



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
鎌谷店 0173-35-2077 日曜定休
金木店 あさ9:00~18:00
鎌谷店 あさ9:00~18:00

毎日
お買い得
情報



ホーム
ページ



2週間
チラシ
happy sale price

今日も

まごころ価格で
がんばります！



味方
価格

いつでも中谷はみんなのミカタカカク
10/9~10/22

10月
の旬

10月は秋の味覚である栗やサツマイモが熟し、
甘みを増す時期です。
松茸など、この時期に
美味しいキノコ類が豊富に出回ります。
サンマやサケなど、脂の乗った美味しい魚も旬を迎えます。



10/9 10/16		10/10 10/17		10/11 10/18		10/12 10/19		10/13 10/20		10/14 10/21		10/15 10/22	
キャベツ	バナナ	ほうれん草	ピンクネーブルオレンジ	大根	ラ・フランス	ごぼう	森のバナナくん	ブロッコリー	グレープ	なす	和梨	きゅうり	マイヤーレモン
1玉 158円 税込 171円	1房 500円 税込 540円	1袋 198円 税込 214円	1袋 280円 税込 303円	1本 158円 税込 171円	1パック 280円 税込 303円	1袋 168円 税込 182円	1袋 175円 税込 189円	1玉 148円 税込 160円	1袋 250円 税込 270円	1袋 198円 税込 214円	1パック 280円 税込 303円	1袋 168円 税込 182円	1袋 178円 税込 193円
人参	紅玉	ピーマン	キウイフルーツ	ブナしめじ	柿	さつまいも	くまもと県産グリーンレモン	トマト	スチューベン	レタス	とき	かぼちゃ	極早生みかん
1袋 158円 税込 171円	1袋 280円 税込 303円	1袋 98円 税込 106円	1パック 298円 税込 322円	1パック 158円 税込 171円	1玉 100円 税込 108円	約1kg 268円 税込 290円	2玉 238円 税込 257円	1袋 158円 税込 171円	1パック 280円 税込 303円	1玉 138円 税込 149円	1袋 298円 税込 322円	1玉 198円 税込 214円	1パック 298円 税込 322円
マグロ切り落とし	宮城県木の屋 鯨 大和煮	福井水産 あらめ昆布	冷凍 ホワイトえび	冷凍 ツボヌキイカ	シーフードMIX	塩わかめ							
100g 348円 税込 376円	3缶セット 880円 税込 951円	各1袋 450円 税込 486円	18尾入 480円 税込 519円	5はい入 298円 税込 322円	140g 280円 税込 303円	1袋 158円 税込 171円							
冷凍 鶏ばっけ開	一正 カリッこいわし	カルシウムたっぷり 冷凍 しらす	カニの身入り のり佃煮	にしん飯すし	白身魚フライ	冷凍 ポウズギンボウ							
1枚 248円 税込 268円	1袋 138円 税込 149円	100g入 398円 税込 430円	230g 348円 税込 376円	100g 228円 税込 247円	2枚 218円 税込 236円	100g当 78円 税込 85円							
国産 豚三枚肉	国産 豚小間切肉	国産 豚ひき肉	金山寺味噌漬 豚肩ロース	岩手県産 鶏手羽元	岩手県産 鶏手羽先	カナダ産 味付豚ロース							
100g当 203円 税込 220円	100g当 153円 税込 166円	100g当 128円 税込 139円	300g入 430円 税込 465円	約1kg 508円 税込 549円	約1kg 508円 税込 549円	3枚入 158円 税込 171円							
岩手県産 鶏もも肉	国産 豚バラカルピ	岩手県産 焼足豚足	岩手県産 いわちく タレ付豚足	岩手県産 鶏むね肉	国産 豚肩ロース	鶏てり焼							
100g当 138円 税込 149円	100g当 228円 税込 246円	100g当 50円 税込 54円	1袋 368円 税込 398円	100g当 88円 税込 95円	100g当 228円 税込 247円	100g 1コ 158円 税込 171円							
家族 1パック たまご 10コ入LLサイズ	日清 チキンラーメン	家族 1パック たまご 10コ入LLサイズ	六甲バター ベビーチーズ	SHOWA ホットケーキミックス	日糧パン/工藤パン	なとり							
258円 税込 279円	5食入 345円 税込 373円	258円 税込 279円	4コP各1袋 108円 税込 117円	188円 税込 203円	各1コ 108円 税込 117円	4枚入各1袋 75円 税込 81円							
雪印メグミルク 牧場の朝 ヨーグルト	理研ビタミン わかめスープ	日糧パン/工藤パン	おかめ 極小粒 納豆ミニ	大丸 ビストロ倶楽部 濃厚カレー	日清シスコ ココナッツサブレ	農心ジャパン 辛カップラーメン							
70g×3 99円 税込 107円	3袋 95円 税込 103円	各1袋 108円 税込 117円	3コパック 78円 税込 85円	170g×4 305円 税込 330円	各1コ 77円 税込 84円	1コ 100円 税込 108円							
明星 一杯満足ヌードル	東ハト オールレーズン	ハウス 北海道シチュー	岩手牛乳 3.6牛乳	カゴメ トマトケチャップ	クラフト 家計応援	三幸 オススメ!							
しょうゆ・シーフード カレー 80円 税込 87円	12枚入 105円 税込 114円	各1コ 285円 税込 308円	1000ml 210円 税込 227円	500g 199円 税込 215円	5枚入各1袋 128円 税込 139円	10枚入1袋 129円 税込 140円							
函館 3.8牛乳 1000ml	相模屋 なめらか木綿とうふ	函館 3.8牛乳 1000ml	キッコーマン 濃いだし本つゆ	味の素 Cook Do	函館 3.8牛乳 1000ml	くらし良好 梅干							
245円 税込 267円	400g各1パック 58円 税込 63円	245円 税込 267円	1リットル 245円 税込 265円	各1コ 135円 税込 146円	245円 税込 267円	200g各1パック 188円 税込 203円							
明治ブルガリア 飲むヨーグルト	なめらか絹とうふ	明治ブルガリア ヨーグルト	人參 約2kg	キャベツ	ごぼう	トマト							
400g 168円 税込 182円	1箱 1080円 税込 1167円	400g 158円 税込 171円	約2kg 298円 税込 322円	1箱 1280円 税込 1383円	1袋 1180円 税込 1275円	約2kg 480円 税込 519円							
トースト乳業ジャンボどら焼き	戸田久 中華そば	カルピスウォーター&ソーダ	かくみつ こんにゃく	たまご LL玉 10個入1パック	かくみつ 茶わん蒸し風	相模屋 なめらかとうふ							
1コ 68円 税込 74円	3食入 100円 税込 108円	160x各2本 85円 税込 92円	68円 税込 74円	268円 税込 290円	118円 税込 128円	118円 税込 128円							
10/9	10/16	10/10	10/17	10/11	10/18	10/12	10/19	10/13	10/20	10/14	10/21	10/15	10/22

10/9~10/22
ワクワク♡
 ありがとうございます
SALE

やさしいVegetable

さつまいも 約1kg	298円 322円
ニンニク芽 1袋	98円 106円
かぼちゃ 1玉	258円 279円
人参 1袋	188円 203円
ねぎ 1束	158円 171円

おさかな Fish

冷凍チリエビフライ 120g	680円 735円
アトランティックサーモン切身とし	500g 580円 627円
切込みにしん	200g 298円 322円
あんこうともあえ	100g 298円 322円
焼きいか	100g 298円 322円

おにく meat

オーストラリア産牛すじ 100g	168円 182円
豚生もつ 100g	128円 139円
正油だれ焼鶏 もも・皮・ねぎま 5本	380円 411円
冷凍スチームチキン 500g入	480円 519円
ワケあり若鶏の砂肝とニンニクの芽炒め	280円 309円
500g	200円 216円

なっとう ■ とうふ ■ 冷蔵商品

◆ミツカン 金のつぶたれたっぷり! たまご醤油たれ 40g×3	88円 (95円)
◆タカノーズ おかめ豆腐もめんミニ3 130g×3	88円 (95円)
◆相模屋 味染み揚げ 6枚	179円 (194円)
◆タカノーズ 旨味ひきわりミニ3 45g×3	98円 (117円)
◆東洋水産 マルちゃん生ラーメン 湯麺・しょうゆみそ 3人前各1袋	198円 (214円)
◆シマダヤ 「太鼓判」国産小麦のうどん 3食	108円 (117円)
◆太子食品 おいなり君 10枚入	188円 (203円)

◆カナ食品 とりこはんの素・山菜ごはんの素 竹の子ごはんの素 各1パック 298円 (322円)

◆丸美屋 とり釜めしの素・五目釜めしの素 とりこぼう釜めしの素 各1コ 168円 (3182円)

◆アサヒ ミツ矢サイダー 500ml 88円 (95円)

◆イナホ製菓 冷凍桜もち 1コ 88円 (95円)

◆日清 どん兵衛・きつねうどん・天ぷらそば 鴨だしそば・鬼かき揚げうどん 各1コ 128円 (139円)

◆木村 塩せん 1袋 98円 (106円)

THE究極のソウルフード

あかめし1パック
 230円 (249円)

甘酸っぱくてクセになる。一口食べるとまた一口、また一口と次々と食べたくなる味。中谷特製中谷のかっちゃん味

これは買わねば!!!
 だって通常価格の半額です!

TOREI
 お刺身用 アトランティックサーモン
 お刺身用炙りアトランティックサーモン
 各1パック 680円 (735円)

始まったと!!

今年いよいよ中谷の新しい米、食べて

堅いカラのむき方伝授!
 かた〜いけど栄養いっぱい!!
 山くるみとも鬼くるみとも言われます。このかたいくるみは、皮のむき方があるんです!!
 1. 山くるみを3日間水に浸す。
 2. 210℃のオーブンで8分ほど焼く
 3. 割れ目に包丁を入れ押し割ります

まもなく終盤。

青森県和梨シャキシャキ! シャワシャワ!!! 果汁がたっぷり!! 甘方梨 豊水あります。数量は限られます。お早目に。

雪印メグミルク
 移動時におけるひざ関節の違和感の軽減をサポート
 関節ケアドリンク グルコサミン 1本 139円 (151円)

ちょっと気になって仕入れてみました。

melji
 お腹の脂肪を減らす 脂肪対策ヨーグルト 1本 145円 (157円)

meiji
 Wのスキンケアヨーグルト 1本 145円 (157円)

これからの季節大活躍!!

北海道産 冷凍スケソウダラ 100g 88円 (95円)

切身にして塩焼き、煮付、お鍋の具に。あると重宝します。

イカが5ハイも入って安い!!

煮て焼いて、食べ方いろいろ。100袋限定ですよ。

今だけ! 旬の山の味を堪能!!

山のきのこ、まだ少しですが、販売しています。山のまいたけ、まつたけ、さもたしなどなど。

トロツとした食感、濃厚な甘味

極早生みかん 1パック 298円 (322円)

ちょっと珍しいかも....

青いうちに食べるとしっかりとしたみかんの濃い味を楽しめます。

濃厚豚骨醤油

濃厚豚骨醤油 横浜家系

ガツン!! 食べたい方にオススメ。

エースコックスーパーカップ 超大盛り 横浜家系豚骨醤油ラーメン 濃厚豚骨醤油ラーメン 各1コ 238円 (257円)

脂がのっておいしい!!

お好みの塩加減どうぞ。

ノルウェー産サーモンハラス 100g 168円 (182円)

ちょっとお安くしちゃいます!!

なんでもかんでも値上げしているこの頃ですが、おいしい国産「焼のり」オススメですよ。

うれいちょっと大きめ

森のバターメキシコ産の良質なアボカドがあります。

ジャンボラ・フランス入荷しました。

食べ頃を迎えたら・フランスを食べると幸せな気持ちになります。ラ・フランスの食べ頃の見極め方、
 ・軸の周りのシワ
 ・果肉の色
 ・香り
 自分の目でお確かめください!

ちょっと珍しいかも....

青いうちに食べるとしっかりとしたみかんの濃い味を楽しめます。

素朴だけとコクがある

せんべいだけとせんべいじゃない。クッキーに近いけどクッキーじゃない。

あまずっぱさが人気の紅玉あります!!

「甘味と酸味がしっかり」とある通り味が濃厚です。昔は酸っぱくてあまり人気がありませんでしたが、今はなくてはならないりんどのひとつです。

至れり尽くせりのお刺身??!

おしょうゆ付きがうれしい!!! 冷凍食切りおさしみセット
 ・やりいかのお刺身・赤魚の昆布メ
 ・さよりのお刺身・かれいのお刺身

久々の入荷!!!

業務用 チーズブレンドアイス 1kg 480円 (519円)

チリ産レモン

4玉 180円 (195円)

酸味まろやか

レモンとオレンジの掛け合わせだからやさしい酸味なんです。お酒、酢の物、お菓子作りに使用できます。

おいしいぶどうの季節が始まりました。

今年もあまくておいしく育ちました。「スチューベン」

濃厚な甘味の後にほろ苦い酸味がさわやかに引き抜ける

青森県産のシャインマスカット

高生産量のシャインマスカットも高級なぶどうですが、種がなく皮ごと食べられるので老若男女、みんな人気のぶどうです。