

ごはんが進む!
ラクうまおかず
国産こだわり宣言!

旬の味覚を楽しむ
簡単秋ごはん

※写真は全てイメージです。

秋刀魚 焼き魚
国産 塩さんま 1尾
160円
(税込 173円)

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
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
129円
(税込 140円)

※写真は全てイメージです。

ごはんが進む!
島根県産他 きゅうり 1本
69円
(税込 75円)

北海道産 たまねぎ 1ネット(3個)
159円
(税込 172円)

※写真は全てイメージです。

ごはんのおとも
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
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
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
189円
(税込 205円)

旨味がギュッ!
カナエ 真いわし丸干し 7尾
299円
(税込 323円)

土 9/12 限り

※写真は全てイメージです。

長野県産 レタス 1玉
150円
(税込 162円)

島根県産他 種なし巨峰 1パック
600円
(税込 648円)

熊本県産他 とまと 1玉
100円
(税込 108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
980円
(税込 1,059円)

週末は豪華お刺身盛り合わせ♪

モンリタニア産 生食用ゆで蛸 (むし蛸) 100g当り
439円
(税込 475円)

タンパク質の日

※写真は全てイメージです。

島根県産 しまね和牛 肩ロース焼肉用 1パック(170g)
＜100g当り 本体価格 883円＞
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
89円
(税込 97円)

島根県産他 シャインマスカット 1パック
780円
(税込 843円)

北海道産他 だいこん 1本
239円
(税込 259円)

三重県産他 生なめこ 1袋
79円
(税込 86円)

※写真は全てイメージです。

毎日土曜日は 鮭の日!

チリ産 塩銀鮭切身 100g当り
239円
(税込 259円)

迷ったらコレ! 魚屋の太鼓判! マルコク 開きあじ 3尾
380円
(税込 411円)

チリ産 刺身用トラウトサーモン (養殖・解凍) 100g当り
399円
(税込 431円)

国産 牛肉 モモ焼肉用 1パック(130g)
＜100g当り本体価格385円＞
500円
(税込 540円)

島根県産 しまね和牛 パラエティ切落し 1パック(150g)
＜100g当り本体価格667円＞
1,000円
(税込 1,080円)

日本ハム シャウエッセン 117g×2
399円
(税込 431円)

※写真は全てイメージです。

国産 牛肉 肩ロース焼肉用 1パック(180g)
＜100g当り 本体価格 556円＞
1,000円
(税込 1,080円)

山口県産 匠熟鶏 モモブロック 100g当り
129円
(税込 140円)

群馬県産他 キャベツ 1玉
179円
(税込 194円)

フィリピン産他 バナナ 1袋
229円
(税込 248円)

広島県産他 ふなしめじ ダブルパック 1袋
199円
(税込 215円)

お1人様よりどり2袋限り

のりたま 味楽 大袋 70g
●のりたま 大袋
●味楽 大袋
各52g
199円
(税込各 215円)

すきやき 大袋 70g
199円
(税込 215円)

牛乳 1000ml
219円
(税込 237円)

石見食品 木綿豆腐 400g
79円
(税込 86円)

フジミツ 仙崎 ちくわ 4本
79円
(税込 86円)

お惣菜コーナー
カツ丼 1パック
450円
(税込 486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
299円
(税込各 323円)

あづま おろしだれ納豆 40g×3
100円
(税込 108円)

スキヨ 加賀揚げ 100g
169円
(税込 183円)

チチヤス 毎朝快調ヨーグルト 80g×3
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80g
399円
(税込各 439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
●豚バラ白菜用 110g
●豚もやし用 80g
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 120ml×10本
899円
(税込 971円)

島根県産 きぬむすめ 5kg
2,980円
(税込 3,219円)

チチヤス デリシャス ブリン 70g×3
139円
(税込 151円)

ドリームフーズ 焼目カリッと小粒に餃子 10g×15
199円
(税込 215円)

王子ネピア ネピアディッシュ 150W×5箱組
329円
(税込 362円)