

月 火 水
ふふるふ

日替わりチラシ

野菜と魚は
えぷろんで



2026
9
—
14
月

長野県産
レタス
1玉 **129**円
(税込140円)

ササゲ
さば
本みりん
2枚入 **299**円
(税込323円)

長野県産
とまと
1玉 **99**円
(税込107円)

長野県産
菌床
生しいたけ
1パック **99**円
(税込107円)

フィリピン産
バナナ
1袋 **139**円
(税込151円)

惣菜コーナー
お得用
カキフライ
7個 **399**円
(税込431円)

おいしく果実
ヨーグルト
各種 **159**円
(税込172円)

インド産他
バナメイエビ
100g **199**円
(税込215円)

ポリューム
UP!
松前漬
1パック **280**円
(税込303円)

寿司コーナー
御馳走
鯖巻き
1パック **359**円
(税込388円)

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

味の素
丸鶏がらスープ
110g **299**円
(税込323円)

国産
若鶏もも肉
100g **99**円
(税込107円)

国産
豚ローススライス
生姜焼き用
100g **199**円
(税込215円)

伊藤ハム
アルト
バイエルン
2袋束 **299**円
(税込323円)

紀文
スープ
餃子
12粒 **159**円
(税込172円)

寿がきや
Sugakiya
3食ラーメン
1袋 **359**円
(税込388円)

2026
9
—
15
火

ホクト
ぶなしめじ
1袋100g **99**円
(税込107円)

北海道産
ボイル
柳たこ刺身
100g **299**円
(税込323円)

ホクト
まいたけ
100g1袋 **99**円
(税込107円)

北海道産他
じゃがいも
玉ねぎ
にんじん
1個 **39**円
(税込43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
炭火焼鳥
盛合せ
1P **780**円
(税込843円)

超熟
ロール
各種1袋 **139**円
(税込151円)

国産
かつおタタキ
刺身(解凍)
100g **199**円
(税込215円)

鮮魚
コーナー!
いかじゅうまい
6粒 **280**円
(税込303円)

寿司コーナー
サラダ
助六寿司
1パック **380**円
(税込411円)

ガチ盛
キムチ
400g **239**円
(税込259円)

アラポテ
1袋 **119**円
(税込127円)

牛豚合挽
ミンチ
100g **159**円
(税込172円)

国産
牛小間切れ肉
140g **599**円
(税込647円)

ニッポンハム
とろける4種の
チーズハンバーグ
月見でたま風
ハンバーグ
246g **299**円
(税込323円)

モンテール
牛乳と卵の
シュウクリーム
／エクレー
各1個 **99**円
(税込107円)

創味の
つゆ
1L **699**円
(税込755円)

2026
9
—
16
水

長野県 群馬県産
キャベツ
1玉 **159**円
(税込172円)

チリ産
骨取銀鮭
切身
100g **259**円
(税込280円)

北海道産他
かぼちゃ
100g **49**円
(税込53円)

長野県産他
白ネギ
1束 **159**円
(税込172円)

長野県産
豊水梨
1パック **799**円
(税込863円)

惣菜コーナー
チキン串カツ
1P6本 **399**円
(税込431円)

YKマルト
丹念熟成
各種1袋 **79**円
(税込86円)

鰯ホッケ干物
3枚 **299**円
(税込323円)

訳あり!
ワカサギ甘露煮
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)

寿がきや
みそ煮込み
うどん
2人前 **199**円
(税込215円)

竹の
せんべい
800g **699**円
(税込755円)

国産
和豚もちぶた
バラスライス
100g **239**円
(税込259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・
ハーブベーコン
3パック束 **239**円
(税込259円)

森永
とろけるゼリー
各種 **159**円
(税込172円)

井村屋
ゆであずき
パウチ
380g **229**円
(税込248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



ふふるふ

日替わりチラシ

野菜と魚は
えふろんで



2026
9
17
木

愛知県産
れんこん
100g **69**円
(税込75円)

愛媛県産
活真鯛
刺身
100g **450**円
(税込486円)

北海道・長野県産
ミニトマト
1パック **299**円
(税込323円)

茨城県産他
小松菜
1袋 **99**円
(税込107円)

長野県産他
あきづき梨
1パック **799**円
(税込863円)

惣菜コーナー
とり天ぷら
100g **179**円
(税込194円)

バスコ
スナックパン
プレーン/チョコ
各種1袋 **139**円
(税込151円)

鹿児島県産他
養殖ぶり切身
100g **399**円
(税込431円)

訳あり
ブル玉一俵
子持ちししゃも
100g **99**円
(税込107円)

寿司コーナー
**特上
助六寿司**
1パック **399**円
(税込431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)

亀田製菓
**柿の種
トレイルミックス**
1袋 **199**円
(税込215円)

ミンチ全品
表示価格より
レジにて **3割引**

国産
**和牛
小間切れ肉**
140g **699**円
(税込755円)

丸大食品
燻製屋 ウインナー
・プレーン
・レモン
2袋束 **259**円
(税込280円)

CGC
乳酸菌飲料
10本入 **159**円
(税込172円)

キューピー
マヨネーズ
450g **299**円
(税込323円)

2026
9
18
金

長野県産
きゅうり
3本 **100**円
(税込108円)

アルゼンチン産
**塩トラウト
サーモン
切身**
5枚 **500**円
(税込540円)

高知・愛知県産
にら
1袋 **100**円
(税込108円)

長野・岩手県産
ピーマン
1袋 **100**円
(税込108円)

青森県産
りんご
1玉 **150**円
(税込162円)

惣菜コーナー
牛肉コロッケ
1P3個 **100**円
(税込108円)

フジパン
**やわらか
仕立て
食パン**
各種1袋 **100**円
(税込108円)

味付けちりめん
鮭/昆布
/野菜
各種1パック **100**円
(税込108円)

訳あり
**シーフード
ミックス**
100g **100**円
(税込108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)

やまみ
**濃厚もちり
やわらか絹厚揚げ**
2枚 **100**円
(税込108円)

ハウス
**マカロニ
グラタン2皿**
1箱 **100**円
(税込108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)

プリマハム
**香薫
ウインナー
(大袋)**
480g **799**円
(税込863円)

メイト
**ドールフルーツ
ミックスヨーグルト**
170g **100**円
(税込108円)

ストー
紙パックジャム
各種120g **100**円
(税込108円)

2026
9
19
土

長野県産
えのき茸
1袋 **79**円
(税込86円)

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

愛知県・岐阜県産
**とまと
パック**
1パック **399**円
(税込431円)

茨城県産他
水菜
1袋 **99**円
(税込107円)

青森県産
**サン津軽
りんご**
1袋 **699**円
(税込755円)

惣菜コーナー
**バラエティー
パック**
1パック **699**円
(税込755円)

ORB
6Pチーズ
90g **179**円
(税込194円)

中国産
**うなぎ蒲焼
(解凍)**
1尾 **1000**円
(税込1080円)

国産
さんま塩焼き
5尾 **1111**円
(税込1200円)

丸ごと
骨まで
寿司コーナー
**握り寿司
(梅)**
1パック **859**円
(税込928円)

CGC
昆布佃煮
各種100g **159**円
(税込172円)

日清スコー
ごろぐら
各種1袋 **399**円
(税込431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
レジにて **3割引**

フードリエ
**モーニング
ステーキ**
140g **259**円
(税込280円)

メイト
カスタードプリン
3P **159**円
(税込172円)

ネスレ
**エクセラ
ボトル
コーヒー**
900ml **109**円
(税込118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