

うなぎの  
おいしさを、  
まっすぐに。  
自然に近い  
露地池で、  
伸び伸びと  
育てています。



養鰻家 有限会社 高政養魚

- 1 希少な浜名湖産のメスうなぎのみを使用した蒲焼です。
- 2 メスうなぎはオスに比べて脂のりが良く、とろけるような柔らかさが特長。
- 3 ふっくらとした食感と深い旨味をお楽しみいただけます。

クイーンうなぎ

楽しいイベントを各店で開催しています♪ ぜひ、お立ち寄りください

## BLANDE EVENT INFORMATION

7月 July

**7/4 土 7/5 日**

開催店舗: つくば並木店、研究学園店、MISATO店、オリナス錦糸町店

10:00~18:00 売り切りじまい

**鳥取県 倉吉スイカ 試食販売**

大玉で歯ごたえが良く、シャリ感があり、甘味が強く、内側と外側の糖度差が少なく、皮が厚くおいしい味わることが出来ます。

**7/11 土**

開催店舗: オリナス錦糸町店

1回目 11:00~11:30 3回目 14:30~15:00  
2回目 13:00~13:30 4回目 16:00~16:30  
◆所要時間約30分 ◆席数上限定 ◆詳しくは店舗にて

ソムリエとサントリー担当者が製造過程・商品特徴をご紹介します!

**SUNTORY FROM FARM テイステイディングイベント**

参加費 1名様 500円 (1回あたり)

BLANDEこだわり日本ワイン4種のご紹介

※20歳未満の方への酒類の提供・販売、ならびに運転のご予定がある方への酒類提供はお断りしております。

**7/11 土**

開催店舗: MISATO店、オリナス錦糸町店、つくば並木店

**松田農園さん 朝採り「枝豆」対面販売**

MISATO店 10:00~12:00 | オリナス錦糸町店 14:00~16:00

**7/18 土**

開催店舗: つくば並木店、研究学園店、つくば並木店

**松田農園さん 朝採り「枝豆」対面販売**

研究学園店 10:00~12:00 | つくば並木店 14:00~16:00

**7/18 土**

開催店舗: つくば並木店、研究学園店、MISATO店、オリナス錦糸町店

とれたての新鮮なお魚を青森より直送便でお届け

**東北新幹線直送フェア**

15時から販売 売り切りじまい | 例として / うに・はたて・ほやなど

※気象状況・道路状況等により、商品が入荷できない場合や入荷が遅れる場合がございますので、その際はご容赦ください。

**毎週 土日 14:00~16:00**

開催店舗: MISATO店、オリナス錦糸町店

**おすすめお肉 試食販売**

※家庭用サイズです。

**毎週 土日 15:00~16:00**

開催店舗: つくば並木店、研究学園店、MISATO店、オリナス錦糸町店

**おすすめ 出来たて惣菜 試食販売**

※家庭用サイズです。

**毎週 土日 14:00~16:00**

開催店舗: MISATO店、オリナス錦糸町店

**おすすめ焼きたてピザ 試食販売**

※家庭用サイズです。

※予告なく内容が変更になる場合がございます。※最新情報はX(Twitter)・Instagramをご確認ください。

**BLANDE つくば並木店**

営業時間 あさ10時~よる9時

モーニングサービス: あさ7時30分~あさ11時  
ウルシア朝粥・薬膳コーナー: あさ10時~よる6時  
住所: つくば市並木4-3-2 TEL: 029-875-5232

**BLANDE 研究学園店**

営業時間 あさ10時~よる10時

モーニングサービス: あさ7時30分~あさ11時  
住所: つくば市研究学園3-23-3 TEL: 029-893-6336

**BLANDE MISATO店**

営業時間 あさ10時~よる10時

モーニングサービス: あさ7時30分~あさ11時  
住所: 埼玉市三郷市三郷1-3-1 TEL: 048-954-9055

**BLANDE オリナス錦糸町店**

営業時間 あさ10時~よる10時

住所: 東京都墨田区太平4-1-5 (オリナスコア地下1階)  
TEL: 03-5637-9471

**ふれあいダイヤル** (カスミつくばセンター内) カスミ各店の電話番号・住所の案内。カスミへのご意見・ご要望、その他お気づきの点がございましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。

フリーダイヤル **0120-371315** (受付時間: 受付時間: 受付時間) カスミ各店舗の最新情報 <https://www.kasumi.co.jp/>

Follow us! X(Twitter) Instagram

**価格表示のお知らせ** ※消費税率別々に表示させていただきます。レシートは、各店舗の会計システムが自動的に消費税を別々に表示いたします。ただし、その内税額を除外し、消費税を別々に表示いたします。消費税を別々に表示いたします。消費税を別々に表示いたします。

**U.S.M. Holdings** マルエツ、カスミ、いなかや、イオンフーズスタイルの4社は、ユニテッド・スーパーマーケット・ホールディングス (U.S.M.Holdings) のグループ企業です。

※写真はイメージです。

7月26日は  
土用の丑の日

うなぎ

メスうなぎはオスに比べて脂のりが良く、とろけるような柔らかな旨味。ふっくらとした食感で濃厚な旨味をお楽しみください。

静岡産 浜名湖  
フイーンうなぎ長蒲焼 (特大・1尾) **2,980円**  
本体価格 税込価格 3,218円

おすすめ Menu

玉子焼き重 **980円**  
本体価格 税込価格 1,058円

うなぎと玉子焼き重  
・うなぎと玉子焼き重  
・だしで食べるひつまぶし重 (各1パック)

しじみ汁も一緒に

茨城県産 活じみ (100g当り) **178円**  
本体価格 税込価格 192円

おすすめ Menu

香り立つ美味と柑橘の清涼感が、うなぎの旨味を軽やかに引き立てる。みょうがとすだちのひつまぶし

調理時間 約5分 レシピはこちら

鮮魚担当おすすめ!  
うなぎの旨味を引き出す食べ方!

- 1 たれと皮目の焦げを水で洗い流す
- 2 うなぎを2、3等分に切る
- 3 ひたひたの酒に15分から30分浸す
- 4 フライパンに油を薄くし、焼き色がつく程度に焼く
- 5 うなぎのたれをかけて蒸し煮する

Point

ご飯を酢飯にするとさっぱり食べられます! お好みで卵生煎、大葉、おろしを一緒に蒸すと飽きず美味しく召し上がれます。旨味と酸味を添えるとうなぎの旨味がアップ! ぜひお試しください!

おすすめ 蒲焼のたれ (1パック) **198円**  
本体価格 税込価格 213円

希少な 浜名湖産のメスうなぎのみを使用した クイーンうなぎの蒲焼。

茨城県神栖市 「津久勝」 絶品

鹿島灘のはまぐりや伊勢えびなどを食べて育ち、味が濃く、なめらかな舌触りが特徴です。

高品質で知られる 壺蛸にこだわりました。

7/10(水)3食 茨城県鹿島灘沖 蒸したご刺身用 (真だこ) (100g当り) **498円**  
本体価格 税込価格 537円

おすすめ Menu

ほん酢でさっぱり! たこと夏野菜のカルパッチョ

調理時間 約10分 レシピはこちら

QRコード

鮮度抜群! 生かつお

身が締まって弾力のある旬のかつおをどうぞ!

千葉県産 生かつお刺身 (1パック) **780円**  
本体価格 税込価格 842円

季節の魚介 刺身盛り合せ (4品盛り) (1パック) **1,180円**  
本体価格 税込価格 1,274円

旬彩盛り寿司 巻物入 (6貫+6巻) (1パック) **1,280円**  
本体価格 税込価格 1,382円

子どもから大人まで人気のあるネタを盛り込みました。

※こちらの商品は、あさ11時からの販売となります。

BLANDEソムリエのお酒にまつわるちょっとした話

日本の伝統 風習 『土用の丑』に合わせたいお酒

「土用の丑の日」

「土用」とは、季節の変わり目を表す言葉であり、立夏・立秋・立冬・立春の直前の約18日間の期間を指します。「丑の日」とは、昔は日にちを十二支で数えていたため、十二支の「丑」に由来しています。つまり「土用の丑の日」は、土用の期間において「丑」の日に当たる日を指しているのです。

なぜ「うなぎ」を食べるの?

江戸時代に、売り上げに悩んでいたうなぎ屋が、蘭学者の平賀源内に相談して、「本日、土用の丑の日」という看板を出したことがきっかけとされています。これが大ヒットし、「丑の日に「う」のつく食べ物を食べると夏バテしない」という言い伝えと結びついて習慣化しました。

うなぎに合うアルコールは、主に日本酒、ワイン(白・赤)、焼酎、ビールの4種です。

日本酒 「純米酒」「純米吟醸」うなぎの脂や身の甘味に、米のよくな旨味が一体化します! 「辛口の吟醸酒」深煎りですっきりとした酸味が、山椒の風味や白焼きの繊細な旨味を引き立てます。「熱燗」温かいうなぎに温かいお酒を合わせると、旨味が倍増します。

ワイン 「赤ワイン」「タンニン」(渋み)が控えめで果実味が豊かなものが、うなぎの香ばしさを絶妙に調和します。「白ワイン」「スモークワイン」しっかりと酸味とミネラル感があるタイプ(ソーヴィニヨン・ブランなど)が、脂の甘みと相し、口中をさわやかにしてくれます。

焼酎 「麦焼酎」「米焼酎」すっきりとしたすがすがしい旨味がうなぎの脂をきれいに洗い流してくれます。「芋焼酎」大地の想いを深みのある香りが、香ばしい脂と相し合い力強いコクを引き出します。

ビール 「アクトビエール」(IPA含む) 苦味とホップの爽やかな香りが、たけの旨さをスッキリと切ってくれます。「ラガービール」定番の組み合わせ、ビールの爽やかさと清涼感が、こってりとした脂の重みをリセットし、次の一口を美味しくしてくれます。

玉乃光 純米吟醸酒 **1,098円**  
本体価格 税込価格 1,207円

山鹿純米酒 **1,680円**  
本体価格 税込価格 1,843円

天狗園 山鹿純米酒 **1,580円**  
本体価格 税込価格 1,738円

ドメーヌ アラン・リュエモン カスコーニエ **2,280円**  
本体価格 税込価格 2,508円

インディア・パールビール (IPA) **308円**  
本体価格 税込価格 338円

食卓をちょっと贅沢に おつまみセレクション

甘みとみずみずしさが広がる旬のフルーツ

酸味が少なくさわやかな甘さ、皮ごと食べられる大人気の品種です。山梨県産 シャインマスカット

とろけるような贅沢な甘み。高センサーで高糖度の桃を選別しました。山梨県産等 高糖度もも

価格 は店頭にてご確認ください

長熟熟成生ハム「はもんみなかみ」と3種のソーセージ (ペパーミールオリーブマリナリコナ、カザンセーフトカスト)のオードブルパックです。

青島産 シャルクユリー セレクション (1パック) **798円**  
本体価格 税込価格 861円

青島産 はもんみなかみ (1パック) **798円**  
本体価格 税込価格 861円

焼くだけで主役級。香り立つ本格ソーセージ。

ジョンソンヴィル (ジャズダンス) (1パック) **698円**  
本体価格 税込価格 753円

夏はやっぱり  
カレー  
が食べた!

7月の毎週**土日**限定

# CURRY fair

カレー  
フェア

夏こそ食べたい!  
スパイスにこだわった  
BLANDE自慢の本格派カレーが  
大集合!

DELICA  
あさ11時から販売

欲張りダブルカレー!

たまねぎとリンゴの甘味が決め手の  
ビーフカレーと、スパイス香る挽肉たっぷりの  
キーマカレーが楽しめます。

合い盛カレー  
(キーマ&ビーフ) (1パック) (本体価格) **598円** (税込価格) **645円**

ヒレカツとカレーのダブルパンチ!



店内で揚げた  
ローズポークのヒレカツを、  
デミグラスのソースが決め手の  
カレーと合わせました。

ローズポークの  
ヒレカツカレー (1パック)  
(本体価格) **598円** (税込価格) **645円**

New

カレーにぴったり! おすすめサラダ



おつまみ  
マカロニサラダ  
生卵は5分加熱  
マカロニサラダ  
野菜ポテトサラダ  
(各1パック)  
(本体価格) **298円** (税込価格) **321円**

気分はまるでインド旅行!?



亜麻仁の恵み鶏の  
ビリヤニBOWL (1パック) (本体価格) **698円** (税込価格) **753円**

ココナツ香る  
クリルチキンの  
イエローカレー (1パック) (本体価格) **698円** (税込価格) **753円**

目のあかみの  
目玉焼きをのせた、  
スパイス香る  
挽肉たっぷりの  
キーマカレーです。

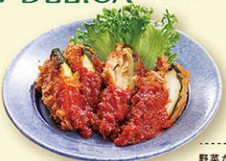
具材たっぷり  
キーマカレー (1パック) (本体価格) **698円** (税込価格) **753円**

焼いて、炒めて  
夏の料理に相性抜群!  
ズッキーニ



長野県産等  
ズッキーニ  
価格は店頭にて  
ご確認ください。

DELICA あさ11時から販売



旬のズッキーニをサクッと揚げて  
トマトガーリックソースを  
たっぷりかけました。  
ズッキーニフライ  
(トマトガーリックソース)  
(1パック) (本体価格) **298円** (税込価格) **321円**



野菜たっぷりのヘルシーなランチボックス。  
メインは旬のズッキーニフライです。  
VEGE-LUNCH  
〜ズッキーニフライ〜  
(1パック) (本体価格) **498円** (税込価格) **537円**

素材の味を  
楽しむ!

## 枝豆

旨い!のために  
労力を惜しまない。  
甘味と風味が格別の  
こだわりの枝豆です。



茨城県  
つくば市  
松田農園



茨城県つくば市産  
松田農園の枝豆  
(1袋) (本体価格) **298円** (税込価格) **321円**

松田農園さん  
おすすめ! 枝豆のゆで方

- 用意するもの
- 1 鍋に水と塩を入れ、沸騰させる。
  - 2 沸騰したら、枝豆を入れる。
  - 3 お好みのかたさにゆでる。

かため 約1分30秒  
やわらかめ 約3分

※枝豆は鮮度が落ちやすいので、購入したすばやくお召し上がりください! ずんだや冷製ポテトージュもおすすめです。

溢れ出る  
ジューシーな甘み!

## とうもろこし



埼玉県産等  
とうもろこし  
価格は店頭にて  
ご確認ください。

群馬県産等  
とうもろこし  
(ホワイト)  
価格は店頭にて  
ご確認ください。

夏こそしっかり  
野菜を食べよう!



みょうが子香る  
ネバネバはクラの  
サラダ (1パック) (本体価格) **580円** (税込価格) **626円**  
エビとアボカドの  
ゴクサラダ  
タイム添え (1パック) (本体価格) **498円** (税込価格) **537円**

手作り派の  
あなたに!

おうちでじっくり、「スパイス」から楽しむ本格カレー



S&B  
・キーマカレー  
・グリーンカレー  
・ケララカレーチキン  
・スパイスカレーチキン  
(本体価格) **548円** (税込価格) **591円**



小麦粉の代わりに  
国産米粉を使用した  
グルテンフリーの  
カレールーです。  
コスモ 米粉の  
カレールー  
(本体価格) **328円** (税込価格) **354円**

つくば並木店  
・研究学園店  
限定

スパイシーな  
カレー煎餅



3種の  
薬膳食材使用の  
スパイス  
カレールーです。  
エム・トゥエム  
薬膳  
カレールー  
(本体価格) **598円** (税込価格) **645円**  
半熟カレーせん  
(本体価格) **258円** (税込価格) **278円**  
和風カレー  
めしや煎餅  
(本体価格) **378円** (税込価格) **408円**



北海道JAひらとり  
びらとりトマト  
鹿児島県産  
かぼちゃ  
野菜の価格は店頭にてご確認ください。

DELICA あさ11時から販売



NEW  
ゴーヤ  
肉詰めフライ  
(1パック4コ) (本体価格) **298円** (税込価格) **321円**



NEW  
店内手作り!  
たっぷり玉ねぎの  
大葉つくね (1パック3コ) (本体価格) **398円** (税込価格) **429円**



・うす身揚げ  
・鶏さきみじんコンチ揚げ  
・豚ロース玉ねぎ串揚げ  
(各1パック) (本体価格) **158円** (税込価格) **170円**



・夏野菜と穴子の天照  
にごま油香る 大海老天照  
(各1パック) (本体価格) **698円** (税込価格) **753円**  
・彩り野菜の揚げだし  
【販売日】イカとセロリの相棒マリネ  
(各1パック) (本体価格) **298円** (税込価格) **321円**

BAKERY あさ11時から販売



フタオッチャ  
(生ハムとたまご)  
・レトロベニコンエビ  
・コンフレッド  
(各1コ) (本体価格) **250円** (税込価格) **270円**



焼きたて PIZZA  
サクサクとした  
食感の生地にオリーブオイルと  
甘酸っぱいダクチェリーを  
のせました。  
ダークチェリー  
ペストリー (1コ) (本体価格) **250円** (税込価格) **270円**  
マリネを  
たっぷり  
マリアーラ  
(各1袋) (本体価格) **980円** (税込価格) **1,058円**

# Pick up items



ハワイの味を  
あなたの食卓へ。

ハワイで創業し、アメリカで愛される  
キングスハワイアのロールパンが登場!  
ふんわりとやわらかく、ほどよい甘さが特徴です。



ハワイアン  
スウィート  
ロール  
(12ロール)  
本体価格 980円  
税込価格 1,058円



ハワイアン  
スウィート  
ロール  
(4ロール)  
本体価格 398円  
税込価格 429円



BLANDEソムリエの  
お酒にまつわる  
ちょっとした話

暑い夏に飲むなら、ジュシーで  
柑橘の香りやほどよい苦みが味わえる

『クラフトビール』が  
おすすめ!

ホワイテール  
ホワイテールは、  
小麦を使ったビールのこと。  
独特な香りと滑らかな  
口当たりを生み出しています。

スパイスや果実を加えた  
薄に小粒の小麦ビール。  
フルーティーで爽やかな  
香り、小麦による酸味と  
やわらかな味わいが  
特徴。

ペールエール  
ホップやモルトの  
量が多いので、  
苦味や酸味が強く、  
初心者におすすめの  
クラフトビール。

ホワイテールビール  
ホワイテール  
クラフトビール  
330ml  
本体価格 448円  
税込価格 492円

## 暑い日に楽しむクラフトビールと、ワインの冷涼なアレンジ!

冷やしても美味しい?  
夏のワインは『チルド・レッド』が  
おすすめ!

チルド・レッドに合う赤ワイン

|                             |                |                |                       |              |
|-----------------------------|----------------|----------------|-----------------------|--------------|
| 飲み(タンニン)が<br>少なくライトな<br>ワイン | フルーティーな<br>ワイン | 少し甘みが<br>あるワイン | 香い<br>(熟成が少ない)<br>ワイン | ナチュラル<br>ワイン |
|-----------------------------|----------------|----------------|-----------------------|--------------|

『チルド・レッド(Chilled Red)』と呼ばれる、赤ワインを冷やして  
楽しむスタイルが、海外で広がりを見せています。作り方は簡単で、  
氷を入れたクーラーでボトルごと冷やすか、冷蔵庫で  
よく冷やせば完成。日本でいうところのキンキンな状態です。

赤ワインなのに  
スパークリング?  
爽やかなスパークリングワインは  
世界的にもずいぶん、  
普及している。スパークリングワインより酸味が  
弱め。おだやかで心地よい  
泡を感じる事ができます。

ソムリエ流の  
味まで愉しもう!  
グラスに氷をたっぷり入れ、  
赤ワイン・ジンジャーエール  
(1:1)を注ぎ、  
「キティ」のうめ  
のカタケルの上から注ぎ!

カワエネッコ  
ランパルスコ  
ロン  
(750ml)  
本体価格 980円  
税込価格 1,078円

夏は早摘み葡萄の  
ワインでさっぱり!  
少し低めの温度で飲むと、  
清涼感のある味わいを  
感じられます。  
重いワインはちょっと苦手...  
という人にも気軽に  
飲んでもらえる存在です!

サマーワインと  
いわれる  
ロゼワインを  
味わおう!  
グラスに氷を入れ、  
ロゼワイン  
フルーツジュース  
(量は好みでO.K.)  
「ロゼパン」という名の  
立派なカクテルの  
出来上がり!!

ガタオ  
白ワイン  
ヴェニエール  
(750ml)  
本体価格 1,260円  
税込価格 1,386円

### 手土産のセンスが光る上質な老舗の味わい。

江戸から続く味「くず餅」を今に伝え、どこか懐かしく、ほっとする日本の良さを次世代に  
繋げていく想いで、「美味しい」と言っていただけなくくず餅を提供し続けております。

伊豆七島産を中心に  
全国から吟味した天草を使用し、  
じっくりと煮出し、固めました。

船橋屋  
白玉  
あんみつ  
本体価格 584円  
税込価格 630円

船橋屋  
あんみつ  
本体価格 519円  
税込価格 560円

船橋屋  
豆乳天  
本体価格 510円  
税込価格 550円

船橋屋 くず餅

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 小箱(24切れ)               | 中箱(36切れ)                 |
| 本体価格 834円<br>税込価格 900円 | 本体価格 973円<br>税込価格 1,050円 |

### eatime

食をとおして、今までにない「いい時間」をお届けしたい  
そんな思いを込めて「eat」と「time」を合わせて  
生まれたのが「eatime」です。

eatime  
ココナッツ好きが作った  
ココナッツアイス  
ほろにがピンクのシャーベット  
+ブルーベリーソースがシャワー  
ほんのり甘いほちみつアイス  
本体価格 208円  
税込価格 224円

アイス  
さっぱり系から濃厚系まで、  
お好みや気分に合わせて  
多彩な味わいをぜひお楽しみください。

### CAFE

レモン  
シャーベット  
(200g)  
本体価格 150円  
税込価格 162円

スイカ  
シャーベット  
(200g)  
本体価格 150円  
税込価格 162円

※なくなり次第終了となります。  
※店内で飲食される場合は標準税率10%になります。

### 健康な毎日を過ごすための、ひとやすみコラム

#### 今年もいよいよ夏真っ盛り!

7月は「暑さ疲れ」をしやすい季節

気温が上昇し、「高温・高湿度・強い日差し」にさらされる7月は  
体に熱がこもりやすく、**だるさや食欲低下が起こりやすい時期**。  
まだ体が暑さに慣れきっていないため、季節の変わり目は特に  
規則正しい生活を送るように心がけたいものです。また、**体に負担を  
かけずに栄養をしっかりとれる「夏の食事」**が大きな味方になります。

体調を整える  
ポイント

夏の食事は  
「食べやすさ」を  
意識して

朝の涼しい時間に体を動かす  
軽いウォーキングやストレッチで血流量  
が良くなり、目のたるみを軽減されます。

冷やしすぎない室温管理  
エアコンは27~28℃を目安に。  
冷えすぎは疲れを招きます。

こまめな水分+塩分補給  
汗でミネラルが失われやすいため、  
味噌汁や梅干しを上手に活用しましょう。

「食事」は「さっぱり+栄養」を意識  
夏野菜や豚肉など、体の熱を逃がしつつ  
エネルギーを補える食材が◎。

調理時間  
約10分

豚しゃぶぶっかけ  
そうめん

暑さで食欲が落ちがちな季節でも、つるつる食べられて  
栄養バランスも◎。冷たいそうめんに、豚しゃぶと  
みずみずしい夏野菜をたっぷり添えれば、  
「食べやすく元気が出る」理想的な夏ごはんに!

さっぱりだけど満足感たっぷり  
消暑効果、夏野菜と豚しゃぶの涼感

## Scan&Goアプリのお買い物でおトク!

Scan&Goアプリのお買い物でどちらか  
お好きな方のポイントをためることができます!

WAON POINT

200円(税抜)で  
1ポイント

point

100円(税抜)で  
1ポイント

WAON POINT はいつでもおトク!

7月の月・火曜日  
7月の20日・30日は  
Scan&Goアプリ  
ご利用の方に  
WAON POINT  
10倍

木曜日

BLANDE Prime  
会員さま感謝デー

WAON POINT  
200円(税抜)で  
1ポイントの  
20倍

※特典、企画内容は予告なく変更になる場合がございます。※詳しくは店内ポスター・店内配布のリーフレットをご覧ください。インフォメーションまたはレジ係員までお尋ねください。

### BLANDE つくば並木店

開催日 7/9(木) 参加費 無料

「いま」の食事が  
「未来」のあなたをつくる!  
食事のポイントを  
管理栄養士がご紹介!

カスミ・ウエルシア・つくば市のコラボイベント

## 健康栄養サロン

テーマ 「脂質異常症予防」「しなやか血管」のための食習慣  
★体組成・血圧計・血管年齢計

|      |                         |                                  |
|------|-------------------------|----------------------------------|
| 測定会  | 10:00~11:45 (15分毎に定員3人) | 栄養講話に参加の方<br>試食(立食) /<br>プレゼントあり |
| 栄養講話 | 10:20~/11:00~ (各回定員15人) |                                  |

開催日の前日までに電話でお申し込みください(空きがある場合、当日参加もOK)  
申込み・問合せ先 つくば市こども・保健部健康増進課 TEL 029-883-1111(代表) [平日8:45~16:30]  
※申込みはつくば市役所の電話でのみ承っております。 共催:(株)カスミ・ウエルシア薬局(株)

### BLANDE 研究学園店

研究学園店  
クッキングスタジオ  
参加者募集中!

BLANDEで学べる、体験できる料理イベント!

クッキングスタジオでは、様々なテーマの料理イベントを開催!  
管理栄養士や人気シェフなどが皆様の食卓づくりをサポート。  
栄養バランスを考えたメニューから本格料理まで  
様々な講座をご用意しています。  
忙しい日常を少し忘れて、私たちと一緒に料理を学びませんか?  
ぜひご参加ください!

調理時間 約10分  
豚しゃぶぶっかけ  
そうめん

詳細・ご予約はこちら