



長野県A・コープ
全店共通クーポン
PayPayアプリから
事前にゲット!

PayPayで税込2,000円以上のお支払いをすると
PayPayポイント
3%戻ってクーポン
2025.5.7まで有効です。何回でも使える!

付与上限
1,000 ポイント/回
1,000 ポイント/期間
※付与されるPayPayポイントは、
PayPay/PayPayカード公式ストア
での利用可能。出金・優待不可
クーポンの獲得はこちら!



30日は Akubon チャージボーナスデー

チャージ金額	10,000円	20,000円	30,000円以上
ボーナス金額	50円	100円	400円



本日 4/28 友の会ポイント3倍開催
お惣菜 信州アルプス牛の
スパイシーガーリック
ライス

1人前 1パック 本体価格 **499円** 8% 参考税込 **538円**
2人前 1パック 本体価格 **990円** 8% 参考税込 **1,069円**

本日 4/29 友の会ポイント3倍開催
お惣菜 信州産・国産
牛肩
ロース肉
各種

火・祝 限り 昭和の日

本体価格の
レジにて **半額**
※対象商品に限りです

長さ約30cmのビッグサイズ!
お惣菜 信州風味鶏の
ジャンボ焼鳥
●たれ ●塩 1本 各1パック 本体価格 **990円** 8% 参考税込 **1,069円**

本日 4/30 友の会ポイント3倍開催
お惣菜 薄衣のこだわり
海老フライ

水 限り

4尾 1パック 本体価格 **699円** 8% 参考税込 **754円**
8尾 1パック 本体価格 **1,380円** 8% 参考税込 **1,490円**

本日 5/1 友の会ポイント3倍開催
丸水長野県産 信州りんご果汁使用 シンギスガシ

木 限り

220g 1袋 本体価格 **459円** 8% 参考税込 **495円**
220g×2 1束 本体価格 **880円** 8% 参考税込 **950円**

お惣菜 上田発! 国産鶏の美味だれ焼鳥

100g 当り 本体価格 **269円** 8% 参考税込 **290円**
380g 1パック 本体価格 **990円** 8% 参考税込 **1,069円**

フィリピン産
バナナ

1袋 本体価格 **199円** 8% 参考税込 **214円**

マルマツ
●包みぎょうざ 20粒
●包みニラぎょうざ 18粒

5 ポイント付 本体価格 **399円** 8% 参考税込 **430円**

ニュージーランド産
ゴールドキウイ

大型 本体価格 **119円** 8% 参考税込 **128円**

国内産原料
かつおたたき
大葉ニンニク味(解凍)

100g 当り 本体価格 **229円** 8% 参考税込 **247円**

信州産
信州風味鶏・国産
若鶏手羽元

本体価格より
レジにて **2割引き**

信州・高知県・千葉県産
きゅうり

1本 本体価格 **39円** 8% 参考税込 **42円**

目鉢まぐろ
たたき

200g 1パック 本体価格 **599円** 8% 参考税込 **646円**

高崎ハム
●金華亭ほるもん 300g
●信州産やわらか豚白もつ 350g

各1袋 本体価格 **459円** 8% 参考税込 **495円**

ペルー産原料
生食用煮いか
スライス

100g 当り 本体価格 **199円** 8% 参考税込 **214円**

雪印メグミルク
牧場の朝
ヨーグルト
70g×3 1パック

2パックで 本体価格 **119円** 8% 参考税込 **128円**
本体価格 **220円** 8% 参考税込 **237円**

青木食品
揚げかま天

1枚 1パック 本体価格 **179円** 8% 参考税込 **193円**

インドネシア産原料
かじき
●粕漬 ●西京漬 ●味噌漬

各1切 本体価格 **129円** 8% 参考税込 **139円**

海鮮たたき

100g 1パック 本体価格 **399円** 8% 参考税込 **430円**

トーラク
昔ながらの
かためプリン

90g 1コ 本体価格 **99円** 8% 参考税込 **106円**

アメリカ産原料
銀だら
●粕漬 ●西京漬

3切 各1パック 本体価格 **990円** 8% 参考税込 **1,069円**

愛知県産(JA西三河)
美茄子
(とげなしび〜なす)

4本 1袋 本体価格 **199円** 8% 参考税込 **214円**

水産コーナー
タイ・マレーシア産原料
●中華くらげ
新潟県加工
●数の子
わさび

各100g 当り 本体価格 **149円** 8% 参考税込 **160円**

日新製糖
きび砂糖

750g 1袋 本体価格 **299円** 8% 参考税込 **322円**

明治
お徳用
スライスチーズ
各種

10 ポイント付 本体価格 **299円** 8% 参考税込 **322円**

日本ハム
テリヤキ鶏
切落し

100g 当り 本体価格 **129円** 8% 参考税込 **139円**

ロシア・アメリカ産原料
身欠にしん(半乾)
カット

100g 当り 本体価格 **149円** 8% 参考税込 **160円**

サトウ
昆布DE野沢菜

180g 1パック 本体価格 **279円** 8% 参考税込 **301円**

新珠
桜えび
茶わん蒸し

200g×2 1パック 本体価格 **499円** 8% 参考税込 **538円**

カゴメ
トマトケチャップ

500g 1本 本体価格 **219円** 8% 参考税込 **236円**

信州産
●信州ポーク味噌漬
●豚バラ肉厚切り味噌漬

各100g 当り 本体価格 **199円** 8% 参考税込 **214円**

丸美屋
麻婆豆腐の素
●甘口 ●中辛 ●辛口

3人前×2回分 各1箱 本体価格 **149円** 8% 参考税込 **160円**

はごろも
シーチキン
●Lフレーク ●マイルド
●Lフレークオイル不使用

70g×3 各1パック 本体価格 **339円** 8% 参考税込 **366円**

はごろも
ポポロスパ
●7分結束 ●5分結束

700g 各1袋 本体価格 **219円** 8% 参考税込 **236円**

永谷園
すし太郎
黒酢入り

4人前 1袋 本体価格 **209円** 8% 参考税込 **225円**

諏訪農工連
●うすくちしょうゆ 白ゆり
●こいくちしょうゆ 桔梗

1.8ℓ 各1本 本体価格 **599円** 8% 参考税込 **646円**

調味
創味のつゆ

1,000ml 1本 本体価格 **599円** 8% 参考税込 **646円**
友の会会員
限定価格 参考税込 **603円**

森永乳業 ビヒダスヨーグルト
●プレーン ●脂肪0

400g 各1コ 本体価格 **159円** 8% 参考税込 **171円**
友の会会員
限定価格 参考税込 **150円**

recipe

くるくる巻いて！
大葉入り
豚バラ肉ロール

レシピはこちらから▶▶

Kurashiru

叙々苑
●焼肉のたれ 240g
●焼肉の塩だれ 217g

本体価格 599円
8% 参考税込 646円

家族そろって ズチそうWeek!

セール期間 4/28(月) 5/1(木)

Kurashiru

愛知県・静岡県産
活き真鯛
お刺身(養殖)

100g当り 499円
8% 参考税込 538円

recipe

半レアが美味しい！
ご馳走気分の
サーモンレモンステーキ

レシピはこちらから▶▶

営業時間のご案内

日曜日は各店 朝9時開店

※9:30～※8: 各店の記載時間は月～木曜日の営業時間です。
このチラシは緑文字の店舗が対象となります。
※その他の店舗は別チラシにて実施しております。

ペイク マーク：インスタペカリー取扱店舗

ハケ岳乳業
とろける
チーズ
300g 1袋

本体価格 479円
8% 参考税込 517円

熊本県産
ミニとまと
100g 当り

本体価格 69円
8% 参考税込 74円

信州産
ベビーリーフ
35g 1袋

本体価格 79円
8% 参考税込 85円

アメリカ・ロシア産原料
●減塩明太子
●減塩たら子

切子 各100g 当り 349円
8% 参考税込 376円

アメリカ・ロシア産原料
●減塩明太子
●減塩たら子

切子 各100g 当り 349円
8% 参考税込 376円

チリ・ノルウェー産
生アトランティック
サーモン切身 100g 当り

本体価格 599円
8% 参考税込 646円

チリ・ノルウェー産
生アトランティック
サーモンお刺身 (養殖) 100g当り

本体価格 699円
8% 参考税込 754円

韓国・太平洋産 他
めばちまぐろ
お刺身(解凍) 100g当り

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

長崎県産
新じゃがいも
M・S級 1.2kg 1袋

本体価格 499円
8% 参考税込 538円

信州産信州ポーク・国産
豚バラ肉うす切り
100g 当り 119円
8% 参考税込 128円

信州産信州ポーク・国産
豚バラ肉うす切り
100g 当り 259円
8% 参考税込 279円

信州産信州ポーク・国産
豚バラ肉うす切り
(徳用パック) 430g 1パック 499円
8% 参考税込 538円

信州産信州ポーク・国産
豚バラ肉うす切り
(徳用パック) 300g 1パック 699円
8% 参考税込 754円

信州産信州ポーク・国産
豚バラ肉うす切り
(徳用パック) 300g 1パック 209円
8% 参考税込 225円

信州産信州ポーク・国産
豚バラ肉うす切り
(徳用パック) 300g 1パック 400円
8% 参考税込 432円

信州産
えりんぎ
100g 1パック

本体価格 89円
8% 参考税込 96円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

高知県産
新しょうが
100g 当り

本体価格 179円
8% 参考税込 193円

アサヒ
カルピスウォーター
1.5L 1本

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

ココ・コーラ
●ココ・コーラ 1.5L
●ココ・コーラ ゼロ 1.5L
●三ツ矢サイダー 1.5L

本体価格 179円
8% 参考税込 193円

宮崎県産原料
うなぎ蒲焼(養殖)
真空 1尾

本体価格 2,490円
8% 参考税込 2,689円

アメリカ産原料
●鶏ほっけ開き(半身)
●真あじ開き(半身)
2枚 各1パック

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

丸大食品
フィッシュ
ソーセージ
60gx3 1袋

本体価格 299円
8% 参考税込 322円

丸大食品
ローズハム
ベーコン他
各種 100g当り

本体価格 159円
8% 参考税込 171円

丸大食品
プチハッシュド
ポテト 100g当り

本体価格 99円
8% 参考税込 106円

伊藤ハム
こてっちゃん
各種 100g当り

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
肉ぎょうざ
18gx12 1袋

本体価格 339円
8% 参考税込 366円

信州産
肉ぎょうざ
35gx6 1袋

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

アサヒ
カルピスウォーター
1.5L 1本

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

ココ・コーラ
●ココ・コーラ 1.5L
●ココ・コーラ ゼロ 1.5L
●三ツ矢サイダー 1.5L

本体価格 179円
8% 参考税込 193円

宮崎県産原料
うなぎ蒲焼(養殖)
真空 1尾

本体価格 2,490円
8% 参考税込 2,689円

アメリカ産原料
●鶏ほっけ開き(半身)
●真あじ開き(半身)
2枚 各1パック

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

丸大食品
フィッシュ
ソーセージ
60gx3 1袋

本体価格 299円
8% 参考税込 322円

丸大食品
ローズハム
ベーコン他
各種 100g当り

本体価格 159円
8% 参考税込 171円

丸大食品
プチハッシュド
ポテト 100g当り

本体価格 99円
8% 参考税込 106円

伊藤ハム
こてっちゃん
各種 100g当り

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
肉ぎょうざ
18gx12 1袋

本体価格 339円
8% 参考税込 366円

信州産
肉ぎょうざ
35gx6 1袋

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

アサヒ
カルピスウォーター
1.5L 1本

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

ココ・コーラ
●ココ・コーラ 1.5L
●ココ・コーラ ゼロ 1.5L
●三ツ矢サイダー 1.5L

本体価格 179円
8% 参考税込 193円

宮崎県産原料
うなぎ蒲焼(養殖)
真空 1尾

本体価格 2,490円
8% 参考税込 2,689円

アメリカ産原料
●鶏ほっけ開き(半身)
●真あじ開き(半身)
2枚 各1パック

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

丸大食品
フィッシュ
ソーセージ
60gx3 1袋

本体価格 299円
8% 参考税込 322円

丸大食品
ローズハム
ベーコン他
各種 100g当り

本体価格 159円
8% 参考税込 171円

丸大食品
プチハッシュド
ポテト 100g当り

本体価格 99円
8% 参考税込 106円

伊藤ハム
こてっちゃん
各種 100g当り

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
肉ぎょうざ
18gx12 1袋

本体価格 339円
8% 参考税込 366円

信州産
肉ぎょうざ
35gx6 1袋

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

アサヒ
カルピスウォーター
1.5L 1本

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

ココ・コーラ
●ココ・コーラ 1.5L
●ココ・コーラ ゼロ 1.5L
●三ツ矢サイダー 1.5L

本体価格 179円
8% 参考税込 193円

宮崎県産原料
うなぎ蒲焼(養殖)
真空 1尾

本体価格 2,490円
8% 参考税込 2,689円

アメリカ産原料
●鶏ほっけ開き(半身)
●真あじ開き(半身)
2枚 各1パック

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

丸大食品
フィッシュ
ソーセージ
60gx3 1袋

本体価格 299円
8% 参考税込 322円

丸大食品
ローズハム
ベーコン他
各種 100g当り

本体価格 159円
8% 参考税込 171円

丸大食品
プチハッシュド
ポテト 100g当り

本体価格 99円
8% 参考税込 106円

伊藤ハム
こてっちゃん
各種 100g当り

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
肉ぎょうざ
18gx12 1袋

本体価格 339円
8% 参考税込 366円

信州産
肉ぎょうざ
35gx6 1袋

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

アサヒ
カルピスウォーター
1.5L 1本

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

ココ・コーラ
●ココ・コーラ 1.5L
●ココ・コーラ ゼロ 1.5L
●三ツ矢サイダー 1.5L

本体価格 179円
8% 参考税込 193円

宮崎県産原料
うなぎ蒲焼(養殖)
真空 1尾

本体価格 2,490円
8% 参考税込 2,689円

アメリカ産原料
●鶏ほっけ開き(半身)
●真あじ開き(半身)
2枚 各1パック

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

丸大食品
フィッシュ
ソーセージ
60gx3 1袋

本体価格 299円
8% 参考税込 322円

丸大食品
ローズハム
ベーコン他
各種 100g当り

本体価格 159円
8% 参考税込 171円

丸大食品
プチハッシュド
ポテト 100g当り

本体価格 99円
8% 参考税込 106円

伊藤ハム
こてっちゃん
各種 100g当り

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
肉ぎょうざ
18gx12 1袋

本体価格 339円
8% 参考税込 366円

信州産
肉ぎょうざ
35gx6 1袋

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

アサヒ
カルピスウォーター
1.5L 1本

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

ココ・コーラ
●ココ・コーラ 1.5L
●ココ・コーラ ゼロ 1.5L
●三ツ矢サイダー 1.5L

本体価格 179円
8% 参考税込 193円

宮崎県産原料
うなぎ蒲焼(養殖)
真空 1尾

本体価格 2,490円
8% 参考税込 2,689円

アメリカ産原料
●鶏ほっけ開き(半身)
●真あじ開き(半身)
2枚 各1パック

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

丸大食品
フィッシュ
ソーセージ
60gx3 1袋

本体価格 299円
8% 参考税込 322円

丸大食品
ローズハム
ベーコン他
各種 100g当り

本体価格 159円
8% 参考税込 171円

丸大食品
プチハッシュド
ポテト 100g当り

本体価格 99円
8% 参考税込 106円

伊藤ハム
こてっちゃん
各種 100g当り

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
肉ぎょうざ
18gx12 1袋

本体価格 339円
8% 参考税込 366円

信州産
肉ぎょうざ
35gx6 1袋

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

アサヒ
カルピスウォーター
1.5L 1本

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

ココ・コーラ
●ココ・コーラ 1.5L
●ココ・コーラ ゼロ 1.5L
●三ツ矢サイダー 1.5L

本体価格 179円
8% 参考税込 193円

宮崎県産原料
うなぎ蒲焼(養殖)
真空 1尾

本体価格 2,490円
8% 参考税込 2,689円

アメリカ産原料
●鶏ほっけ開き(半身)
●真あじ開き(半身)
2枚 各1パック

本体価格 399円
8% 参考税込 430円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円

信州産
生しいたけ
100g 1パック

本体価格 199円
8% 参考税込 214円