

手軽で、おいしい!

ささっと!ごはん

焼肉丼

岩手県産 牛小間切れ 100g当り **298円** (税込321円)

オーストラリア産 牛バラカルビ 焼肉用 100g当り **298円** (税込321円)

スペイン産 豚バラ焼肉用(味付け) ●焼肉のたれ ●生姜焼のたれ 各100g当り **158円** (税込170円)

味付け牛たん (塩味・解凍) 100g当り **580円** (税込626円)

たまねぎたっぷり! 牛バラ焼 100g当り **158円** (税込170円)

中国産 うなぎ串 蒲焼(養殖) 約80g **498円** (税込537円)

中国産 うなぎ串 蒲焼(養殖) 約80g **498円** (税込537円)

台湾産 台湾パイナップル 1/2カット **398円** (税込429円)

ニュージーランド産 サンゴールド キウイ 大玉 **148円** (税込159円)

ニュージーランド産 ルビーレッド **598円** (税込645円)

ポキ丼

岩手県産 生サーモントラウト 刺身用サク (養殖) 100g当り **498円** (税込537円)

静岡県産 解凍かつおたたき 刺身用サク 100g当り **198円** (税込213円)

インドネシア産 サラダ えび 100g当り **298円** (税込321円)

岩手県産 ポイルめかぶ (スライス) 100g当り **128円** (税込138円)

さわらかマの照り焼き **248円** (税込267円)

宮城県産 ブロッコリー スプラウト **98円** (税込105円)

かつ丼

お肉冷凍コーナー **2style** とんかつ 90g×4 **478円** (税込516円)

うな丼 **158円** (税込170円)

しらす丼 **128円** (税込138円)

お魚屋さんのお惣菜

お魚屋さんのお惣菜

※写真は調理例です。

19(土)・20(日)限り

●八宝菜 240g ●エビチリソース 210g ●やわらかお肉の黒酢豚 210g **498円** (税込537円)

●お好み にぎり寿司(海老2種) ●にぎり寿司(ゆり) **550円** (税込594円)

若鶏唐揚げ 食べ比べセット (醤油・塩) **598円** (税込645円)

17(金)・18(土)限り

広島産春の カキフライ 4コ入 **358円** (税込386円)

筍と菜の花の ふわふわ天 あんかけ 6コ入 **298円** (税込321円)

17(土)・20(日)4日間限り

たこ焼き 6コ入 **298円** (税込321円)

サクサク! チーズ巻き 5本入 **228円** (税込246円)

夕市 午後4時～

なくなり次第終了 ※コープ高松は除きます。

17(土)限り

砂肝とブロッコリー の塩だれ 120g **298円** (税込321円)

18(日)限り

味付き穴子天ぷら **220円** (税込237円)

19(月)限り

肉厚真あじフライ **148円** (税込159円)

20(火)限り

マヨたまカツ **148円** (税込159円)

東北の生協100店舗共同企画 対象のお菓子を買って商品券を当てよう!

※詳しくは専用応募はがきをご覧ください。

森永 ディア メープル バター味 **168円** (税込181円)

ヤマザキ ノアール **168円** (税込181円)

亀田 ハッピー ターゲット **168円** (税込181円)

亀田 無限エビ **168円** (税込181円)

焼きたて ベーカリー 恵屋 **428円** (税込462円)

酒 一番搾り **1,098円** (税込1,207円)

アサヒ ザ・ビタリスト **1,078円** (税込1,185円)

24缶1箱 **4,390円** (税込4,829円)

24缶1箱 **4,310円** (税込4,741円)