

12/18日・22日

# 鯊の白

12月20日は

旬の魚は美味しさが違う!!

魚へんに節走の「節」と書いて「鯊」になることから12月・ぶ(2)り(輪=0)と読む語呂合わせから20日をぶりの日としています。

愛媛県産他 ぶり刺身用(養殖) (100g) 本体価格 **480円** (参考税込価格519円)

愛媛県産他 ぶり切り身(養殖) (100g) 本体価格 **398円** (参考税込価格430円)

モランボン ぶり照り焼のたれ(1袋) 本体価格 **178円** (参考税込価格193円)

12/18日・21日

# 冬至

12月21日は

「運盛り」料理を食べよう

かぼちゃとあずきのいとこ煮

茨城県産他 輸入南瓜 (100g) 本体価格 **45円** (参考税込価格49円)

大納言 北海道の大納言ゆであずき (190g) 本体価格 **168円** (参考税込価格182円)

フジッコ おかゆ炊きかぼちゃ煮 (165g) 本体価格 **268円** (参考税込価格290円)

菊池食品 北海道産 あずき甘煮 (150g) 本体価格 **188円** (参考税込価格204円)

「ん」がつく野菜・果物

千歳県産他 国内産 にんじん(1袋) 本体価格 **158円** (参考税込価格171円)

茨城県産他 国内産 レンコン (100g) 本体価格 **88円** (参考税込価格96円)

沖縄県産他 国内産 マンズナル いんげん (約100g/1袋) 本体価格 **198円** (参考税込価格214円)

高知県産他 国内産 訳あり 徳用ゆず (3個1袋) 本体価格 **348円** (参考税込価格376円)

佐賀県産他 国内産 イチゴさん (1パック) 本体価格 **980円** (参考税込価格1,059円)

和歌山県産 有田ひとくち みかん(1袋) 本体価格 **480円** (参考税込価格519円)

高知県産他 国内産 きんかん (1パック) 本体価格 **398円** (参考税込価格430円)

岩下 ゆず大根 (130g) 本体価格 **188円** (参考税込価格204円)

コダマ食品 ゆず湯の素 (40g×2) 本体価格 **298円** (参考税込価格328円)

ステーキ 肉汁たっぷり 美味しいお肉!

ステーキの肉汁との相性が最高、私の推しはコープ

ココアコープ コカ・コーラ (1.5L) 本体価格 **168円** (参考税込価格182円)

ニュージーランド産 牛肩ロース ステーキ (100g) 本体価格 **358円** (参考税込価格387円)

タイ産 ローストレッグ(解凍品) (1本180g) 本体価格 **398円** (参考税込価格430円)

国内産 若鶏骨付きモモ (1本約330g) 本体価格 **458円** (参考税込価格495円)

サーモンカルパッチョ 彩豊かなさっぱりサラダ

魚料理には 旨味引き立つ 輪唐が相性抜群!

ココアコープ ●爽健美茶 ●緑茶(各2g) 各 **168円** (参考税込価格 各182円)

チリ産 解凍トランク サーモン 刺身用(養殖) (100g) 本体価格 **398円** (参考税込価格430円)

チリ産 コニブの生からつくった スモークサーモン 切落し (100g) 本体価格 **458円** (参考税込価格495円)

チリ産 サラダ ボイルスびの サラダ(各1パック) 本体価格 **498円** (参考税込価格538円)

COOP&Coke

もうすぐ 12月18日水~22日金

# クリスマス

ローストビーフ

オーストラリア産 牛モモブロック (100g) 本体価格 **238円** (参考税込価格258円)

パエリア

クラフト フレッシュカネテ シーフードパエリア セット (1パック) 本体価格 **698円** (参考税込価格754円)

ココアコープ ファンタ グレップオレンジ (各1.5L) 各 **168円** (参考税込価格 各182円)

生協特製 フライドチキン唐揚げ (100g) 本体価格 **188円** (参考税込価格204円)

若鶏ローストレッグ(アメリカ産) 1本 (100g) 本体価格 **368円** (参考税込価格398円)

コープ特製 国産鶏 手羽先揚げ (100g) 本体価格 **178円** (参考税込価格193円)

サラダフェア

生協特製 フライドチキン唐揚げ (100g) 本体価格 **188円** (参考税込価格204円)

●昔ながらの手作りナポリタン340g ●野菜たっぷりポテトサラダ300g ●かみ風味サラダ260g (各1パック) 各 **480円** (参考税込価格 各519円)

人気の寿司&助六フェア

●季節の握り(冬) ●助六セット(6) ●鉄火巻(バチまくろ)4本 ●握り寿司(絆) ●徳用!青森県産大豆の納豆巻5本 各 **688円** (参考税込価格 各744円)

●2パック 各 **1,298円** (参考税込価格 各1,402円)

みんなで乾杯!

サントリー ナンアルでワインの休日 桃香るロゼスパークリング (350ml) 本体価格 **138円** (参考税込価格150円)

サントリー のんある気分いちごスパークリングノンアルコール (350ml) 本体価格 **98円** (参考税込価格106円)

伊藤ハム キリクリム チーズ入り チキンナゲット (155g) 本体価格 **278円** (参考税込価格301円)

伊藤ハム クラントアルト バイエルシ (117g×2) 本体価格 **378円** (参考税込価格409円)

伊藤ハム 至福のピッツァ マルゲリータ (1枚) 本体価格 **328円** (参考税込価格355円)

伊藤ハム ビーフ シチューパイ (130g) 本体価格 **248円** (参考税込価格268円)

マカロニ グラタン クイックアップ (400g) 本体価格 **158円** (参考税込価格171円)

伊藤ハム ビーフ シチューパイ (130g) 本体価格 **248円** (参考税込価格268円)

ココアコープ ファンタ グレップオレンジ (各1.5L) 各 **168円** (参考税込価格 各182円)

ココアコープ ゼロシュガー (1.5L) 本体価格 **168円** (参考税込価格182円)

ココアコープ 焼き込みパエリア (100g) 本体価格 **258円** (参考税込価格279円)

ココアコープ 焼き込みパエリア (3合用) 本体価格 **780円** (参考税込価格843円)

ココアコープ 焼き込みパエリア (100g) 本体価格 **258円** (参考税込価格279円)

ココアコープ 焼き込みパエリア (3合用) 本体価格 **780円** (参考税込価格843円)

ココアコープ 焼き込みパエリア (100g) 本体価格 **258円** (参考税込価格279円)

ココアコープ 焼き込みパエリア (3合用) 本体価格 **780円** (参考税込価格843円)

ポポロス! 5 7

ほころちポポロスバ 5分 7分 (各700g) 本体価格 **298円** (参考税込価格322円)

サントリー 天然水 2L 本体価格 **108円** (参考税込価格117円)

サントリー 天然水 2L×6 本体価格 **598円** (参考税込価格646円)

青森県産 青天の霹靂 (5kg) 本体価格 **3,480円** (参考税込価格3,759円)

Big ナポリタ Big ポロネーゼ

オニマイ Big ナポリタン・ポロネーゼ (各380g) 本体価格 **188円** (参考税込価格204円)

味の素 やわらか 若鶏から揚げ ボリュームパック (270g) 本体価格 **388円** (参考税込価格420円)

味の素 洋食亭 ジューシーハンバーグ(165g) パンパング知識 玉ねぎソース(160g) 本体価格 **208円** (参考税込価格225円)

サンポロ ●黒ラベル ●スーパードライ 各350ml×6 本体価格 **988円** (参考税込価格1,087円)

花王 ハミング ハミシク 消費実感替リフレッシュクリーン (980ml) 本体価格 **398円** (参考税込価格430円)

花王 アタック抗菌EX 洗剤(900g) 部屋干し洗剤(850g) 本体価格 **318円** (参考税込価格350円)

コープ キッチンプリニチ (600ml) 本体価格 **78円** (参考税込価格84円)

花王 ジップロック フリーザーバッグ 30L (S20枚×18枚×12枚) 本体価格 **208円** (参考税込価格229円)

COOP AOMORI

# るいけ店

八戸市南郷家3丁目1-1 ☎0176-46-5451

営業時間 9時~9時30分まで

ホームページアドレス <https://www.aomori.coop/>

※生鮮品は悪天候などの理由により入荷しない場合や、産地が変更となる場合があります。※チラシ掲載品については十分な商品確保に努めておりますが、万一品切れの際はご容赦下さいませ。※一部の写真はイメージとなります。