

木 8/148/21 玉ねぎ1袋188円税込203円 バナナ1房500円税込540円 なす1袋158円税込171円 すいか1玉980円税込1059円 最強身欠きにしん100g328円税込355円 甘塩トラウトおじこ100g1180円税込1275円 国産豚三枚肉100g当203円税込220円 岩手県産鶏もも肉100g当138円税込149円 家族1パックたまご10コ入LLサイズ268円税込290円 日清 あっさりおいしいカップヌードルレギュラー、カレー、シーフード、チリトマト各1コ99円税込107円 キリンビバレッジ525ml生茶65円税込71円 函館 3.8牛乳1000ml245円税込267円 日清ヨーク900g十勝飲むヨーグルト228円税込247円 キャベツ1箱980円税込1059円 トースト乳菓ジャンボどら焼き1コ68円税込74円 8/148/21	金 お盆8/158/22 きゅうり1袋158円税込171円 アーバンデリシャスメロン1玉500円税込540円 みょうが1パック168円税込182円 もも1パック380円税込417円 エビフライ8尾入268円税込290円 根昆布だしプラス1本480円税込519円 国産豚小間切肉100g当153円税込166円 中国産焼き鳥たれもも/皮/ねぎま5本入348円税込376円 伊藤園健康ミネラルむぎ茶2リットル138円税込149円 キング醸造1000ml日の出和風天国料理酒138円税込149円 でん六180g小袋甘納豆238円税込257円 相模屋400g各1パックなめらか木綿とうふ58円税込63円 なめらか絹とうふ58円税込63円 大根1箱1280円税込1383円 戸田久中華そば3食入細麺中太麺各1袋100円税込108円 8/158/22	土 お盆明け8/168/23 大根1本158円税込171円 プルーン1パック250円税込270円 トマト1パック158円税込171円 ハウスみかん1パック580円税込627円 甘塩たらこ100g268円税込290円 冷凍活割ホタテ10枚入1580円税込1707円 国産豚ひき肉100g当128円税込139円 中国産合鴨スモーク100g当350円税込378円 家族1パックたまご10コ入LLサイズ268円税込290円 日糧パン/工藤パン各1袋食パン6枚切・8枚切108円税込117円 キッコーマン450mlいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ238円税込257円 函館 3.8牛乳1000ml245円税込267円 明治ブルガリアヨーグルト400g150円税込162円 きゅうり約2kg280円税込303円 カルピスウォーター&ソーダ160×2本85円税込92円 8/168/23	日 8/178/24 小松菜1束98円税込106円 森のバナナくん1袋175円税込185円 人参100g30円税込33円 小玉すいか1玉500円税込540円 冷凍クリーミーブロックほたて・紅ずわい6ヶ入368円税込398円 わかめ白雪サーモンふぶき100g328円税込355円 金山寺味噌漬豚肩ロース300g入430円税込465円 岩手県産いわちくタレ付豚足1袋368円税込398円 ヤマキ2g×8マイルドカップかつおぶし158円税込171円 お分例3コパック極小粒納豆ミニ78円税込85円 岩手牛乳1000ml3.6牛乳210円税込227円 UCC900ml各1本職人の珈琲低糖・無糖・ミルクに最適95円税込103円 人参約2kg350円税込378円 かぐみつこんにやく68円税込74円 8/178/24	月 8/188/25 白カブ1束128円税込139円 キウイフルーツ1パック350円税込378円 かぼちゃ1玉298円税込322円 グレープフルーツ1袋250円税込270円 メヌケ粕漬1枚250円税込270円 くるみ小女子100g250円税込270円 岩手県産鶏手羽先約1Kg508円税込549円 岩手県産鶏むね肉100g当88円税込95円 春日井144g塩あめ115円税込125円 味の素120gほんだし258円税込279円 マルちゃん3人前冷やし生ラーメン188円税込203円 しょうゆ、ごまだれ 丸水1コ白熊みぞれ88円税込95円 トマト約2kg480円税込519円 たまごLL玉10個入1パックお一人様1パックまで268円税込290円 8/188/25	火 8/198/26 ピーマン1袋88円税込95円 パイナップル1玉500円税込540円 キャベツ1玉158円税込171円 じゃがいもキタカムイ100g20円税込21円 マルヨかもめちくわ4本入118円税込128円 冷凍イタヤ貝100g当298円税込322円 岩手県産鶏手羽元約1Kg508円税込549円 国産豚肩ロース100g当228円税込247円 日糧パン/工藤パン各1コ食パン6枚切・8枚切108円税込117円 太子150g×388円税込95円 枝豆風味とうふ120g×398円税込106円 滝沢ハムお肉屋さんのハンバーグ5枚入238円税込268円 満足皮なしウィンナー210g218円税込236円 函館 3.8牛乳1000ml245円税込267円 日清ヨーク十勝飲むヨーグルト900g228円税込247円 なす約2kg280円税込303円 かぐみつ茶わん蒸し風玉子とうふ118円税込128円 8/198/26	水 8/208/27 白菜1玉398円税込430円 りんご1袋350円税込378円 ねぎ1束138円税込149円 嶽すみ1本198円税込214円 浜育ち100g入168円税込182円 切込みにしん200g268円税込290円 カナダ産味付豚ロース3枚入158円税込171円 鶏てり焼100g1コ158円税込171円 アサヒ500ml各1本三ツ矢特濃スカッシュピーチ・オレンジ・グレープ83円税込90円 丸美屋各1コ麻婆豆腐の素145円税込157円 甘口・中辛・辛口 なとり各1袋チータラ徳用チータラカマンベール徳用徳用カルパス288円税込311円 日清ウエルナ各1パック超もち生パスタ濃厚カルボナーラ・トマトクリーム明太子クリーム158円税込171円 玉ねぎ約10kg1280円税込1383円 相模屋なめらかとうふ118円税込128円 8/208/27
--	--	--	--	--	--	--



8/14~8/27
ワクワク♡
ありがとうございます
SALE

やさいVegetable

嶺きみ	1本	208円	225円
かぼちゃ	1玉	358円	387円
枝豆	1束	288円	311円
じゃがいも	100g	23円	25円
玉ねぎ	約1kg	198円	214円

おさかな Fish

定塩銀鮭切身	100g	168円	182円
中華くらげ	200g	250円	270円
鮭とば	100g	450円	486円
冷凍まだらこ	200g	280円	303円
しょうゆ漬			
冷凍生銀鮭ハラス	100g	168円	182円

おにく meat

豚ハラミ半	10本入	380円	411円
冷凍鶏の唐揚げ	1kg	680円	735円
冷凍やわらかチキンカツ	5枚入	580円	627円
冷凍生メンチカツ	5枚入	580円	627円
冷凍スチームチキン	500g	480円	514円

なっとう・とうふ・冷蔵商品

◆東洋水産 3食焼きそば	150g×3	168円	(182円)
◆やま 国産カレー福神漬	1袋	88円	(95円)
◆岩下 紅生姜千切り	70g	138円	(149円)
◆須藤 とろろ天 三杯酢	130g×2	115円	(125円)
◆タカノーズ おかめ豆腐美人	130g×2	88円	(95円)
旨味ひきわりミニ3		88円	(95円)
◆堀川 味付き玉子とうふ	1パック	108円	(117円)
◆マルちゃん 冷やし生ラーメン	しょうゆ・ごまだれ	3人前・各1袋	238円

◆キュービー マヨネーズ	450g	298円	(322円)
マヨネーズハーフ	400g	268円	(290円)
◆雪印メグミ ナチュレ恵	400g・各1パック		
ナチュレ恵脂肪ゼロ		148円	(160円)
◆サッポロ ビレッジ	午後の紅茶	500ml	各1本88円
ストレート・レモン・ミルクティー・無糖			(95円)
◆湖池屋	フライドポテト	各1袋	100円
綿文香る帆立だし・くまもと赤牛			
◆藤水	旨々カレーせん	150g	268円
◆サンヨー	カップスター	1コ	128円
山形中華そばつゆ味			(139円)
◆アサヒ	三ツ矢サイダー	500ml	75円
			(81円)

今が旬の青森県かぼちゃが増えてきました!!普通の栗かぼちゃはもちろん、つがる市屏風山で育った「ほっとけ栗たん」もあります。まずは煮物にしてお召しあがりください。

「基本のいいかぼちゃの煮物」

■材料
かぼちゃ約300g
水 100ml

■調味料
しょうゆ大さじ1
料理酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1

■作り方
一、かぼちゃにラップをして3分30秒ほど加熱して一口大にカットする。
二、鍋に水とかぼちゃ、調味料を入れて落しふたをして中火にかける。
三、ひと煮たちしたり弱火にしてかぼちゃがやわらかくなるまで10分~15分煮付けて完成。



売れつづけています 人気です。

そのまま食べてもおいしいですが、他の野菜と和えたり、ゆで菊を入れたりみなさんアレンジして食べられています。

野沢菜こんぶ
1パック198円 (214円)

食物せんい、鉄分がとっても豊富

早生ブルー販売中!
甘酸っぱくておいしい人気のフルーツ。少しやわらかく、弾力がでたら食べ頃です。約500g
280円 (311円)

made in 中谷。
中谷自慢のおいしいをどうぞ。

ポリフェノール たっぷり

せに販年栄10青ジ市
んお売一養森ユ場
か試し回満県県
?しま回点でス
!にすの濃す。チ
な!特厚。ユー
っお別ジュー
て安価ユー
みい格ーベ
ま時でス。

ぶどうじゅうす 1L
通常価格 1296円の品が
なんと!! **680円 (735円)**

水分、塩分補給にオススメ!!

キリンビバレッジ
世界のキッチン ソルティ&ライチ
500ml **88円 (95円)**

ソルティライチは厚生労働省の職場における熱中症予防対策マニュアルに記載されている値を満たした、おいしく熱中症対策できる飲料です。

つがるの夏野菜と言えばコレ!!

夕顔ですね。今年は用が少なくてなかなか生育がむずかしいので入荷はまだ少ないですが、食物せんい、カリウム、ビタミンC、カルシウムが豊富に含まれていて、夏には最適の野菜です。
ひき肉や油揚げと一緒に煮ひたしにしてどうぞ。

この夏の暑さはこれで乗り切る!!
栄養満点ネバネバ野菜!!!



真夏でも、たまにこれで体温め!

暑いから、ついつい冷たい物ばかり食べちゃって、お腹が…。そうなんです、冷たいものの摂りすぎは内臓を冷やしてしまい体に負担になることがあるんです。だから暑い時こそ、熱いもの。そんな時はレンジで簡単。あったかよいラーメンは重宝しますよ。

中谷特製濃厚みそだれ
青森県産の生にんにくとりんごが、たっぷりと入っていて、豚肉、牛肉はもちろん、モツに使用してもおいしいと人気のたれです。

中谷特製 極太切り干し大根
菌ごたえザクザク、水でもどしても大根の菌ごたえを感じることが出来ます。一度食べるとやみつきになると大人気。普通に煮物もいいですが、酢とおしょうゆも少し加えて2時間ほどなじませておくと大根の甘味がひきたつ漬物にもなります。

中谷特製ほっけのすし
1パック**980円 (1059円)**
食欲がない時でもコレがあればご飯が食べられると人気の一品。熟成が進みあめ色になって、ますますおいしくなっております。

中谷特製身欠きにしんのすし
1パック**480円 (519円)**
飯すしが苦手な方でも食べやすいかと思えます。身欠にしんの旨みと脂が酸味と合わさって次々と食べたくなるおいしさです。

販売開始から約47年 ロングセラー

暑い日にさっぱり食べられる大人の味アイスです。チョコレートなのにさっぱり、スッパリだから1本だけじゃたりなくて2本食べられちゃう昔ながらのチョコレートアイス
アカギ ブラックチョコレート
1本79円のところ **68円 (74円)**

モロヘイヤ 王様の野菜と言われるモロヘイヤは野菜の中でもトップクラス。

- ・βカロテン
皮膚や粘膜の健康をと若々しい肌を保つ重要な栄養。
- ・ビタミンC
美肌を保つコラーゲンの生成に必要な栄養素。他にも植物性の鉄分の吸収を助けてくれます。
- ・ビタミンK
老化防止、血管の健康を保つビタミンKは他の緑黄色野菜の3倍以上です。
- ・葉酸
発育に必要なPNA・RNAの生産を助ける働きがあり、特に妊娠する前の女性や妊婦さんには積極的に摂取することが推奨されています。
- ・食物せんい
水溶性食物せんいが豊富なので便をやわらかくし、便通をよくする働きがあります。腸内の善玉菌を増やしてくれるので便秘が気になる方におすすめです。

オクラ 生でも食べられるオクラ
は、整腸、抗酸、疲労回復などの効果が期待されています。

- ・ペクチン
腸の善玉菌を増やして便をやわらかくしてスムーズな排便を促す
- ・B-カロテンビタミンC、食物せんい。

つるむらさき
健康に過ごすために必要な栄養が豊富

- ・ビタミンA
目、鼻、のどなどの粘膜を健康に保ち病原菌などが体内に入るのを防ぐ働きをする。
- ・ビタミンE
強い抗酸化作用があり、がんなどを抑制する働きが期待できる。
- ・マグネシウム
骨の成長、神経の働きなどに良いとされています。つるむらさきは独特の土くささがありますが、茹でてから海苔と和えることで調和され、とてもおいしくなります。お試しください。

ラーメン屋さん
日清食品冷凍
ラーメン屋さん
しょうゆ、みそ
各1袋**128円 (139円)**

日清焼そば
スパイシーソース
1袋**128円 (139円)**

疲れが気になる朝に、1本飲んでみませんか。

甘酒は飲む点滴甘酒に含まれるブドウ糖が脳や体に素早くエネルギーを供給してくれます。朝に飲むことによってシャキッと目覚め、活力に満ちた一日をスタートできると言われています。※注意!アルコールを含まない甘酒です。甘酒も値上がりしている中で安くおいしい甘酒を見つけました!!

あまざけ
白鶴あまざけ 190g
1本128円のところ **88円 (95円)**

青森県産いちじくの収穫
はじまりました。いちじくは夏と秋2回旬があるフルーツです。上品な甘味とプチプチ食感鉄分が多く含まれているので女性に人気のフルーツです。

中谷特製焼肉のタレ1本
家庭用**410円 (443円)**
贈答用**580円 (627円)**

最盛期! 青森県産すいか、メロン
味も甘味も濃いです!! いっぱい取り揃えています。

まるで冷凍パイナップル!!
ゴールデンパインの果汁を40%使用し、パンの見ためと食感を楽しめるアイスです。

井村屋輪切パイナップルアイス
1コ 140円のところ **88円 (95円)**