

10/月 21日 限り

お一人様1点限り

鶏のえさ(魚粉)は国産
特選卵朝日 L玉

スペシャルクーポン配布日!!

特売品も含め、様々な商品にご利用頂けます!

NEW! 10%割引クーポン ※一部割引対象外商品がございます。

10%割引クーポン
20%割引クーポン

国産のお肉のみ使用

ミンチ肉

■長野県産
キャベツ
1/2玉

118

10/100

国産のお肉のみ使用

ミンチ肉

122円 ※一部割引対象外品もございます。 塩干 【各種】 20%OFF	159円 ■大分県産 手摘みペイビーリーフ 1袋 129円	169円 【各種】 おから入り 手こねハンバーグ 100gあたり 158円
月・金曜は山型食パンの目 山型食パン 185円 1斤	オーストラリア産もも肉 +鳥根和牛ばら肉 牛こま切れ 100g 238円	■鳥取県産 マーブルポーク豚も (スライス・ブロック) 100g 178円
活〆ブリ刺身 338円 1P	活〆穴子丼 1ケース 580円 NEW	いかりスーパーマーケットの お豆腐です。 ■楽粹 ろくろ豆腐 1ケース 95円
■ラバン特製 鳥取県産豚肉使用 マーブルポーク豚の 塩麹漬け 2枚入 398円	ラバン名物 梅甘露煮 100g 98円	キムチまつり 20%OFF
毎朝工場より直接集乳 【共進牧場】 ひょうごの郷牛乳 1,000ml 298円	■相模ハム 燻製薫るバリッと あらびきウインナー 278円	電子レンジで焼き立て食感 肉厚をそのまま ホワイトブレッド 288円 1斤

■四国産 熟成地養鶏 さざみ 100g 118 (+税) 円	■とりたまの里 グルテンフリー ・バウムクーヘン ・抹茶バウムクーヘン 318 (+税) 円 1個	■島根県産 西条合わせ柿 3個入り1P 498 (+税) 円	■ギノール 伊予の 278 (+税) 円	
発酵バター100%使用 AOPパンオショコラ 1個 128 (+税) 円	ヨーグルトパン 1個 128 (+税) 円	■岡山県産 ピオーネ(大房) 1房 1580 (+税) 円	■大新 エビとサクサ (冷凍) 	
■保谷納豆 炭火カップ 3納豆 1ケース 毎日1回 納豆を食べよう! 189 (+税) 円	やきとりバイキング ル本 100 (+税) 円	■島根県産 シャインマスカット (ドームパック) 1P 698 (+税) 円	■きむらぎ 天然岩 味付け 	
天然エビと キスの海鮮天丼 1P 398 (+税) 円	ルバンパケット (ハーフ) 1本 238 (+税) 円	■オーストラリア産 ネーブルオレンジ (大玉) 1個 118 (+税) 円	ローレル (半調理) 48 (+税) 円	
豚バラ 1P キムチ焼き 388 (+税) 円	ホワイトロール 1袋 148 (+税) 円	■楽粋 おあげ 1袋 103 (+税) 円	7大ア (アルペン) 館ヶ森 無添加 塩分が 少ない!	
ランのお惣菜				
人気です! ・蜜汁チャーシューチャン ・ふわふわヒレカツ重 ・あさりたっぷりチラシ寿司 各1P 368 (+税) 円	ドライカレー 1P 338 (+税) 円	■寿山 玉子巻 1本 238 (+税) 円	パンオ くるみ (5枚スライス) フルー (5枚スライス) 399 (+税) 円	
海鮮 1P チャーハン 380 (+税) 円	■ビビンバ風井 チキンサラダ 1P 408 (+税) 円	てまひまキムチ 1ケース 399 (+税) 円	ミニパ 6個入り1箱 ハムボ アップル さつま芋 6個入り1箱 190 (+税) 円	
マーボー 茄子 1P 280 (+税) 円	中華丼 1ケース 448 (+税) 円	■ラバン契約物流直送 白菜浅漬 1袋 190 (+税) 円	胡瓜浅漬 1袋 228 (+税) 円	
ごぼうと人参の かき揚げ 1個 120 (+税) 円	隠岐の煮物 288 (+税) 円			

各種クレジットカード
お支払いのお客様
**5%還元と
なります**
※詳しくは店頭にて

10/

火

限り

22

鶏肉

ジュューシー

■阿波尾鶏

■地養赤鶏

■地 養 鶏

【各種】

30

表示価格の

%OFF

USプライムビーフ

IBPブランド

★アメリカ産

最上級ブランド

【各種】

20

レジ袋で

%OFF

■共進牧場

ジャーマンヨーグルト

400g

100%

100%

■島根県産
活び煮穴子
100g

498 1+税 円

■相模ハム
じっくり燻製
ベーコン

258 1+税 円 1P

■山形・高畠
すず香り
納豆

123 1+税 円 1ケース

エビと枝豆の
かき揚げ

128 1+税 円 1個

茶碗蒸し

138 1+税 円 1個

エビカツカレー

380 1P 1+税 円

地養鶏塩麹の
からあげ

168 1+税 円 100g

チキンと
アボカド
サラダ

268 1P 1+税 円

黒豆煮

152 1+税 円 100g

天津井

288 1P 1+税 円

**川上にぎりチ
バイキング**

どぼろ・いか・たまご・
うずら玉子・たまねぎ
枝豆・しょうが・ねぎ

1本 **128**

産 お一人様2点限り

甘熟王)

199 ＋税 円

ネ(大房)

1,280 ＋税 円

とーすと

1 ＋税 円 1斤

ポーク豚バラ
(パック)

198 ＋税 円

次牛乳の日 ■ 次牛乳業

チャライズ牛乳

250 ＋税 円

■長野県産
レスタ
1玉

■香川県産
しめじ茸
2本1袋

■島根県産
春菊
1袋

■菜粋 使
ろくろ豆
ツインパック
125g×2

納豆
【各種】

最上級の鰯
ラパンいわし
平日580円(税別)
500円

とろろたまごまわり

20% OFF

オニオン

8円 100g

餃子

9円 3枚

アイス

250円

オニオン

171円

オニオン

158円

ラーメン

398円

ラーメン

368円

ラーメン

218円

ラーメン

258円

■青森県産
早生ぶじ

1個 **158**円

■アメリカ産
レッドシードレッシング
(種なし)

100g **98**円

■南アフリカ産
グレープフルーツ
(ルビー)

1個 **138**円

お魚屋さんの
エビフライ(半端増)

1P **398**円

発酵バター100%
AOP
クロワッサン

1個 **11**円

デミグラスソース
ハンバーグ

1P **226**円

■ふくしま商店
糠漬セット

1ケース **23**円

■奥出雲
玉子豆腐

1ケース **10**円

■楽粋
ろくろ手揚げ

1袋 **12**円

■奥出雲・大東
為正・白菜醤油漬

1袋 **12**円

■藤商店
やさいよせ銅つゆ
白菜ミルフィーユ銅スープ
塩ちゃんこ銅スープ
1袋 **各 280**円

30 +税 円	10/ 水 限り 23
99 +税 円	鮮魚 [各種] 20
39 +税 円 い2個バック	特選 肉しゅ 10個入 25
り FF	■楽粹 国産大豆100% もめん豆腐 1ケース NEW 1
る使用	茨城県 笠沼五郎商店 天狗納豆 50g×2カップ 1

■チョーヤ
チョーヤ梅の実!

588 (+税) **円** 500g袋

静岡産上しらす
 1P

静岡産釜揚げしらす
 1P

各 198 (+税) **円**

天然アラスカ ユーコン川
 低塩白サケ
 1P

298 (+税) **円**

脂あります

大きい切り身になりました
 ラパン自家製
 銀鮭味噌漬
 2枚入り
 1P

398 (+税) **円**

サワラ西京漬
 1P

398 (+税) **円**

豚肉 安心・安全の
 豚肉です!
 パックにて表示価格の
20%OFF

くろみベーコンエビ
 チキングラムデミッシュ
128 (+税) **円**

- 森田
煮干しパック
20袋  **498**円
- まるも
特選
鰹ふりだし
30包 
- 井上
こがね
750g **49**円
- ふじや
いも飴
3個入り **22**円

火・金曜日 は 木次牛乳の
■木次牛乳
木次3.4牛
1,000ml
198

コーヒーと
チョコチップ巻き食パン
平日228円
(+税)を
1斤
198

地養鶏
アメリカンスティック
(半調理品) 100g
熟成地養鶏の
タンドリー風チキン
100g
118

■四国産
熟成地養鶏
手羽先/手羽元
100g
78

■青森県産 少し陽があり
理由あり早生ふじ
(大玉)
100



キン

80円



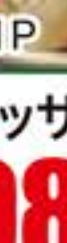
茸

89円



買おだし

159円



ワッサン

08円



カレー

110円

話題の青りんご

■青森県産

トキ

1個

138円

■長野県産

巨峰

300g入り

1パック

499円

■和歌山県産

種なし合わせ柿

1個

138円

■アメリカ産

ハネジューロン

1カップ

268円

発酵バター100%使用

AOP

パンオレザン

1個

128円

天丼

380円

やの 1P

268円

358円

えび天

1本

178円

海の幸ピラフ

1P

358円

エビチャーハン

1P

338円

ふわふわヒレカツ重

1P

368円

カニカマのコール

1P

198円

スローサラダ

1P

138円

白玉ぜんざい

1個

138円

ソース 1P

288円

倍糎

■石崎
縄かりん糖
200g

258 10%

生野菜限定

1会計につき、
野菜4品以上
買うとそのうち1品

半額

但し、チラシ掲載品は除外

国産肉のみ使用

牛・豚合挽き
ミンチ
100g

198 ＋税
円

業務用 使いやすい2個パック

塩吟ろくろ豆腐
ソインバック

139 ＋税
円 125g×2

岡山産 山酪農

岡山ジャージー
ヨーグルト
1個

88 ＋税
円

ベーコン
当たり
198 ＋税
円

自家製
20円引

パン祭り
118 ＋税
円

全粒粉食パン
8 ＋税
円 1斤 26においしUP

かヒカツドッグ
238 ＋税
円

ベリー食パン
/玄米/
押し麦
0%引き

納豆
139 ＋税
円

納豆 1ケース

たや
100 ＋税
円

雲、大東 無添加

醤油漬 1袋 ＋税
円

278

キムチ

■栃木県産
から付き落花
80g入
1袋 **29**

オーガニック
ムキ甘栗
180g
1袋 **28**

■広島県産

24

生

お肉

お肉

ガルボーク

切り落とし

128

10税

円

※一部割引対象外品もございます

干

20

お昼にで

%OFF

表示価格の

手こねハンバーグ

10個入

1P

g

188

10税

円

鳥より直接集乳

牛乳

この郷牛乳

素材は

ローカル

2個入り

■久保田
本格豚肉まん(冷凍)
170 ＋税
円 1個

肉まん(冷凍)
あんまん(冷凍)
ピザまん(冷凍)
120 ＋税
円 1個

特選春巻き
(半調理品)
5本入 **258** ＋税
円

ライ麦
食パン 1斤 **198** ＋税
円

発酵バター100%使用
AOPマンゴーデミッシュ
4個入 1P **268** ＋税
円

天然エビと
ギスの海鮮天丼 1P **398** ＋税
円

焼きビーフン **318** ＋税
円

海老寄天 1個 **118** ＋税
円

ヒレカツ 1個 **80** ＋税
円

バイキング
エビとアボカド
のサラダ 1P **268** ＋税
円

バランスサラダ
100g **188** ＋税
円

こんにゃく白和え
地養鶏の親子煮 **128** ＋税
円

ペイドックメルロ
 平日1,300円
 (+税)を750ml **1,000円**

アステイセツ
 平日1,800円
 (+税)を750ml **1,300円**

ジェルソピアシヨ
 平日2,000円
 (+税)を750ml **1,480円**

ジェルソナー一回
 平日2,000円 **1,480円**



大市
鮮魚 果物
わけて3点まで
※塩干商品除外
レジにて
表示価格の
0%OFF

■青森県産
大根
1本

■北海道産
じゃがいも
500g 1袋

■長野県産
サニーレタス
1袋

オーストラリア
+島根和牛ばら
牛こま切れ
100g

三元豚使用
ウザ(生)
238 ＋税 円

スーパーの
国産大豆使用
95 ＋税 円

国産黒毛和牛
切落とし
100gあたり

お魚屋さんの
にぎり寿司
280 ＋税 円

魚粉、動物性飼料不使用
飼育鳥の卵です！
ラバンエッグ
入・1P **122**円（本税別）

地養鶏
用切身 **128**円（本税別）

特製
パンフェア
1個 各 **128**円（本税別）

クロワッサン **118**円（本税別）

レーズンパン
イップパン
1個 各 **128**円（本税別）

はぱパン **168**円（本税別）

フル各種 1個 **128**円（本税別）
プレーン/
ブルーベリー

記録
ローズ
トンカツ
1枚 **338**円（本税別）

ラダ100g **218**円（本税別）

茄子の
め 100g **168**円（本税別）

ツカレー
ふわ親子重
りえびカツ丼
各1P **268**円（本税別）

■長野県産
シナノスイ
1個

種なし輪
■アメリカ
グリーンシ
(種なし)
100g

■ニュージ
キウイフル
4個入り1袋

網匠う
■浜名湖
■愛知・
3Pサイズ約
1尾 **2**円（本税別）

■木次乳業
プレーン
ヨーグルト

野菜菜漬
238円（本税別）

■大社食品
厚天 **3**円（本税別）

■桑梓
やわらか
絹厚揚げ
■保谷納豆
東京生まけ
の納豆1ヶ
■桑梓
地産卵