

簡単調理でできる / ヘルシー & スタミナメニューのご紹介♪

火を使わず
ピリ辛で
食欲満点!



シーフードたっぷり/
ポキ丼

おすすめの味付け!
醤油とごま油をベースに
レモン汁とにんにくを
お好みで加え、
塩で味を調えます。
ピリ辛が好みなら
ラー油を入れて!

鶏胸肉で
高タンパクな
ワンプレート!



野菜たっぷり/
ガパオライス

おすすめの味付け!
がっつり派は
カレーパウダーで
スパイシーに!
さっぱり派は
麺つゆで
やさしい和風に!

こちらの食材が
相性◎!
魚の山金
魚の山金
TEL.38-1878



沖縄県産他
生本まぐろ 赤身(養殖)
100g当り 1,458円(税込)

諸国産
浜作
浜作
TEL.38-1623



神奈川県茅ヶ崎産
湘南釜揚げしらす
1パック(140g) 538円(税込)

澤光青果
澤光青果
TEL.38-1836



千葉県産他
トマト
1パック 298円(税込)

こちらの食材が
相性◎!
タカギフーズ
タカギフーズ
TEL.38-1892



岩手県産
吟味鶏 むね肉
100g 85円(税込)

澤光青果
澤光青果
TEL.38-1836



静岡県産他
パプリカ
各1個 247円(税込)

澤光青果
澤光青果
TEL.38-1836



佐賀県産他
たまねぎ
1ネット 398円(税込)

えらぶなら♪ からだに優しいヘルシーごはん

Meat & Vegetables
ITO
ITO
TEL.34-6800

鶏の甘酢の彩り野菜重
~十八穀米~
1折 675円(税込)
彩り野菜と生薑醤油風味のからあげを
甘酢あんできめのお弁当です。



梅の花
梅の花
TEL.53-9187

梅の花のつけ弁当
1折 756円(税込)
五穀ひじきの混ぜご飯に魚とお肉と
野菜がたっぷりです。
販売期間 販売中~6月上旬※予定
※各日5折限定



濱田屋
ちがき濱田屋
TEL.38-1880

茅ヶ崎 梅しらすわっぱ
1折 1,200円(税込)
カルシウム・ビタミンDが豊富に含まれている
しらすをたっぷり使用した、梅しらすわっぱです。
販売期間 販売中~8月末※予定



楽しいおかず
自然派そうじい
楽しいおかず
TEL.86-7139

~うれしいメニューがいっぱい~
とっておき日替わりプレート
1折 842円(税込)
ヘンズードナッツを振りかけたご飯付
き。ヘンズードナッツには必須アミノ
酸を含み、亜鉛、鉄、銅、マグネシウムも
たっぷり入ったスーパーフードです。
販売期間 販売中~5/29(日)
※各日12折限定



RF SOZAI
RF1/アジアン・サラダ 融合
TEL.86-7105

1/2日分野菜 みつせ鶏のサラダ
1パック 799円(税込)
ほどよい弾力と深いコクのある、
九州産のみつせ鶏を使用、不足しがちな野菜の
1/2日分が摂れるサラダです。
※各日8折限定



**まぐろのたたきと
湘南アカモクのねばねば丼**
1折 799円(税込)
湘南産アカモクは海藻の一種でミネラルを
豊富に含み、食物繊維、ポリフェノール、フコ
イタンを多く含むスーパーフードです。
「ねばねばコリコリ」な食感が絶品です。
販売期間 販売中~5/29(日)
※各日6折限定



月いち名物 生鮮&グロッサリーおすすめ品&日替りご奉仕品 販売期間 2022年 5/27(金)~29(日)

<p>魚の山金 魚の山金 TEL.38-1878</p> <p>5/27(金)~29(日)</p> <p>山金おすすめにぎり (国産本まぐろ4貫入) 1折(11貫) 1,680円(税込) 各日 30折 限定</p>	<p>澤光青果 澤光青果 TEL.38-1836</p> <p>5/27(金)~29(日)</p> <p>宮崎県産他 国産 完熟マンゴー 1個 1,080円(税込) 期間中 30個 限定</p>	<p>タカギフーズ タカギフーズ TEL.38-1892</p> <p>5/29(日)限定</p> <p>肉の市 対面コーナー 終日2割引!</p> <p>広告の品・お買得商品は除く</p>	<p>諸国産 浜作 浜作 TEL.38-1623</p> <p>5/27(金)~29(日)</p> <p>広島名物 がんす (ブレン・明太子) 各1枚 151円(税込) よりどり5枚 646円(税込) 期間中 100枚 限定</p>	<p>成城石井 成城石井 TEL.38-1810</p> <p>5/27(金)~29(日)</p> <p>成城石井 水ようかん 3個 627円(税込) 北海道産の大豆を使用したねりあんて、柔らかく滑らかな口あたりに仕上げました。さっぱりとした甘さです。</p>
<p>5/27(金) 銀だら切身(西京漬け) 4切 1,080円(税込) 限定 100切</p>	<p>5/27(金) 群馬県産 高原レタス 1個 108円(税込) 限定 100個</p>	<p>5/27(金) 群馬県産 群馬の恵み豚小間切れ 100g 108円(税込) 限定 20kg</p>	<p>5/27(金) 銀だら 西京味噌漬 4切 1,080円(税込) 限定 100切</p>	<p>5/27(金) 成城石井 長崎県産みかん果汁100%ゼリー 36個 1,404円(税込)</p>
<p>5/28(土) 宮崎県産 うなぎ長焼き 1枚(約130g) 1,280円(税込) 限定 40枚</p>	<p>5/28(土) アメリカ産 アメリカンチェリー 100g当り 248円(税込) 限定 10kg</p>	<p>5/28(土) 国内産 たかぎ厳選和牛バラカルビ焼肉用 100g 1,080円(税込) 限定 10kg</p>	<p>5/28(土) 炙りいか照焼(一口カット) 1パック(120g) 538円(税込) 限定 20パック</p>	<p>5/28(土) 成城石井 アイスコーヒー 無糖 1,000ml 356円(税込)</p>
<p>5/29(日) 沖縄県産他 生本まぐろ刺身用(養殖)中とろ 100g当り 1,080円(税込) 売り切れごめん!</p>	<p>5/29(日) 熊本県産 ミニトマト 1パック 198円(税込) 限定 100パック</p>	<p>5/29(日) 国内産 国産牛小間切れ 300g 1,080円(税込) 限定 30kg</p>	<p>5/29(日) ふくい 辛子明太子 1パック(220g) 862円(税込) 限定 15パック</p>	<p>5/29(日) アケオ カヴァプリュット ナチュレ レセルバ 750ml 2,189円(税込) ※アルコールのお会計は成城石井店内専用レジのみとなります。</p>

※電話番号の市外局番は全て0466です。※売価表示は、消費税を含んだ総額の表示となっております。※商品は多数用意しておりますが、万一品切れの場合はご容赦ください。※数や取扱期間など、商品の詳細は各店にお問い合わせください。※写真はイメージです。



ぷるぷるスイーツ大集合

(ひんやりふるん♪)



和菓子 菜の花
TEL.86-7102



夏柑ゼリー丸
1個 1,280円(税込)
小田原、早川で育てた減農薬の夏柑を丸ごと1つ使用したゼリーです。さわやかさと甘みもあり上品な味わいに仕上げられています。

販売期間 販売中～8月頃※予定 ※各日4個限定

Paris Maison
ensuite table
pâtisserie

ラ・メゾン
アンソレイユテーブル
パティスリー
TEL.47-8287

①彩りフルーツの生ジュレパフェ
1個 690円(税込)
②いちごベリーの生ジュレパフェ
1個 800円(税込)
いちごやオレンジ、パイナップル、グレープフルーツなど色とりどりのフルーツを爽やかに彩りました。

販売期間 販売中～8/31(水)※予定



銀座
古川屋の
銀座あけぼの
TEL.33-0023

夏ゆず
1個 324円(税込)
香り豊かなゆずと甘夏、さっぱりおいしく召し上がっていただけるよう、ゼリーとして固まるギリギリのやわらかさに仕上げられています。みずみずしく、とろけるような食感です。

販売期間 6/1(水)～8/23(火)



SHONAN
Sweets
Selection

湘南スイーツ
セレクトション
TEL.47-8086



ラ・マーレド・チャヤ
三層ゼリー 各種

各1個 411円(税込)
異なる食感と味わいが楽しめる、見た目も鮮やかな夏の人気商品です。ピーチ・マンゴー・ラフランス・あんずの4種類をご用意しております。

販売期間 販売中～9月上旬※予定

PÂTISSERIE FRANÇAISE
les choux
レ・シュウ

フランス風創作菓子
レ・シュウ
TEL.86-7222

旬菓の雫 各種

各1個 400円(税込)
柔らかな喉ごしで、口当たりよく、素材の美味しさを感じていただけるゼリーです。ピーチ・マンゴー・ストラスミックス・りんご・カシス&ラズベリー・あまおう莓・国産ピオーネ・オレンジの8種類をご用意しています。

販売期間 販売中～8月下旬※予定



KAMAKURA
OGAWAKEN
DEPUIS 1988

鎌倉小川軒
TEL.54-8755

ジュレ・ド・フリユイ
各種

各1個 378円(税込)
国産果肉にこだわったみずみずしい食感のフルーツゼリーです。いちじく・さくらんぼ・檸檬・丸蜜柑・巨峰・白桃の6種類をご用意しています。

販売期間 販売中～8月下旬※予定



GINZA
Cozy Corner
銀座コージーコーナー
TEL.86-7170



ジュレフロマージュ
ラフランス

1個 378円(税込)
デンマーク産クリームチーズとオーストラリア産クリームチーズを使用したさっぱりとした味わいのチーズムースと国産ラフランスゼリーをパルフェ仕立てに仕上げた二層デザートです。

販売期間 販売中～8月下旬※予定

Mary's
メリーチョコレート
TEL.38-1630



国産果実の
果樹園倶楽部
シャインマスカット

1個 270円(税込)
果実が大きく入った国産果実の果樹園倶楽部に、今年はジュシーで爽やかな味わいが人気のシャインマスカットが登場しました。ゼリーと果実、どちらのおいしさもお楽しみいただけます。
※夏期限定販売のため、なくなり次第終了

販売期間 販売中～8月下旬※予定

鶴沼しみず
TEL.86-7710



ぶどうゼリー

1個 378円(税込)
ぶどうの果肉が入った上品な甘さのさわやかなぶどうゼリーです。

販売期間 販売中～8/31(水)

兼匠 清閑院
TEL.38-1883



清水白桃ゼリー

1個 248円(税込)
清水白桃のピューレをどじ込めた、のど越し爽やかなゼリーです。

販売期間 販売中～8/15(月)

GINZA
Cozy Corner
銀座コージーコーナー
TEL.86-7170



フルーツくずざり
紀州産南高梅

1個 432円(税込)
紀州産南高梅の豊かな甘みと酸味×くずざり。

販売期間 販売中～8月下旬※予定

兼匠 清閑院
TEL.38-1883



抹茶わらび餅

1個 345円(税込)
香り高い宇治抹茶わらび餅にこし餡を閉じ込めました。きな粉をかけてお召上がりください。

販売期間 販売中～8/15(月)

こだわり濃厚プリン (とろける)

PÂTISSERIE FRANÇAISE
les choux
フランス風創作菓子
レ・シュウ
TEL.86-7222



メープルプリン

1個 400円(税込)
オーガニックシュガーの自然な甘みと那須御養卵を使用した濃厚な味わい、絶妙な火加減で焼き上げたトロトロなプリンです。

治一郎
TEL.38-1686



治一郎のプリン

1個 390円(税込)
卵は卵黄だけを贅沢に使い生クリームをたっぷり混ぜ合わせたミルクでリッチなプリンです。

鎌倉ニュージャーマン
鎌倉ニュージャーマン
TEL.38-1617



かまくらカスタープリン

1個 303円(税込)
ジャージー牛乳を使用したカスタープリンと和三盆を使ったカラメルソースです。

FLO
PRESTIGE
フロ プレステージ
TEL.38-1845



FLOのこだわり焼きプリン

1個 324円(税込)
マダガスカル産「バナラベーンズ」をふんだんに使い、バナラの香り豊かなプリンです。なめらかな濃厚な味わい、カラメルソースとの相性をお楽しみください。
※各日15個限定

LUPICIA
ルピシア TEL.38-1817

モリンガ茶のご紹介

国産モリンガ茶

①ティーバッグ10個入 670円(税込)
②ティーバッグ30個入 1,340円(税込)

体を内側から元気に美しく。希少な沖縄産モリンガを100%使用。焙煎にこだわりおいしく仕上げました。

PÂTISSERIE FRANÇAISE
les choux
フランス風創作菓子
レ・シュウ
TEL.86-7222

店頭でパースデーケーキをご予約のお客様に、ご予約時に誕生日シールをプレゼントしております。誕生日当日にシールを貼って、お店にお越しください。誕生日のお祝いフッキーを1枚プレゼント!

※ご予約が無くパースデーケーキをご購入のお客様は、ご購入時に誕生日シールのみのプレゼントとなります。 お名前記入例

大切なお客様へご協力をお願い

感染拡大に伴い、いま一度感染防止対策へのご協力・ご理解のほどよろしくお願い致します。

ご来店時に消毒を
マスク着用でのご来店
ソーシャルディスタンス
最低限の人数でのご来店

館内の混雑状況により入場制限を行う場合がございます。

Terrace Mall 湘南
テラスモール湘南

神奈川県藤沢市辻堂神台1-3-1
TEL.0466-38-1000
※自動アナウンス

営業時間は、テラスモール湘南公式ホームページをご確認ください。公式ホームページはこちら▶

※電話番号の市外局番は全て0466です。 ※売価表示は、消費税を含んだ総額の表示となっております。 ※商品は多数用意しておりますが、万一品切れの場合はご容赦ください。 ※数や取扱期間など、商品の詳細は各店にお問い合わせください。 ※写真はイメージです。

土日祝日・雨天時は周辺道路・駐車場が混雑しますので、電車・バス等公共交通機関のご利用をお願い致します。