



11/13 水~15 金 3日間のお買得セール

**中華名菜**

- 甘酢肉だんご 216g 本体価格 128円 税込 144円
- 酢豚 190g 本体価格 128円 税込 144円
- 八宝菜 330g 本体価格 128円 税込 144円
- かに玉 344g 本体価格 128円 税込 144円

**258円** 税込 各278.64円

**伊藤園 お〜いお茶**

- 緑茶
- 濃い茶 各2L

**148円** 本体価格 税込 各159.84円

**森永乳業 森永あじわい 便り 12**

本体価格 168円 税込 181.44円

**キッコーマン ●おいしい無調整豆乳**

- 調製豆乳 ●特濃調製豆乳
- 豆乳飲料 麦芽コーヒ
- 豆乳飲料 紅茶
- 砂糖不使用 調製豆乳 各1L

本体価格 188円 税込 各203.04円

**カナカ ●大豆もやしキムチ仕立て 195g**

●大豆もやし サラダ仕立て 200g

本体価格 128円 税込 各138.24円

**ユウキ食品 やさしい味わいの ガラスープ 130g**

本体価格 398円 税込 429.84円

**ユウキ食品 やさしい味わいの ガラスープ (袋) 70g**

本体価格 238円 税込 257.04円

**江崎グリコ ●ポッキー 贅沢仕立て**

- ミルクショコラ ●アーモンドミルク 各10袋入
- ポッキー チョコレート 8袋入

本体価格 258円 税込 各278.64円

**江崎グリコ ●いちごポッキー**

- ブリッツ 旨サラダ 各8袋入

本体価格 238円 税込 各257.04円

**三幸製菓 ●ばりんこ 82枚入**

- 粒より小餅 30g
- 丸大豆せんべい 旨口醤油味 10枚入

本体価格 148円 税込 各159.84円

**日清シスコ ●ココナッツサブレ**

- ココナッツサブレ トリプルナッツ 各16枚入

本体価格 98円 税込 各105.84円

**ほんち ●ほんち揚**

- チャック付 100g

本体価格 158円 税込 170.64円

**マルキン ●厚切りチョコバウム**

- ヨード卵厚切りバウム 各9個入
- ヨード卵 プチケーキ 15個入

本体価格 258円 税込 各278.64円

**山城物産 有機ルイボス テトラバッグ 50袋入**

本体価格 598円 税込 645.84円

**山城物産 宇治茶 一番刈り ほうじ茶 100g**

本体価格 278円 税込 各300.24円

**山城物産 ノンカフェイン 国産十六種ブレンド茶 5g×24袋入**

本体価格 298円 税込 321.84円

**AGF ブレンドスティック**

- カフェオレ ●カフェオレカローリーハーフ ●カフェオレ 大人のほろにが 各27袋入

本体価格 458円 税込 各494.64円

**片岡物産 トワイニング アールグレイティーバッグ 20袋入**

本体価格 458円 税込 494.64円

**片岡物産 トワイニング リーフパック**

- アールグレイ ●レディグレイ 各50g

本体価格 498円 税込 各537.84円

**片岡物産 パンホーテンの 腸活ココア 200g**

本体価格 398円 税込 429.84円

**長野県産 他 えのき茸 1パック**

本体価格 98円 税込 105.84円

11/14 木~15 金 2日間のお買得セール

**●うるめ丸干し 1車(10車)**

●紀伊のじゃばらもずく 70g×3

本体価格 198円 税込 各213.84円

**骨取り からすかひ切身 100gあたり**

●ブラックタイガー有頭ポイル海老(生食用) 100gあたり

●焼きたらこ 90g

本体価格 278円 税込 各300.24円

本体価格 298円 税込 各321.84円

**一本釣りがつお 切り落とし(生食用) 140g**

●柑橘香る! しめざばお造り 1パック

本体価格 398円 税込 429.84円

本体価格 498円 税込 537.84円

**柚子香る 塩鯉鮓(養殖) 100gあたり**

本体価格 258円 税込 各278.64円

**●ブラックタイガー有頭ポイル海老(生食用)**

●焼きたらこ 90g

本体価格 298円 税込 各321.84円

**柑橘香る! しめざばお造り 1パック**

本体価格 498円 税込 537.84円

ヘルシーライフ 低カロリーや美容など健康な暮らしを応援♪

たべてすこやか **低糖質** で まんぷく♪満足メニュー

11月のテーマ：低糖質

エネルギー源となる糖質ですが、摂りすぎにはご注意ください。糖質の多い料理は糖質の少ない食材に置き換えチャレンジ! 味もボリュームもきつと満足できますよ。

内容・栄養監修 愛知淑徳大学教授/管理栄養士 東山幸恵

くわしくは店頭の健康レシピをご覧ください

**牛肉ときのこのオムカレー**

11/14~15 徳島県産 阿波黒牛(交雑種)小間切れ 100gあたり

本体価格 298円 税込 321.84円

ポイント ご飯にマッシュルームを加えることでボリュームも香りもアップ! ご飯の量を減らせるので糖質はカット!

**お麩deパングラタン**

11/14~15 千葉県産 骨取り銀鮭切身(養殖・解凍) 100gあたり

本体価格 278円 税込 300.24円

ポイント パンやマカロニの代わりに麩を使えばグラタンも糖質カットできます。ホワイトソースも豆乳で低脂肪に上げました。

**なすパスタの大豆ボロネーゼ**

この時期のなすはやわらかく、焼き物、煮物、揚げ物などいろいろな料理に大活躍。

11/13~15 高知県産 他 なす 1パック(3本入)

本体価格 158円 税込 170.64円

ポイント なすを絡めることで糖質高めのパスタが減らせます。お肉の代わりに大豆とうす揚げを使ったソースでエネルギーも控えめに。

**こんにゃくのペペロンチーノ&鶏ときのこのトマトソース**

抗生物質・合成抗菌剤不使用で、独自配合の飼料を食べた元気な育ったやわらかくて肉汁たっぷりの鶏肉です。

11/14~15 鹿児島県産 マルイ農協 産直マルイ元気鶏 若鶏もも肉 100gあたり

本体価格 128円 税込 138.24円

ポイント 糸こんにゃくで糖質カット! 高タンパク質の鶏とまいたけの旨味ソースはノンオイルでエネルギーもカットできます。

**メインとご一緒に!**

健康をおいしく手軽に取りたい方におすすめの5種類の健康志向パンが入った詰め合わせセット。

**ヘルシーライフ**

- 13~15 日清オリーブ ヘルシーオフ 90g 本体価格 278円 税込 300.24円
- 13~15 日清オリーブ MCTオイル 90g 本体価格 598円 税込 645.84円
- 13~15 ヤマキ 割烹白だし お塩ひかえめ 500g 本体価格 298円 税込 321.84円
- 13~15 味の素 お塩控えめのおぼろだし小袋 5g×200袋 本体価格 298円 税込 321.84円
- 13~15 サンヨー食品 サツパロ一番 減塩 ●しょうゆ味 ●みそラーメン ●塩ろーめん 各100g×20袋 本体価格 378円 税込 各408.24円
- 14~15 ソラDELTA お塩コーン 生薑香る大豆ミート 生薑焼き五穀米弁当 1パック 本体価格 398円 税込 429.84円

※コッパネ販売 袖山町・若江町・久米田町で取り扱っていません。

※新鮮商品は、天候等の状況により変更する場合がございます。ご了承ください。※広告の商品は、多数取り揃えておりますが、万一品切れの際はご容赦ください。2024.11