

月 火 水

ふふるふ

日替わりチラシ

野菜と魚は
えぶらんで



2026
10
—
12
月

長野県産他
白ネギ
1束 **199**円
(税込215円)

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

北海道産
かぼちゃ
100g **39**円
(税込43円)

フィリピン産
バナナ
1袋 **139**円
(税込151円)

惣菜コーナー
大きなさんま
フライ 1枚 **199**円
(税込215円)

惣菜コーナー
真夜中の
パンプキン
コロック 1P3個 **359**円
(税込388円)

オハヨ
おいしく果実
ヨーグルト
いちご/キウイ
白桃&美桃/
ブルーベリー 4P **149**円
(税込161円)

韓国産
メカジキ切身
(解凍) 100g **259**円
(税込280円)

お刺身盛合せ
(3点盛) 1パック **666**円
(税込720円)

寿司コーナー
鮪たっぷり
握り寿司 1パック **699**円
(税込753円)

日清
焼きそば
3人前 **159**円
(税込172円)

ヤマサ
龍馬
鰯節つゆの黒豚だし醤油
700g **199**円
(税込215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)

SP
かにかま
フレック 150g **149**円
(税込161円)

CGC
コクを
味わう
マヨネーズ 400g **229**円
(税込248円)

2026
10
—
13
火

北海道産
じゃがいも
玉ねぎ
にんじん1個 **39**円
(税込43円)

愛媛県産
養殖ぶり
切身 100g **399**円
(税込431円)

茨城県産
さつまいも
1本 **159**円
(税込172円)

三重県産他
極早生みかん
1袋 **399**円
(税込431円)

いも天ぷら
(紅はるか使用) 100g **149-159**円
(税込161-172円)

京まろうとう
4P **89**円
(税込97円)

ハスコ
あらびきソーセージ
あらびきソーセージ
各種1袋 **99**円
(税込107円)

チリ産
骨取銀鮭
切身 100g **299**円
(税込323円)

愛知県産他
カチリ
100g **299**円
(税込323円)

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

旨えびキムチ
400g 1パック **239**円
(税込259円)

ポテトチップス
160g **199**円
(税込215円)

国産
若鶏手羽元
100g **69**円
(税込75円)

アメリカ産他
豚ロース生姜焼き用
・切落とし 100g **99**円
(税込107円)

モッパンハム
もつ切って
ますよ焼豚 135g **259**円
(税込280円)

サンラヴィタン
おいしさとろける
シュークリーム 1個 **89**円
(税込97円)

フドーキン
ゴールデン紫
あまくち 720ml **299**円
(税込323円)

2026
10
—
14
水

愛媛県産
もっちり
里芋 1袋 **399**円
(税込431円)

1ネタ2貫!
6点盛
お刺身
盛合せ 1パック **500**円
(税込540円)

愛知県産
れんこん
100g **69**円
(税込75円)

奈良県産他
種無し柿
1パック **499**円
(税込539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)

惣菜コーナー
和牛使用
ビーフシチュー
コロック 5個 **279**円
(税込302円)

ヤマザキ
シュガー
ロール 5本入1袋 **139**円
(税込151円)

大サイズ!
国産
昆布塩あじ
2枚 **299**円
(税込323円)

長崎県産他
あじみりん
干し 3枚 **299**円
(税込323円)

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

餃子
餃子・
スープ餃子 12粒 **139**円
(税込151円)

とり釜めしの素
五目釜めしの素
各種1箱 **199**円
(税込215円)

国産
和豚もち豚
ばら肉スライス 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**

国産
若鶏むね
ミンチ 100g **79**円
(税込86円)

スライス
CGC
スライスチーズ
とろけるスライス 7枚 **179**円
(税込194円)

ショッパース
かつお
パック 2g×6袋 **99**円
(税込107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
えぷろんで。2026
10
—
15
木

ホクト
ぶなしめじ
1袋 **99**円
(税込107円)

長野県産
えのき茸
1袋 **99**円
(税込107円)

和歌山県産
有田みかん
1袋 **399**円
(税込431円)

寿司コーナー
特上
助六寿司
1パック **399**円
(税込431円)

惣菜コーナー
5種きのこ入り
クリーミー
コロッケ
5個 **279**円
(税込302円)

いばぎん
クリーム
YKマ尔特
丹念熟成
各種1袋 **79**円
(税込86円)

エクアドル産
バナメイ
エビ
1パック **499**円
(税込539円)

アルゼンチン産
塩トラウト
サーモン切身
5切れ **499**円
(税込539円)

ノルウェー産
生サーモン
刺身
100g **450**円
(税込486円)

三重県産
しじみ
100g **111**円
(税込120円)

小豆原
あつあげ
2枚 **99**円
(税込107円)

CGC
黒糖
かりんとう
300g
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
豚ローススライス
じゃぶじゃぶ用
100g **229**円
(税込248円)

米久
ベーコン
ブロック
160g **299**円
(税込323円)

森永
とろける
ゼリー
4P **149**円
(税込161円)

エスビー
濃いシチュー
賞味チーズ
秀勝トリュフ
各種1箱 **239**円
(税込259円)

2026
10
—
16
金

長野県産
きゅうり
2本 **100**円
(税込108円)

長野県産
はくさい
1/4
1カット **100**円
(税込108円)

青森県産
りんご
3個 **400**円
(税込432円)

惣菜コーナー
牛肉コロッケ
1P3個 **100**円
(税込108円)

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

フジパン
スナックサンド
各種1袋 **100**円
(税込108円)

柵セット
(3種)
1パック **1111**円
(税込1200円)

アメリカ産
銀だら切身
(解凍)
100g **200**円
(税込216円)

今が旬! ※イメージです
長崎県産
秋サバ刺身
(半身)
1枚 **500**円
(税込540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)

一正
さつま
揚げ
5枚 **100**円
(税込108円)

日本食研
チキン南蛮
油淋鶏
よりどり
2袋 **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)

伊藤ハム
鉄板焼き
ハンバーグ
150g **299**円
(税込323円)

明治
ブルガリア
飲むヨーグルト
ワンショット
120g
100円
(税込108円)

CGC
お好み焼粉
たこ焼き粉
500g **200**円
(税込216円)

2026
10
—
17
土

北海道産
たまねぎ
徳用袋
1袋 **299**円
(税込323円)

北海道産
馬鈴薯
徳用袋
1袋 **299**円
(税込323円)

青森県産
早生
ふじりんご
6個入
1袋 **699**円
(税込755円)

惣菜コーナー
和牛使用
すき焼き風
コロッケ
5個 **279**円
(税込302円)

青がきや
本店の味・メンマ風味
しょうゆ味・
みそ煮込み・
台湾ラーメン
5食入1袋
369円
(税込399円)

日清製粉
ホットケーキ
ミックス極もち
480g
249円
(税込269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
(税込647円)
※写真はイメージです

丸ごと
骨まで!
国産
さんま塩焼き
5尾 **1111**円
(税込1200円)

たらこ煮
120g
1パック **299**円
(税込323円)

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

CGC
乳酸菌飲料
10本パック **159**円
(税込172円)

CGCみつけ上手
宮崎かつお
たくあん
1本 **159**円
(税込172円)

国産
若鶏もも肉
3枚入
100g **89**円
(税込97円)

国産
豚ばらカルビ
焼肉用
280g **599**円
(税込647円)

マルシンハンバーグ
マルシン
ハンバーグ
和風「ラッパ」
コーンスリ 70g
4種のチーズ入り 65g
99円
(税込107円)

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

グリコ
ポッキー・
ブリッツ
各種8袋入
よりどり2袋
500円
(税込540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