食祭館 中谷

いつも中谷をご愛顧いただきまことにありがとうございます。

金木本店 0173-52-3473 年中無休
五所川原店 0173-35-2077 年中無休
4～12月あさ8：30～19：00
1～ 3月あさ8：30～18：00

毎日お買い得情報　ホームページ

2022も激安

毎日がワクワク2週間ワクワク

happy sale price

7/21～8/3

5月6月も！
19時閉店です。ゆくりお買い物してくださいね！

次回はお得クーポン付き店内配布チラシ

大暑 土曜丑の日

木 7/21 7/28	金 7/22 7/29	土 7/23 7/30	日 7/24 7/31	月 7/25 8/1	火 7/26 8/2	水 7/27 8/3
きゅうり 約500g 138円 税込149円	バナナ 100g 20円 税込22円	トマト 2コパック 138円 税込149円	ピーマン 1袋 88円 税込95円	青森県産 玉ねぎ 約2kg 288円 税込318円	青森県産 新じゃがいも 約1kg 188円 税込203円	レタス 1玉 158円 税込171円
とうもろこし 1本 108円 税込117円	アムさんメロン 1玉 380円 税込411円	ハウスみかん 1パック 398円 税込430円	森のバナナくん 1袋 148円 税込160円	パイナップル 1玉 348円 税込376円	甘夏 3玉 250円 税込270円	小玉すいか 1玉 500円 税込540円
人参 約500g 98円 税込106円	青森県産 ブルーベリー 1パック 250円 税込270円	ズッキーニ 1本 68円 税込74円	まいたけ 1パック 78円 税込85円	ゴーヤ 1本 198円 税込214円	特大かぼちゃ 1玉 458円 税込495円	ごぼう 1袋 118円 税込128円
		バナナチップス 1袋 100円 税込108円	桃 1パック 480円 税込519円	グリーンキウイフルーツ 3コ 248円 税込268円	アーバンデリシャス 1玉 380円 税込411円	メキシカンマンゴー 1玉 280円 税込303円
		キャベツ 1玉 128円 税込139円	ササギ 1袋 198円 税込214円	大根 1本 168円 税込182円	チンゲン菜 1束 108円 税込117円	白菜 1玉 298円 税込322円
		サンゴールドキウイフルーツ 1玉 100円 税込108円	フジ 1袋 398円 税込430円	青森県産 紫キャベツ 1玉 198円 税込214円	ミニトマト 1パック 168円 税込182円	花豆 1袋 100円 税込108円
		ねぎ 1束 128円 税込139円				
		青森県産 にんにく 約1kg 980円 税込1059円				

マグロ切り落とし 100g入 350円 税込378円	冷凍赤魚フィレ 1枚 98円 税込106円	バーベキューセット 1パック 680円 税込735円	ベビーボイルホタテ串 10本入 298円 税込322円	冷凍アラスカメヌケセンターカット 100g 58円 税込63円	冷凍シーフードミックス 600g入 680円 税込735円	ソフトにしんくんせい 70g 268円 税込290円
甘塩たらこ 100g 250円 税込270円	味付数の子 100g入 250円 税込270円	スライスオニオン入エビマヨ 85g入 148円 税込160円	浜育ち 100g 138円 税込149円	むしり蟹 1袋 250円 税込270円	中華くらげ 228円 税込247円	いかあられ 100g入 280円 税込303円
国産 豚三枚肉 100g当 138円 税込149円	国産 豚小間切肉 100g当 108円 税込117円	国産 豚ひき肉 100g 98円 税込106円	金山寺味噌漬 豚肩ロース肉 300g 278円 税込301円	岩手県産 鶏手羽先 約1Kg 370円 税込400円	岩手県産 手羽元 約1Kg 370円 税込400円	アメリカ産 牛バラ肉 100g当 158円 税込171円
岩手県産 鶏もも肉 100g当 98円 税込106円	国産 牛すじ 100g当 208円 税込225円	アメリカ産 牛カルビ切り落し 500g 680円 税込735円	タキザワ あらびきポークウィンナー190g入 258円 税込279円	岩手県産 鶏むね肉 100g当 58円 税込63円	国産 豚肩ロース 100g当 148円 税込160円	鶏てり焼き 1コ 108円 税込117円
家族1パック たまご10コ入 LLサイズ 168円 税込182円	カネヨ 皿洗い洗剤 ソープン フレッシュ・オレンジ 各1コ 68円 税込74円	家族1パック たまご10コ入 LLサイズ 168円 税込182円	三ツ矢 サイダー 1.5リットル 100円 税込108円	味の素 ほんだし 120g 238円 税込257円	日糧パン 工藤パン 食パン 6枚切 8枚切 各1袋 98円 税込106円	不二家 カントリーマムバニラ&ココア 19枚 ホームパイ 38枚入 各1袋 188円 税込203円
マルハニチロ さばみそ煮月花 さば水煮月花 各1コ 208円 税込225円	サントリー 烏龍茶 2リットル 100円 税込108円	日糧パン 工藤パン 食パン 6枚切 8枚切 各1袋 98円 税込106円	おかめ 極小粒納豆ミニ 3コパック 68円 税込72円	マルサンアイ 酢みそ からし酢みそ 各1袋 180g 85円 税込92円	岩塚製菓 味しらべ 1袋 118円 税込128円	大塚 ポカリスエット 500ml 78円 税込85円
日清 ナンバーワン そうめん・ひやむぎ・うどん 各1袋 85円 税込92円	ブルボン食後のデザートゼリー 白桃・ぶどうナタデココ マンゴープリン・みかん・ミックス 各1コ 78円 税込85円	クリート バウムクーヘン 1コ 250円 税込270円 リズミック バウムクーヘン ピスタチオ・塩バナナ 各1コ 268円 税込290円	岩手牛乳 岩手3.6牛乳 1000ml 168円 税込182円	やます 580円の品 あったかいご飯の上に ラー油鮭ン 180g 480円 税込519円	丸大食品 フィッシュソーセージ 60g×4 128円 税込139円	大王製紙 エリエール超吸収 キッチンタオル70カット 2ロール入 100円 税込110円
函館3.8牛乳 1000ml 198円 税込216円	相模屋 なめらか木綿とうふ なめらか絹とうふ 400g 各1パック 48円 税込52円	函館3.8牛乳 1000ml 198円 税込216円	ヤマサ 昆布つゆ ハンディボトル 1.8ℓ 398円 税込430円	木村 ごろっと大粒むき甘栗 60g×4 238円 税込257円	函館3.8牛乳 1000ml 198円 税込216円	共立ヨーグルト&サラダに ノンオイルレーズン チャック付 238円 税込257円
明治ブルガリア飲むヨーグルト 900g 198円 税込216円		明治ブルガリアヨーグルト 400g 130円 税込141円			明治ブルガリア飲むヨーグルト 900g 198円 税込216円	

本日のタホサービス品 17:00～19:00	本日のタホサービス品 17:00～19:00	本日のタホサービス品 17:00～19:00	本日のタホサービス品 17:00～19:00	本日のタホサービス品 17:00～19:00	本日のタホサービス品 17:00～19:00	本日のタホサービス品 17:00～19:00
から揚げ丼の具 1パック 200円 税込216円	マーボー豆腐の具 1パック 130円 税込140円	豚丼の具 1パック 200円 税込216円	親子丼の具 1パック 200円 税込216円	大人気牛丼の具 1パック 250円 税込270円	カレーライスの具 1パック 180円 税込195円	お好み焼き・たこ焼きセット 1パック 230円 税込248円

木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
21日 松本製菓 ジャンボどら焼き 1コ 98円 税込106円	22日 竹鼻製麺 中華そば お一人様3袋まで 1袋 48円 税込52円	23日 カルピスウォーター&ソーダ 160×各2本 85円 税込92円	24日 かくみつ こんにゃく 55円 税込60円	25日 たまご LL玉 10個入1パック 168円 税込182円 お一人様1パックまで	26日 かくみつ大揚げ 128円の品（2枚入） 75円 税込81円 お一人様3袋まで	27日 相模屋 なめらか胡麻とうふ 100円 税込108円	28日 松本製菓 ジャンボどら焼き 1コ 98円 税込106円	29日 竹鼻製麺 中華そば お一人様3袋まで 1袋 48円 税込52円 150g×3コ	30日 カルピスウォーター&ソーダ 160×各2本 85円 税込92円	31日 かくみつ こんにゃく 55円 税込60円	1日 たまご LL玉 10個入1パック 168円 税込182円 お一人様1パックまで	2日 かくみつ大揚げ 128円の品（2枚入） 75円 税込81円 お一人様3袋まで	3日 相模屋 なめらか胡麻とうふ 100円 税込108円

7/21〜8/3 ワクワク SALE

nakaya

やさい Vegitable

とうもろこし	1本	138円	149円
レッドオニオン	100g	20円	22円
ピーマン	1袋	108円	117円
赤しそ	30枚束	188円	203円
じゃがいも	約1kg	228円	246円
しいたけ	1パック	128円	138円

おさかな Fish

お刺身用カラスガレイえんがわ	100g	298円	322円
甲いかうにかにみそ	80g	298円	322円
くるみ小女子	100g入	280円	302円
花こえび	100g入	280円	302円
たこキムチ / お刺身いかわさび / 数の子入花わさび	各1パック	298円	321円

おにく meat

2色のチーズ入あらびきウィンナー	1パック	298円	322円
	2パック	500円	540円
国産豚白ホルモン・赤ホルモン	1パック	198円	214円
	2パック	300円	324円
まるかじりカルパス	1本	100円	108円
ボロニアンソーセージスライス	1kg	880円	950円
塩だれやきとり皮	5本	198円	214円

なっとう・豆腐

太子味わいきぬとうふ	220g×3	108円	117円
相模屋味染み油揚げ	6枚入	150円	162円
ミツカン 金のつぶたれたっぷり！たまごしょうゆタレ	40g×3	88円	95円
オオヒサ 平こんにゃく白・黒	250g	78円	85円
糸こんにゃく 白	170g	78円	84円
かくみつ お岩木なっとう中粒	50g×3 タレ・カラシ付	98円	106円
つるんパックにがり寄せ絹とうふ	220g×3	98円	106円
りんごファイバーところてん	150g タレ付	120円	130円

魚の屋

しそわかめちりめん入	70g各1袋	98円	(106円)
しそわかめ鮭入			
しそわかめ梅入			
サントリー 天然水	2ℓ	88円	(95円)
モリボン ラムレーズンケーキ / ココアアーモンドケーキ / ミルクケーキ / フルーツケーキ	1袋	98円	(106円)

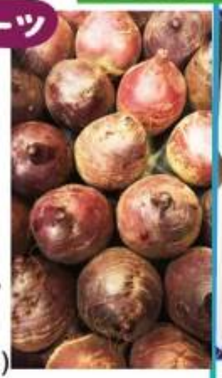
2週間 激安セール

ハウス オーザック 1袋 98円 (106円)

三立マロンパイ・りんごパイ	10コ入	各1袋 128円	(139円)
永谷園 レンジのススメ・麻婆豆腐の素		各1袋 198円	(214円)
丸美屋 麻婆茄子		各1コ 148円	(160円)
カゴメ トマトケチャップ	500g	168円	(182円)
ハウス カリー屋カレー		各1コ 88円	(95円)

甘口・中辛・辛口

食べる輸血 栄養豊富なビーツ



昔は赤カブと一緒に漬物にして食べるだけでしたが、今はピクルスにしたりスープ、スムージーにしたりと様々な料理にして食べられています。
・むくみ、高血圧
・骨の形成、リラックス効果
・血流の改善　冷え性の改善
と特に女性にうれしいことがいっぱい。

【簡単おいしいビーフカレーレシピ】

材料：ビーツ（中玉1コ）、玉ねぎ（1/4コ）豆乳かココナッツミルク（100cc）、カレー粉（小さじ1〜2）、岩塩（少々）ガラムマサラ（お好み）、ブラックペッパー（少々）、タイム（少々）

作り方：
1. ビーツを適当なサイズに切り、レンジで5〜6分チンする。
2. フライパンにオリーブオイルを敷き、玉ねぎと塩を弱火で透き通るまで炒める。
3. フードプロセッサーに1と2と豆乳を加え滑らかになるまで混ぜ合わせる。
4. 鍋に3と残りの調味料を加えて弱火でゆっくり温めながら味を整えて完成。

おすじで作ったローストビーフ

そのまま食べてもサラダ・サンドイッチに入れてもおいしい！あぶら身が少なくても柔らかくておいしい希少な部位なんです。

特級品がこの価格！

ワケあってお安くしております。
銀河フーズ JAS 特級
あらびきフランクフルト
1袋 298円 (322円)
2袋 500円 (540円)
ジューシーで！すごくおいしいフランクフルト！この価格はなかなかありません。

これは便利！

これは便利 !! そして安い !!
海鮮バーベキューセットが
780円。いか・あゆ・えび・ホタテ・カキが入っています。

一度食べたら後戻りできない旨さ

石巻 木の屋 金華さば
水煮缶通常 480 円の品がなんと！ 280 円旬を迎えた中型の金華さばだけを使用。さばと食塩のみで作った水煮缶です。

激安〜

中国産落花生がなんと！
100円 (108円)
訳あってこの価格。
通常 298 円の品です。

久々のご入荷です！

鮭が不漁のため、入荷停止していた訳あり紅鮭が久々の入荷です。価格は値上がりしてしまいましたが、やっぱり美味しいですね。
訳あり紅鮭 300g380円 (411円)

体ポカポカ最終価格

一度食べると、本当に癖になります。
サクサク
干したらスナック
1袋 298 円 (322円)
お酒が進んじゃいます〜〜〜まずは1袋試してみてください。

最終価格！新生しょうが 100g48円からだポカポカ新しょうがで体質改善をめざしましょっ！

まだ食べたことのない方

きくらげ
是非この機会に試してみてください。
青森県産きくらげ
1パック 100 円
通常 198 円の商品です。

夏野菜なす！お料理万能野菜です

青森県産ピカピカなすはいかがでしょうか？なす炒め、なす焼き、天ぷら、浅漬けどんなお料理にも対応できるなすは夏野菜の代表格です。

ホテル御用達　冷凍ケーキ

入荷しました！マンゴームース
5コ入 380円 (411円)
あまおうケーキ
6コ入 380円 (411円)
賞味期限が近いためお安くなっております。

地元野菜で漬けておいしい

地元野菜が増えてきました！
中谷オススメ！簡単おいしい浅漬けの素

◆富士食糧
きゅうり辛子漬の素 135g108円 (117円)
◆山清
鬼からしきゅうり漬の素 90g108円 (117円)
◆ニチノウ
からし漬の素 40g 158円 (171円)
ピリ辛きゅうりの素 12g×3 108円 (117円)
甘うまトマトの素 14g×3 108円 (117円)
ピリ辛大根の素 10g×3 108円 (117円)
◆つけもと
キムチ漬の素 100g208円 (225円)
◆マルコ
あっさり仕立て 15g×8 258円 (279円)
なす漬の素 20g×3 158円 (171円)
◆コーセーフーズ
塩こんきゅうり 39g 138円 (149円)

今までなかったこの食感

瞳キラキラ 心も体も美しくなる

青森県産ブルーベリー始まりました。ポリフェノールたっぷりのブルーベリーには女性にうれしい美容の宝庫。冷凍保存してシャーベット感覚でも美味しく召し上がれます。

ビタミンたっぷり女性の味方

青森県産 紫キャベツが売れています！こんな方にオススメなんです。
・脂っこい食事が多い方
・つい食べすぎてしまう方
・胃もたれ予防したい方
・美肌を目指したい方
・腸内環境を整えたい方
・目の疲れが気になる方

【ササミと紫キャベツのラペ】

材料：鶏ささみ（2本）
下味　酒（大さじ1）、塩（少々）、紫キャベツ（1/4）、塩（少々）
(A) 白ワインビネガー大さじ2
(A) オリーブオイル大さじ2
(A) はちみつ大さじ1
(A) 塩小さじ1
(A) 黒こしょう 少々

作り方：
1. 紫キャベツは千切りにし塩をふって5分置き水気を切ります。
2. 鶏ささみは筋を取り、耐熱皿にのせて下味材料をふり、ラップをして3分チンをして粗熱が取れたらほぐす。
3. ボウルに(A)も入れて混ぜ1,2を入れて混ぜ合わせてできあがり。

おふくろの味 だんず

中谷食品オススメ 中谷農園の米

約10kg2480円 (2679円)
特別価格にて販売中！

バンバン！箱売りが激安！

木	7/21	7/28	金	7/22	7/29	土	7/23	7/30	日	7/24	7/31	月	7/25	8/1
トマト	1箱	980円 1059円	なす	約2kg	480円 518円	大根	1箱	1580円 1707円	白菜	1箱	980円 1059円	きゅうり	約2kg	250円 270円
新じゃがいも	約5kg	780円 843円	アムさんメロン	1箱	3500円 3780円	アーバンデリシャス	1箱	2980円 3219円	キャベツ	1箱	980円 1059円	小玉すいか	1箱	2980円 3219円

火	7/26	8/2	水	7/27	8/3
玉ねぎ	約10kg	1380円 1491円	人参	約2kg	230円 249円