

ごはんが進む!
ラクうまおかず

国産こだわり宣言!

9/11金▶14日4日間限り

ごはんのおとも

旬の味覚を楽しむ
簡単秋ごはん

※写真はイメージです。

秋刀魚 焼き魚

国産 塩さんま 1尾

本体価格 **160円**
(税込 173円)

※写真は全てイメージです。

大磯 骨取りサーモン

●ちゃんちゃん焼き
●醤油バター 焼き

各240g

本体価格 **399円**
(税込 各431円)

※写真は全てイメージです。

生姜焼き

高知県産他 新しょうが 100g当り

本体価格 **129円**
(税込 140円)

島根県産他 きゅうり 1本

本体価格 **69円**
(税込 75円)

北海道産 たまねぎ 1ネット(3個)

本体価格 **159円**
(税込 172円)

フジッコ おかず畑 おばんざい小鉢

●ひじき煮 ●切り干し大根 各42g×2

●きんぴら 31g×2

●うの花 52g×2

本体価格 **249円**
(税込 各269円)

金 9/11 限り

※写真は全てイメージです。

長崎県産 旬しめさば お刺身 1パック

本体価格 **350円**
(税込 378円)

インド産他 無頭ハナメイエビ (養殖・解凍) 100g当り

本体価格 **189円**
(税込 205円)

旨味がギュッ! カネヤ 真いわし丸干し 7尾

本体価格 **299円**
(税込 323円)

タンパク質の日

※写真は全てイメージです。

島根県産 奥出雲和牛 肩ロース焼肉用 1パック(170g)

＜100g当り 本体価格 883円＞

本体価格 **1,500円**
(税込 1,620円)

国産 若鶏 手羽元 開き味付唐揚げ用 100g当り

本体価格 **89円**
(税込 97円)

島根県産他 シャイン マスカット 1パック

本体価格 **780円**
(税込 843円)

北海道産他 だいこん 1本

本体価格 **239円**
(税込 259円)

三重県産他 生なめこ 1袋

本体価格 **79円**
(税込 86円)

お1人様よりどり2袋限り

のりたま 味道楽

丸美屋 ●のりたま 大袋 ●味道楽 大袋 各52g

●すきやき 大袋 70g

本体価格 **199円**
(税込 各215円)

牛乳

エーコープ 牛乳 1000ml

本体価格 **219円**
(税込 237円)

石見食品 木綿豆腐 400g

本体価格 **79円**
(税込 86円)

フジミツ 仙崎 ちくわ 4本

本体価格 **79円**
(税込 86円)

お惣菜 コーナー

カツ丼 1パック

本体価格 **450円**
(税込 486円)

土 9/12 限り

青果 ぴゅうりん市

※写真は全てイメージです。

長野県産 レタス 1玉

本体価格 **150円**
(税込 162円)

島根県産他 種なし巨峰 1パック

本体価格 **600円**
(税込 648円)

熊本県産他 とまと 1玉

本体価格 **100円**
(税込 108円)

毎週土曜日は 鮭の日!

※写真は全てイメージです。

チリ産 塩銀鮭切身 100g当り

本体価格 **239円**
(税込 259円)

島根県産 奥出雲和牛 ごまざれ 1パック(230g)

＜100g当り 本体価格 387円＞

本体価格 **890円**
(税込 962円)

迷ったらコレ! 魚屋の太鼓判! マルコク 開きあじ 3尾

チリ産 刺身用トラウトサーモン (養殖・解凍) 100g当り

本体価格 **399円**
(税込 431円)

国産 豚肉 ロース テキカツ用 100g当り

本体価格 **199円**
(税込 215円)

島根県産 奥出雲和牛 モモ焼肉用 1パック(190g)

＜100g当り 本体価格 790円＞

本体価格 **1,500円**
(税込 1,620円)

お1人様いづれか1本限り

エバラ食品 黄金の味 ●甘口 ●中辛 ●辛口 各360g

本体価格 **299円**
(税込 各323円)

あづま おろしだれ納豆 40g×3

本体価格 **100円**
(税込 108円)

スキヨ 加賀揚げ 100g

本体価格 **169円**
(税込 183円)

チチヤス 毎朝快調ヨーグルト 80g×3

本体価格 **129円**
(税込 140円)

カミ商事 エルモア ピコ1.5倍巻き ●シングル ●ダブル 各8ロール

本体価格 **399円**
(税込 各439円)

日 9/13 限り

※写真は全てイメージです。

毎週日曜日は Aコープ子育て応援デー

「こころカード」もしくは 「こころアプリ」をご提示いただくと、**当日1回限り**

50ポイント プレゼント!

※有効期限が切れた 「こころカード」は使用できません。

Aコープ自慢の お刺身 盛り合わせ 1パック

週末は 豪華お刺身 盛り合わせ!

本体価格 **980円**
(税込 1,059円)

モリスミア産 生食用ゆで蛸 (むし蛸) 100g当り

本体価格 **439円**
(税込 475円)

※写真は全てイメージです。

島根県産 奥出雲和牛 バラエティ切落し 1パック(150g)

＜100g当り 本体価格 667円＞

本体価格 **1,000円**
(税込 1,080円)

群馬県産他 キャベツ 1玉

本体価格 **179円**
(税込 194円)

フィリピン産他 バナナ 1袋

本体価格 **229円**
(税込 248円)

広島県産他 ふなしめじ ダブル パック 1袋

本体価格 **199円**
(税込 215円)

お1人様よりどり2箱限り

味の素 Cook・Do きょうの大皿 ●豚バラ大根用 100g ●豚もやし用 110g ●豚もやし用 80g

本体価格 **139円**
(税込 各151円)

お1人様1組限り

大塚製薬 オロナミンC 120mlx 10本

本体価格 **899円**
(税込 971円)

チチヤス デリシャス ブリン 70g×3

本体価格 **139円**
(税込 151円)

ドリームフーズ 焼目カリッと小粒にら餃子 10g×15

本体価格 **199円**
(税込 215円)

ふじや でか! 具たっぷり なめらか茶碗蒸し各種 各290g

本体価格 **229円**
(税込 各248円)

王子ネピア ネピアティッシュ 150W×5箱組

本体価格 **329円**
(税込 362円)