の設置にもご対応させていただきます。お気軽に
ご相談ください。

設置コーナーの一例

※商品数約50アイテムの場合。
写真はイメージです。



お支払いはスマホで

PayPay
決済

ご利用者様の声

- ・売店が閉店した後も購入
できるので残業時に活用
しています。
- ・時間が無い時でもオフィス
内で購入できるので助かり
ます。
- ・キャッシュレスで簡単に
精算するのが嬉しいです。
など

申込み・お問合せはメグショップ各店までお気軽にご相談ください。担当者より後日ご連絡いたします。

2022年12月に
「すくすく応援事業」が
立ち上がってから第三弾!

メグリアの 子育てママ&パパを応援!
すくすく応援事業

第一弾 赤ちゃんの誕生をお祝いし
「WELCOME BOX」をプレゼント!

第二弾 毎月第1・第3金曜日は「すくすく応援デー」。
「はぐみんカード」などの子育て支援パスポート提示でほとんど全品5%引。

第三弾 **お子さまに大人気!! キッズスタンプカード!**

スタンプを集めると
お菓子がもらえるよ!

5個 10個 15個

でもらえるよ

※小学生までのお子さま限定

本店・地域店へ
お買い物にきてね!

直営レジにて税込み
1,000円以上のご利用で
1スタンプ押印
スタンプがたまったら
サービスカウンターにお持ちください

すくすく
応援隊長 **ピィ** の誓い

1 お子さまのすくすく(成長)
を応援するピィ

2 忙しいママ・パパを
サポートするピィ

3 みんなの子育てを
全力で応援するピィ



10月は食品ロス削減月間 /

SDGsフェア開催

10月28日(土)・29日(日)



10月30日は
食品ロス削減の日

メグリアは、「もったいない」という意識を忘れず、組合員の皆さんと一緒に取り組んでいきます。

応募いただいた

てまえドリ ポスターを
展示します

食品ロス削減のために、
みんなでてまえドリをしよう!

展示期間

10月27日(金)～

11月26日(日)

場所

メグリア12店舗

※五ヶ丘店・北斗店・ミニ店除く



※現在メグリアの
お店で使用され
ているPOPの
イメージになり
ます。

「てまえドリ」
とは?

購入後すぐに食べるなら手前から順番に商品をとって食品ロス削減にみんなで行く活動のこと

地域のたすけあい活動

フードドライブ 開催

場所

メグリア12店舗

※五ヶ丘店・北斗店・ミニ店除く
宅配(10/23(月)～10/27(金))の
通常配達時に回収

※詳しくは、10月上旬より掲示の
店頭ポスター・ホームページを
ご確認ください。

詳しくは
こちら



「フードドライブ」
とは...

ご家庭で余っている食べきれない食品などを持ち寄り、皆さまからお預かりした食品を、社会福祉協議会を通じて、地域で暮らす生活困窮者世帯などの支援やこども食堂への食料支援に活用させていただく活動です。

魅力アップ宣言

予告
11月上旬

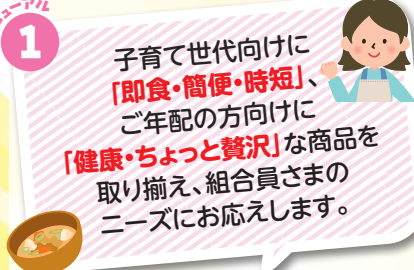
三好店 全面フルリニューアル OPEN!

ご期待
ください!

開店より25年となる三好店は、青果・惣菜売場を中心に「もっとご満足いただける売場」にリニューアル！
バイヤーが市場から仕入れた新鮮な野菜・果物はお値打ち価格で！メグリアオリジナル惣菜は更においしさにこだわりました！

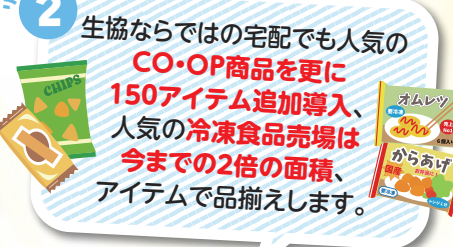
1 リニューアル

子育て世代向けに「**即食・簡便・時短**」、ご年配の方向けに「**健康・ちょっと贅沢**」な商品を取り揃え、組合員さまのニーズにお応えします。



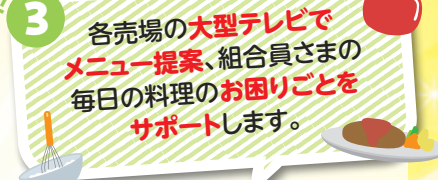
2 リニューアル

生協ならではの宅配でも人気の**CO・OP**商品を更に**150アイテム追加導入**、人気の**冷凍食品売場は今までの2倍の面積**、アイテムで品揃えします。



3 リニューアル

各売場の**大型テレビ**で**メニュー提案**、組合員さまの**毎日の料理のお困りごとをサポート**します。




1 コープクオリティ

商品の一例

CO-OP
バターが薫る国産小麦のラングロール

2 共同購入・個人宅配で人気の商品

CO-OP
えびのマヨソースセット



専門店は100均ショップのセリアを全面改装！売場を1.5倍に拡大し、より便利にします！



10月中旬

子ども服専門店「**バースデイ**」が新規OPEN!


子育てママ・パパを応援！出産準備から子育てまでのあらゆるシーンに対応したベビー・子ども用品を幅広く取り揃えています。





※写真はイメージです。

お知らせ

リニューアル工事に伴い、臨時休業期間中は、大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。
多くの組合員さまにお会いできることを従業員一同楽しみにしております。



みよし市と連携してリサイクルステーションを拡大し住みやすい町づくりにも取り組みます。



生活科学科アグリフード研修班3年生

猿投農林高校 with メグリア コラボ弁当を開発しました!




西三河を代表する純国産鶏 2023年

「岡崎おうはん」を使用したお弁当!! **11月2日**まで発売中!!

地産地消の推進として豊田市産コシヒカリを使用し、猿投農林高校生活科学科アグリフード研修班3年生の皆さんのアイデアのもと、商品化・販売いたします。
猿投農林高校の生徒さんが飼育した鶏「岡崎おうはん」を一部使用しています。


第1弾 豚生姜焼&岡崎おうはん クリームコロッケのW弁当



1つのお弁当で豚の生姜焼きとクリームコロッケの2種のおかずが味わえます!

【販売期間】
9月22日(金)~10月12日(木)
本体 498円 (税込537円)

第2弾 岡崎おうはんの あっさり鶏メンチ&きのこご飯弁当



岡崎おうはんを使用しあっさりとした鶏メンチと秋を感じるきのこご飯が楽しめるお弁当です!

【販売期間】
10月13日(金)~11月2日(木)
本体 498円 (税込537円)

販売店舗 本店、エムパーク店、藤岡店、セントレ、三好店、若園店、志賀店、朝日店、井上店、はなぞの店、永覚店、うねべ店

予告 メグリア全事業所にて開催!

2023 冬ギフト

【承り期間】10月21日(土)~12月23日(土)

11月30日(木)までの早期お申込みで
5~10%割引 (一部除く)

あたたかい冬の味覚で、大切な人たちに感謝の気持ちを贈りませんか。冬のおいしさもたらしてくれる幸せなひととき。今年の冬もメグリアがお届けします。

<商品の一例>
カネコメ田中水産
網走発
たらばとずわいのかに鍋セット

早期10日 送料込み 冷蔵 冷凍
3016
本体 5,500円
【税込5,940円】



※写真はイメージです。

12月24日(日)は
本店・地域大型店にて
クリスマスケーキ即売!

クリスマスケーキ・おせち料理 ご予約承ります!!

★ご予約はいずれも「メグリア各店舗サービスカウンター」とWEBにて承ります★

クリスマスケーキ

承り期間

10月1日(日)~
12月8日(金)

※一部商品につきましては
ご予約締切日が異なります。

店頭お渡し日

12月23日(土)・24日(日)

6種類の味が楽しめるパーティーにぴったりのクリスマスケーキです。(苺ショート2個、チョコケーキ2個、マロンケーキ1個、スフレチーズ1個、ストロベリーとラズベリーのケーキ1個、抹茶のムースケーキ1個)



※写真はイメージです。

<一例>
ヤマザキ
クリスマス
ショートケーキ
詰め合わせ
(約18cm)

WEB予約は
こちら



※お渡し日・お渡し店舗が限定される商品があります。
※数量限定となる商品があります。

おせち料理

承り期間

10月1日(日)~
12月26日(火)
18:00まで

店頭お渡し日

12月31日(日)
※10:00よりお渡し開始

国産丹波黒黒豆・北海道で育った帆立をじっくり煮込んだ帆立煮・愛知県南知多町豊浜産のちりめんなど、産地や製法にこだわったメグリアオリジナルおせちお重です。

※商品により、ご予約締切日が異なります。
※一部宅配可能な商品もございます。



メグリア
人気NO.1!

<一例>
メグリア
和風三段重
(3~4人前)

※写真はイメージです。

WEB予約は
こちら



メグリアSS冬季灯油配達いたします!

期間 11月6日(月)~2024年3月30日(土)

毎週1回決まった曜日に、スタッフが玄関まで給油に伺います。



重い灯油を持ち運ぶ手間がなく便利です!

【配達期間】2024年3月30日(土)まで

【配達方法】毎週1回玄関まで

※メグリアの従業員が給油に伺います。

※マンション・アパートについては玄関ホール前となります。

【利用方法】ポリタンクに灯油カード及び希望数量カードを添付して配達予定日に玄関前に置いてください。

【お申込・お問合せ】石油事業室

TEL.0565-28-5950

(月~金 9:00~17:00) ぜひご連絡ください

詳しくは
こちら



ご存知
ですか?

配送料無料でお届け!

※通常配送料は1ℓにつき5円



子育て世代応援

5歳未満のお子さまがいる方



65歳以上だけで
お住まいの方



メグリア家庭会員

共同購入

個人宅配

店舗班



秋の味覚!
ブナシメジ

※写真は全てイメージです。

組合員の皆さまへ ホクト株式会社様より

きのこは食材の中で唯一、菌をそのまま食べられる食材です。ホクトでは日々研究を続け、より良いきのこの菌の開発に取り組んでおります。ホクトのブナシメジは軸が太く、苦味が少ないことが特徴で、どんな料理にも合わせやすいきのこです。今年の秋も、炒め物や汁物、お鍋など、様々な料理でブナシメジを味わっていただければ幸いです!



生産時の
こだわり

ホクトのきのこは、すべてが自社工場での生産です。

栽培培地には、トウモロコシの芯を砕いたものや米ぬかなどを使用しており、農薬は一切使用していません。また、きのこはとてもデリケートな生き物です。わずかな汚れでも雑菌が繁殖する原因となり、きのこの生育に影響を与えるため、徹底した衛生管理を実施しています。

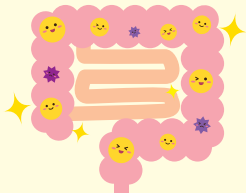
おいしさの秘密

ホクトではきのこを年中安定して栽培する方法や、家庭で調理しやすい大きさ、きのこの独特な苦味を抑え食べやすい風味にするなどの開発研究を行っております。みなさまの食卓にお届けしているきのこはすべて、ホクトの研究所で作られた種菌を使ったホクトだけのきのこです。



食物繊維が腸を整え、健康に!

ブナシメジに豊富な食物繊維は“健康の要”である腸内環境を整え、健康なカラダづくりを応援します。電子レンジでも調理ができるので、簡単に1品作れて便利。現代人に不足しがちな食物繊維をブナシメジで簡単に補いましょう!



※参考: ホクト株式会社 <https://www.hokto-kinoko.co.jp/kinoko/bunashimeji/>

困ったときのお助け食材!?

クセがなく、旨味が豊富なブナシメジは、炊き込みご飯から、炒め物や揚げ物まで、さまざまな料理に使いやすい食材です。電子レンジでさっと加熱して、和え物やサラダの具材に、あと一品何かほしいというときにも重宝します。



世界の健康食“きのこ”

きのこにはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。世界中からヘルシー食材として注目!

低カロリーでヘルシー

ビタミン・ミネラルも豊富

食物繊維がたっぷり

アミノ酸で元気に

免疫を高める



「しめじ」を使用したメニューを紹介

しめじと鮭の炊き込みご飯は、秋の味覚が楽しめる一品。後からバターを入れることで、風味が増して美味しくなります。しめじと鶏むね肉のデリ風サラダは、デパ地下のお惣菜コーナーに並んでいるような、カラフルでおしゃれなサラダをイメージしてみました。たれに使用したニンニクやごま油がガツンと効いていて、ご飯にも合う一品です。

しめじと鮭といくら
炊き込みご飯

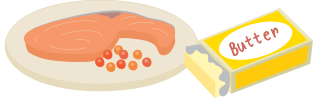
1人分 エネルギー 286kcal 塩分 1.0g



■材料(3人分)

米	2合	しめじ	100g (1パック)
★醤油	大さじ1	生鮭	1切れ
★酒	大さじ1	バター	10g
★顆粒だし	小さじ1	いくら	15g
		あさつき	3g

- 作り方
1. しめじは石づきを切り落とし、手でばらしておく。
 2. 炊飯釜に研いだ米、Aを入れ、2合目の線まで水を加えて混ぜる。
 3. 2.にしめじ、鮭を入れ、通常モードで炊飯する。
 4. 炊けたら、鮭の皮と骨を取り除き、バターを加えて鮭の身をほぐすように全体を混ぜ合わせる。
 5. 茶碗によそい、いくら、あさつきを盛り付ける。



しめじと鶏むね肉の
デリ風サラダ

1人分 エネルギー 279kcal 塩分 1.7g



■材料(1人分)

鶏むね肉	80g	レタス	20g
★酒	小さじ1/2	ゆで卵	1/4個
★塩	小さじ1/4	＜たれ＞	
★砂糖	小さじ1/4	★ごま油	小さじ1
しめじ	50g	★ぼん酢	小さじ1
玉ねぎ	50g	★砂糖	小さじ1/2
赤パプリカ	10g	★顆粒だし	小さじ1/2
黄パプリカ	10g	★おろしにんにく	1g

- 作り方
1. しめじは石づきを切り落としてほぐし、玉ねぎはうす切りにする。
 2. パプリカは乱切り、レタスは一口大にカットする。
 3. 鶏むね肉にAを揉み込み、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。
 4. 鶏むね肉を裏返して、しめじと玉ねぎを加え、再び電子レンジ500Wで5分加熱する。
 5. 鶏むね肉を1.5cm幅のサイコロ状にカットする。
 6. Bをよく混ぜ合わせ、鶏むね肉、しめじ、玉ねぎを加えて味をなじませる。
 7. 6.にパプリカ、レタスを加えて和える。
 8. 器に盛り、1/4にカットしたゆで卵を添える。

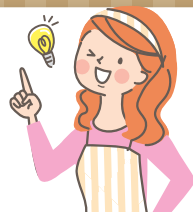


「おうちごはん」では、皆様のご家庭の「おうちごはんレシピ」を募集しています。ご自身やご家族が好きな家庭の定番メニュー、アレンジを加えたオリジナルメニュー、パパッとできておすすめしたい時短レシピなど、あなたのご家庭のレシピをぜひ教えてください！



レンジなす焼

レンジで手軽に。ごはんののせて「なすどんぶり」にしてもおいしいです。なすさえチンすれば味は無限大!!



(ペンネーム ゆんゆ)



材料 (1人分)

- ・なす …………… 1本
- ・オリーブオイル …… 少々
- ・しょうが …………… 適宜
- ・かつおぶし …………… 適宜
- ・しょうゆ …………… ひとかけ

作り方

- ① なすのヘタを取って皮に包丁で切れ目を入れ、食品ラップに包みレンジで1~2分加熱する。(やわらかくなるまで)
※とても熱いので、取り出す時はヤケドにご注意ください
- ② 少し冷めたらラップを取り、なすを縦2つに切りオリーブオイルを引いたフライパンで皮目をしっかり焼く。
- ③ しょうが、かつおぶし、しょうゆをかけて完成。

芋ぞうすい

風邪の時、食欲のない時に作っています。口当たり良く、ほっとする味です。



(ペンネーム M.M)

材料 (1人分)

- ・ごはん …………… 茶わん1杯
- ・さつまいも …………… 100g
- ・塩 …………… 小さじ1
- ・しょうゆ …………… 小さじ1
- ・ごま …………… 小さじ2

作り方

- ① さつまいもをさいの目に切って水にさらす。
- ② 鍋に水を切った①と塩を入れ、水300mlで芋に火が通るまで茹でる。
- ③ ごはんを水で洗う。
- ④ ②に③を入れて弱火でことごと10分煮る。
- ⑤ 火を止め、しょうゆをまわし入れ、ごまをふりかけ完成。

募集 あなたの「おうちごはん」を教えてください!

次回冬号のテーマ



「冬のあたたかレシピ」



年末・年始に向けたあなたのご家庭の体が温くなるレシピをぜひ教えてください。採用された方には、

メグリア商品券500円分を進呈いたします!



※料理の写真は自由投稿です。

レシピだけでも大丈夫です。

※ご応募は、郵送またはFAX、e-mailにて受け付けます。詳しくはP12募集欄をご確認ください。

たくさんのご応募ありがとうございます!
読んだ方がレシピを見て作れるよう、「材料」と「作り方」はできるだけ詳しくお願いいたします。



お便りひろば

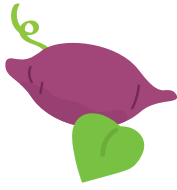
テーマ「秋と聞いて思うこと」ほか



実 家の母がさつまいもを育ててくれていて収穫時にはつるを取り、これをつくだ煮風に仕上げてください、家族で食べたのを思い出します。

とってもおいしくてご飯のお代わりをよくしたことが懐かしく思います。

(ダイゴ大好きばあば)



う ちの幼稚園児の娘2人がメグリアのおにぎり(鮭とおかか)が大好きで毎朝リピートしています。機嫌が悪い時でも「おにぎりあるよ」と言うとすぐに機嫌が良くなるのでありがたいです。

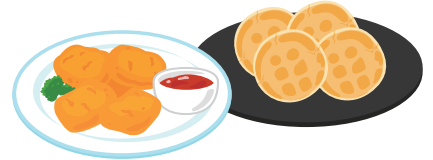
(うこまる)



秋 になれば涼しくなっていていいと思っていたが、最近は暑い期間が長く、ちょっと温度が下がったと思ったら、すぐに冬がやってくる…。四季のバランスがおかしくなっているのが感じられます。(トロロ)

気 温がおちつき過ぎしやすくなっているかな。早くこい!!秋!!私にとって秋は味覚の秋ですね。その中でもみかんと栗。みかんは手で皮がむけて、最近はいろいろな品種のみかんが食べられていいですね。昨年一押しのみかんは「真穴みかん」でした。今秋も会いたい真穴みかん。そして栗です。栗を使った多種多様なスイーツたちがいいですね。栗の一押しは「松華堂さんの栗デニッシュ」です。今年も作ってくださいね。待っています。味覚狩りに楽しみもりだくさんの秋!!

(K.S)



× グリア個人宅配を利用しています。例えば「秋川牧園のチキンナゲット」や、「いたに萬幸堂のおからせんべい」など、近くのお店では手に入らない商品があります。宅配で初めて知って、気に入ってお取り寄せする事が多々あります。体にもよく、一番は2人の子がバクバク食べてくれる事が嬉しいです!

(M)

いつも個人宅配のご利用ありがとうございます。これからもバクバク食べていただける商品をご提案いたします!



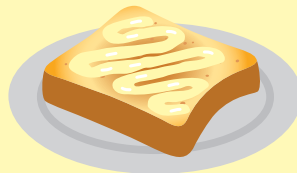
あなたのギモン 解決し隊

今回のギモン

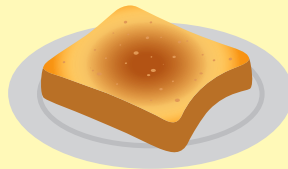
主人の朝ごはんはパン食です。食パンに皆さんは何を合わせますか? おすすめの食べ方を知りたいです。うちはマーガリンにハムやチーズ、たまにジャムでマンネリしています。(もぐもぐ)



▶ マヨネーズを塗って、その上に砂糖を乗せます。しよっぱさと甘さが意外とクセになります。(Y.K)



▶ ゆで卵をつぶしてマヨネーズで和えたものを乗せて、その上にケチャップをかけてトースターで焼くと絶品です! 他にはカルディで大人気の「ぬって焼いたらカレーパン」は、本当におすすめ! 何度もリピートしています!(かんかん)



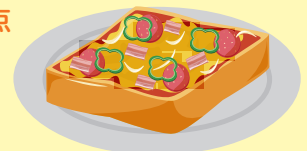
▶ 納豆に添付のタレ・カラシ・マヨネーズを混ぜて乗せ、トーストしてきざみのりを乗せると栄養バッチリで満足感もあります。またトーストしたパンに、マーガリンかバターを塗ってきな粉と砂糖をかけたり、寒くなるとスープに浸して食べるとあったまります。あと、昨夜の夕食で余った肉じゃがやカレーを粗くつぶしてパンに乗せ、とろけるチーズを乗せてトーストするとボリュームたっぷりです。(チッチ)



▶ 土曜日の朝はセルフサンドイッチに決めています。かたまり食パンをスライスして【ゆで卵をつぶしてマヨネーズで和えた物、スライスチーズ、たまねぎみじん切り+ツナ+マヨネーズ、サニーレタスやグリーンリーフ、ハムやサラダチキン、トマトときゅうりのスライス】などを用意します。パンにフレンチマスタードを塗るとおいしいです。(Y.N)

▶ ピザ風トーストはどうですか? 食パンにピザソースを塗り、スライスしたピーマン、たまねぎ、ウインナーの小口切り、その他余り物の野菜を乗せて、細切りとろけるチーズをかけてオーブントースターで焼く。

一挙に野菜も摂れて栄養満点ですよ。(C.A)



あなたのギモンも、どしどしお寄せください!

年末の簡単大そうじ術やオススメそうじグッズ、簡単に汚れが落ちる裏ワザを教えてください。(TKO)



次回のギモン

check!

メグリアの最新情報をスマホに配信!

公式SNSのご紹介♪

メグリアでは各種SNSに公式アカウントを開設し、お店のお得情報や楽しいイベントのご案内など、最新情報を発信しています。是非チェック、フォローしてくださいね!

こちらから
チェック!



便利な
WEB予約もご活用
ください!

掲載内容の一例

クーポン券など♪

LINEお友達
登録でお得な
情報をGET!

イベント案内♪

ちびっこ向けの
イベントや物産展など
催し物ご案内!

おすすめ商品♪

メグリアバイヤーの
イチ押し商品ご紹介!

WEB予約♪

季節商品などの
注文も事前予約で
らくらく!

WEB予約は
こちら



頭の体操

2枚のイラストを見比べると、
5箇所の違いがあります。どこでしょう?



※答えはP8下段

※ヒントはP5

MEGLIA Quiz

○の文字を教えてください

メグリアのすくすく応援

スタンプを集めると

お菓子がもらえるよ!

「キッズ○○○○カード」

MEGLIA Quiz、お便りひろば、あなたのギモン解決し隊、おうちごはん 投稿募集中!

クイズに正解された方の中から抽選で5名様に

**メグリア商品券
2,000円分が当たる!**

「お便りひろば」「あなたのギモン解決し隊」
「おうちごはん」への投稿に採用されると

**メグリア商品券
500円分がもらえる!**

次号「お便りひろば」の投稿テーマ

冬と聞いて思うこと、メグリアのお店のこと、耳寄り情報、
絵(ハガキ大)、写真、ペットや愛車自慢など、何でもどし
どしお寄せください。たくさんのお投稿お待ちしております。

記入事項

①クイズの答え ②組合員番号 ③郵便番号・住所・氏名(カタカナ)・年齢・性別・
職業・電話番号 ④良かった記事とその理由 ⑤「お便りひろば」への投稿(ペンネーム
またはイニシャルで) ⑥「あなたのギモン解決し隊」⑦「おうちごはん」への投稿
(ペンネームまたはイニシャルで) ※クイズのみの方は①・②・③・④、投稿のみの方
は、②・③・④・⑤・⑥・⑦をご記入ください。

ご応募は
郵送または
FAX・e-mailで

〒470-1201
豊田市豊栄町 2-111 メグリア広報担当
FAX.0565-28-6596
e-mail : johoshi@meglia.or.jp (件名を明記)
【投稿に関するお問い合わせ】 TEL 0565-28-5011

締切 **10月31日(火) 必着**

※当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
※応募・投稿の際にいただいた個人情報は、それぞれの目的以外には使用いたしません。