

夏が来た!! BBQ

ワイワイ楽しく
焼肉バーベキュー

国産牛肉
バラカルビ焼肉用
1パック約150g
●100gあたり本体価格約587円
国産牛豚焼肉セット
1パック約300g

本体
価格各 **880円**
(8%税込参考価格) 各950円

伊藤ハム
朝のフレッシュ
あらびき
ウインナー
90g×2

本体
価格 **248円**
(8%税込参考価格) 267円

※写真はイメージです。

長野県産他
ズッキーニ
1本

本体
価格 **128円**
(8%税込参考価格) 138円

鹿児島県産他
かぼちゃ
100gあたり

本体
価格 **28円**
(8%税込参考価格) 30円

ちょい足しでもっと美味しく!

香味だれ
おろし生姜と
きざみ長ねぎで
さっぱり!

宮崎県産
新生姜
100gあたり

本体
価格 **98円**
(8%税込参考価格) 105円

※写真はイメージです。
大分県産他
白ねぎ
1束

本体
価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

トマトだれ
トマトの酸味が
タレにマッチ!

宮崎県産
アイコ
ミニトマト
1パック

本体
価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

※写真はイメージです。
ハウス 大容量
おろし生しょうが
おろし生にんにく
おろし生わさび
各175g

本体
価格各 **238円**
(8%税込参考価格) 各257円

わさびぽん酢
お肉とわさびは
相性抜群!

馬路村農協
ポン酢しょうゆ
ゆずの村
500ml

本体
価格 **598円**
(8%税込参考価格) 645円

日本食研
焼肉のたれ
・宮殿
・宮殿甘口 各350g

本体
価格各 **218円**
(8%税込参考価格) 各235円

宮殿
ポテト
サラダ
1パック

日本食研
焼肉のたれ
・宮殿
・宮殿甘口 各350g

本体
価格各 **218円**
(8%税込参考価格) 各235円

※写真はイメージです。
ハウス 大容量
おろし生しょうが
おろし生にんにく
おろし生わさび
各175g

本体
価格各 **238円**
(8%税込参考価格) 各257円

豪快ス
テー
キも

ニュージーランド産牛
肩ロースステーキ
100gあたり

本体
価格 **278円**
(8%税込参考価格) 300円

日本食研
ステーキ
ソース
210g

本体
価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

国産豚
ロース
テキカツ用
100gあたり

本体
価格 **248円**
(8%税込参考価格) 267円

北海道産
片殻付きほたて
(解凍) 4枚

本体
価格 **398円**
(8%税込参考価格) 429円

インド産他
無頭えび
ブラックタイガー
(養殖・解凍) 8尾

本体
価格 **498円**
(8%税込参考価格) 537円

※写真はイメージです。

中山商店
縮ぼけ干し
1パック

本体
価格 **298円**
(8%税込参考価格) 321円

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

日本食研
ステーキ
ソース
210g

本体
価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

国産豚
ロース
テキカツ用
100gあたり

本体
価格 **248円**
(8%税込参考価格) 267円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

※写真はイメージです。

福岡県産他
アスパラ
1束

本体
価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

※写真はイメージです。
長崎県産他
新ばれいしょ
1袋

本体
価格 **128円**
(8%税込参考価格) 138円

※写真はイメージです。

ニュージーランド産牛
肩ロースステーキ
100gあたり

本体
価格 **278円**
(8%税込参考価格) 300円

日本食研
ステーキ
ソース
210g

本体
価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

国産豚
ロース
テキカツ用
100gあたり

本体
価格 **248円**
(8%税込参考価格) 267円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

※写真はイメージです。

福岡県産他
アスパラ
1束

本体
価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

※写真はイメージです。
長崎県産他
新ばれいしょ
1袋

本体
価格 **128円**
(8%税込参考価格) 138円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

※写真はイメージです。

ニュージーランド産牛
肩ロースステーキ
100gあたり

本体
価格 **278円**
(8%税込参考価格) 300円

日本食研
ステーキ
ソース
210g

本体
価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

国産豚
ロース
テキカツ用
100gあたり

本体
価格 **248円**
(8%税込参考価格) 267円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

※写真はイメージです。

福岡県産他
アスパラ
1束

本体
価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

※写真はイメージです。
長崎県産他
新ばれいしょ
1袋

本体
価格 **128円**
(8%税込参考価格) 138円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

※写真はイメージです。

ニュージーランド産牛
肩ロースステーキ
100gあたり

本体
価格 **278円**
(8%税込参考価格) 300円

日本食研
ステーキ
ソース
210g

本体
価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

国産豚
ロース
テキカツ用
100gあたり

本体
価格 **248円**
(8%税込参考価格) 267円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

※写真はイメージです。

福岡県産他
アスパラ
1束

本体
価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

※写真はイメージです。
長崎県産他
新ばれいしょ
1袋

本体
価格 **128円**
(8%税込参考価格) 138円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

※写真はイメージです。

7月31日土～8月2日月

さっぱり涼麺
おすすめ
ツナとトマトのそうめん



材料(2人分)

・トマト(1個約130g) 中2個
・玉ねぎ(1個約100g) 1/4個
・CO・OPライトツナフレーク(かつお油漬) 1缶
・そうめん(乾) 2束
・そうめんつゆストレート 200ml
・大葉 3枚

作り方

①玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして、水気をきる。ライトツナフレークは油をきっておき、トマトは1cm角に切る。
②そうめんつゆストレートと①を合わせる。
③そうめんは表示通りにゆで、水にとってもみ洗いし、水気をきる。
④③に②を和えて器に盛り、せん切りにした大葉をのせる。

※写真はイメージです。

山口県産
玉ねぎ 1ネット
本体
価格 **148円**
(8%税込参考価格) 159円

山口県産他
とまと 100gあたり
本体
価格 **48円**
(8%税込参考価格) 51円

ミツカン
追いつおつゆ
・2倍
・ストレート
各500ml

本体
価格各 **158円**
(8%税込参考価格) 各170円

※写真はイメージです。

福岡県産他
アスパラ
1束

本体
価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

※写真はイメージです。
長崎県産他
新ばれいしょ
1袋

本体
価格 **128円**
(8%税込参考価格) 138円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

※写真はイメージです。

福岡県産他
アスパラ
1束

本体
価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

※写真はイメージです。

3日間のお買得!



CO-OP
ライトツナフレーク
・(かつお油漬)
・(かつお油無添加)
各70g×4

本体
価格各 **258円**
(8%税込参考価格) 各278円

※写真はイメージです。

CO-OP
島原手延べ
そうめん
300g

本体
価格 **178円**
(8%税込参考価格) 192円

※写真はイメージです。

山口県産
玉ねぎ 1ネット
本体
価格 **148円**
(8%税込参考価格) 159円

山口県産他
とまと 100gあたり
本体
価格 **48円**
(8%税込参考価格) 51円

ミツカン
追いつおつゆ
・2倍
・ストレート
各500ml

本体
価格各 **158円**
(8%税込参考価格) 各170円

※写真はイメージです。

福岡県産他
アスパラ
1束

本体
価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

※写真はイメージです。
長崎県産他
新ばれいしょ
1袋

本体
価格 **128円**
(8%税込参考価格) 138円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

※写真はイメージです。

福岡県産他
アスパラ
1束

本体
価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

酒
※これはお酒です。未成年の飲酒は法律で禁止されています。

日本ビール
赤濁
350ml

本体
価格 **348円**
(10%税込参考価格) 382円

成城石井
オリジナル
ブラッド
オレンジ
サワー 350ml

本体
価格 **140円**
(10%税込参考価格) 154円

伊藤園
・お〜いお茶
・緑茶・濃い茶 各525ml
アサヒ
・カルピスウォーター
・カルピスソーダ 各500ml

本体
価格各 **68円**
(8%税込参考価格) 各73円

※写真はイメージです。
山口県産他
カットすいか
1/8カット

本体
価格 **398円**
(8%税込参考価格) 429円

食後のデザートに

山口県産他
カットすいか
1/8カット

本体
価格 **398円**
(8%税込参考価格) 429円

※写真はイメージです。
長野県産他
桃(白鳳)
2個盛

本体
価格 **980円**
(8%税込参考価格) 1,058円

広島県産他
種なし
ピオーネ
1袋

本体
価格 **980円**
(8%税込参考価格) 1,058円

※写真はイメージです。

大人も子ども
絶対ハマる!

CO-OP
冷凍
フロゼンヨーグルト
105ml×3個

本体
価格 **218円**
(8%税込参考価格) 235円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

コープ化粧品
日焼け対策に

CO-OP
薬用
ホワイトニング
ローション(しっとり)+
薬用ホワイトニング
ミルク 180ml+150ml

本体
価格 **1,498円**
(10%税込参考価格) 1,647円

CO-OP
薬用
ホワイトニング
ローションしっとりB
・ローションさっぱりB
各180ml

本体
価格各 **798円**
(10%税込参考価格) 各877円

※写真はイメージです。

CO-OP
薬用
ホワイトニング
クリームB
30g

本体
価格 **980円**
(10%税込参考価格) 1,078円

※写真はイメージです。

CO-OP
薬用
ホワイトニング
エッセンスB
50ml

本体
価格 **1,180円**
(10%税込参考価格) 1,298円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

ノン
アルコール

鳴門屋
本格派
田舎造り甘酒
1000ml

本体
価格 **498円**
(8%税込参考価格) 537円

CO-OP
山形県産米使用
おいしいご飯
200g×3食

本体
価格 **238円**
(8%税込参考価格) 257円

※写真はイメージです。

CO-OP
レーズンチョコ
11g×8

本体
価格 **168円**
(8%税込参考価格) 181円

※写真はイメージです。

CO-OP
ヨーグルト
レーズン
10g×8袋

本体
価格各 **168円**
(8%税込参考価格) 各181円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

CO-OP
レーズンチョコ
11g×8

本体
価格 **168円**
(8%税込参考価格) 181円

※写真はイメージです。

CO-OP
ヨーグルト
レーズン
10g×8袋

本体
価格各 **168円**
(8%税込参考価格) 各181円

※写真はイメージです。

東水
マルちゃん
焼そば・塩焼そば
・お好みソース
焼そば 各3人前

本体
価格各 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円