

月 火 水

ふふるふ

日替わりチラシ

野菜と魚は
えぷろんでっ



2026
8

17
月

長野県産
菌床
生しいたけ
パック
1パック **99**円
(税込107円)

国産
かつお
タタキ刺身
(解凍) 100g **150**円
(税込162円)

ホクト
まいたけ
100g1袋 **89**円
(税込97円)

ホクト
霜降り
ひらたけ
1袋 **89**円
(税込97円)

フィリピン産
バナナ
1袋 **139**円
(税込151円)

惣菜コーナー
ひとくち
海老フライ
1P11尾 **399**円
(税込431円)

チチヤス
ハニーヨーグルト
無添加ハニーヨーグルト
広島レモン
ヨーグルト
4P **159**円
(税込172円)

コスバ
最強!
パンガシウス
100g **88**円
(税込96円)

レンジでチン!
さば西京漬け
1パック **399**円
(税込431円)

寿司コーナー
特製
鰻ちらし
1パック **599**円
(税込647円)

丸文
なめらか
にがり仕込み
絹とうふ
3P **79**円
(税込86円)

CGC
そうめん
ひやむぎ
500g **179**円
(税込194円)

国産
若鶏もも肉
100g **99**円
(税込107円)

メキシコ産
豚肩ロース
ブロック
表示価格より
レジにて **半額**

伊藤ハム
アルト
バイエルン
2袋束 **299**円
(税込323円)

紀文
鯛入り紀文
ちくわ
5本 **149**円
(税込161円)

S&B
お徳用
生わか
生しょうが
生にんにく
1本 **279**円
(税込302円)

2026
8

18
火

長野県産
レタス
1玉 **139**円
(税込151円)

ふっくら♪
昆布
塩あじ
3枚 **280**円
(税込303円)

ホクト
エリンギ
150g
1パック **99**円
(税込107円)

北海道産
じゃがいも
玉ねぎ
にんじん
1個 **39**円
(税込43円)

長野県産
幸水梨
1パック **799**円
(税込863円)

惣菜コーナー
ぶりぶり海老カツ
1P6個 **399**円
(税込431円)

ヤマザキ
小倉&マーガリン
ブリオッシュ
1袋 **99**円
(税込107円)

太平洋産
ネギトロ
刺身
100g **222**円
(税込240円)

和歌山県産
カチリ
80g
1パック **299**円
(税込323円)

寿司コーナー
御馳走
鮭巻き
1パック **359**円
(税込386円)

日清
焼きそば
3食 **159**円
(税込172円)

7-Eleven
サッポロポテト
つぶつぶポテト
バーベキュー
かっぱえびせん
1袋 **99**円
(税込107円)

国産
若鶏手羽元
100g **69**円
(税込75円)

アメリカ産
豚ロース
生姜焼き用
切り落し
100g **99**円
(税込107円)

伊藤ハム
ポークビッツ
2袋束 **299**円
(税込323円)

アンディコ
北海道ホイップ
&カスタード
シュークリーム・
エクレア
1個 **89**円
(税込97円)

ヤマキ
割烹
白だし
500ml **199**円
(税込215円)

2026
8

19
水

愛知・長野県産
アスパラ
ガス 1束 **150**円
(税込162円)

エクアドル産
特大バナメイ
エビ
100g **199**円
(税込215円)

愛知県産
冬瓜 1/8
1カット **100**円
(税込108円)

高知・茨城県産
にら
1袋 **99**円
(税込107円)

長野県産
もも
1パック **699**円
(税込759円)

惣菜コーナー
広島産
カキフライ
1P6個 **499**円
(税込539円)

フジパン
ネオバターロール・
ネオ黒糖ロール・
ネオバターロール
レーズン
各種1袋 **169**円
(税込183円)

長野県産
あじ刺身
2尾分
1パック **399**円
(税込431円)

エクアドル産
有頭ボイル
えび
100g **199**円
(税込215円)

寿司コーナー
お買い得
握り寿司
1パック **499**円
(税込539円)

ビックリス
ごはんがススム
キムチ
180g **159**円
(税込172円)

カレー屋
カレー
EX
辛・中辛
1箱 **179**円
(税込194円)

国産
豚もも切り落し
冷しゃぶ用
100g **159**円
(税込172円)

国産
牛サーロイン
ステーキ
表示価格より
レジにて **半額**

伊藤ハム
朝のフレッシュ
ロースハム・
ハーフベーコン
各種 **199**円
(税込215円)

どろける
スライス
チーズ・
とろける
スライス
12枚 **259**円
(税込280円)

キッコーマン
かけるたまねぎ
香味しょうゆ
コクうまガーリック
320g **259**円
(税込280円)

※数量制限は各店でご確認ください

※画像は全てイメージです

木 金 土

ふふるふ

日替わりチラシ

野菜と魚は
えぷろんで



2026
8

20
木

長野県産
きゅうり
2本 **99**円
(税込107円)

チリ産
**骨取銀鮭
切身**(解凍)
100g **259**円
(税込280円)

鹿児島県産
南瓜
100g **49**円
(税込53円)

長野県産
ブロッコリー
1株 **179**円
(税込194円)

愛知県産他
豊水梨
1パック **799**円
(税込863円)

惣菜コーナー
**たらちくわの
磯辺天ぷら**
1P12個 **299**円
(税込323円)

チョコレート
小倉&ネオマカリン
バスコ
**サンド
ロール**
各種1袋 **79**円
(税込86円)

アメリカ産
骨取赤魚フィレ
(解凍)
2枚 **379**円
(税込410円)

新商品!
**もずく
キムチ**
40g×3P **199**円
(税込215円)

寿司コーナー
**海鮮
ちらし寿司**
1パック **480**円
(税込519円)

ショップスプライス
**かにかま
フレーク**
150g **159**円
(税込172円)

瀬戸内
ばかうけ
瀬戸内
1袋 **129**円
(税込140円)

ミンチ全品
表示価格より **3割引**

国産
若鶏レバー
表示価格より **半額**

ミツカン
シャウスライス
3パック束 **199**円
(税込215円)

雪印メグミルク
**雪印
コーヒー**
1000ml **169**円
(税込183円)

山菜
**地鶏
釜飯の素**
山菜五目釜飯の素
1箱 **169**円
(税込183円)

2026
8

21
金

長野県産
ピーマン
1袋 **100**円
(税込108円)

各種2カン
**お刺身
6点盛**
1パック **500**円
(税込540円)

長野県産
白菜1/4
1カット **100**円
(税込108円)

山形県産他
小松菜
1袋 **100**円
(税込108円)

山形県産他
**すいか1/6
カット**
1カット **400**円
(税込432円)

惣菜コーナー
牛肉コロッケ
3個 **100**円
(税込108円)

YKマート
**もちふわ
食パン**
5枚・6枚・8枚
各種1袋 **100**円
(税込108円)

**ブリたたき
刺身**
(ハーフオイル)
100g **200**円
(税込216円)

ちりめん山椒
100g **300**円
(税込324円)

寿司コーナー
**金曜限定
500円
握り寿司**
1パック **500**円
(税込540円)

雪の華
雪の華はんぺん
1枚 **100**円
(税込108円)

フルーチェ
フルーチェ
2箱 **300**円
(税込324円)

国産
豚こま切れ肉
100g **100**円
(税込108円)

国産
若鶏ささみ
230g **200**円
(税込216円)

ニッポンハム
**潤いの匠
ローズハム/ホワイトローズハム/
ベーコン**
よりどり **500**円
(税込540円)

グリコ
**アーモンド効果
ブリック**
200ml **100**円
(税込108円)

永谷園
チャーハン
の素
(焼豚・五目)
1袋 **100**円
(税込108円)

2026
8

22
土

青森県産
長いも
100g **49**円
(税込53円)

お魚屋さんの
**きまぐれ
姿作り刺身**
1パック **599**円
※写真はイメージです (税込647円)

ホクト
**ぶなしめじ
Wパック**
1パック **150**円
(税込162円)

愛知県産他
なす
1袋 **299**円
(税込323円)

山梨県産他
シャインマスカット
1パック **999**円
(税込1079円)

惣菜コーナー
**韓国風
いかチヂミ**
1P **329**円
(税込356円)

主から育てた
秋田ひとめぼれ
5kg **2980**円
(税込3219円)

国産
塩サバフィレ
100g **111**円
(税込120円)

猛暑
対策に!
吉野水産
味付けもずく
(黒酢・三杯酢)
1パック **139**円
(税込151円)

寿司コーナー
**魚河岸
握り寿司**
1パック **699**円
(税込755円)

オハヨー
**新鮮卵のこんがり
焼プリン**
140g **129**円
(税込140円)

ハウス
とんがりコーン
・あっさり塩
・焼とうもろこし
1箱 **129**円
(税込140円)

国産
若鶏もも肉
3枚入
100g **89**円
(税込97円)

国産
若鶏手羽元
表示価格より **3割引**

伊藤ハム
**まるごと美味しい
フランクフルト**
1袋 **299**円
(税込323円)

CGC
乳酸菌飲料
10本 **149**円
(税込161円)

麻
**菜館
麻辣湯の素**
スンドゥブチゲの素
参鶏湯の素
各種1袋 **169**円
(税込183円)

※数量制限は各店でご確認ください

※画像は全てイメージです