



A・コープ友の会 会員様限定

ご予約商品に限り友の会特別ポイントプレゼント!

ご予約承り期間 7月20日(土)まで ※お肉のご予約は7/13(土)までとなります。

LINE限定商品の
ご予約は
こちらから



7月24日
水曜日は **土用の丑**

7月24日水曜日は
友の会ポイント **3倍** 開催



7/15 月・祝 限り 海の日

長野県A・コープ 信州産
●信州ポーク味噌漬
長野県A・コープ 国産
●豚バラ肉厚切り味噌漬
各100g当り

本日 くらしいキイキ お買い物サービスデー

本体価格 **199**円
8% 参考税込 **214**円

7/16 火 限り

お惣菜 **ピリ辛サーモンユッケ巻**

本体価格 **780**円
8% 参考税込 **842**円

丸水長野県水 信州りんご果汁使用ジンギスカン

220g 1袋 本体価格 **399**円 8% 参考税込 **430**円
220g×2 1袋 本体価格 **780**円 8% 参考税込 **842**円

7/17 水 限り

お惣菜 **旨だし香る いなり寿司**

本体価格 **280**円
8% 参考税込 **302**円

4コ 1パック 参考税込 **302**円

10コ 1パック 本体価格 **699**円 8% 参考税込 **754**円

7/18 木 限り

お惣菜 ●ふっくらうなぎのちらし寿司
●うなぎだらけのまぶし重

本体価格 **499**円
8% 参考税込 **538**円

お惣菜 ●ふっくらうなぎの太巻寿司

1本 1パック 本体価格 **699**円 8% 参考税込 **754**円

ニュージーランド産 **ゴールドキウイ**

特大玉 1玉 本体価格 **119**円 8% 参考税込 **128**円

おつまみ **ポテチキ**

100g 当り 本体価格 **249**円 8% 参考税込 **268**円

フィリピン産 **熟撰バナナ**

1袋 本体価格 **189**円 8% 参考税込 **204**円

国内産原料 **かつおたたき**

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

長野県産豚肉使用 **豚絲炒(トンスーチャー)**

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

高知県・和歌山県産 **新しょうが**

100g 当り 本体価格 **69**円 8% 参考税込 **74**円

目録まぐろ **たたき**

115g 1パック 本体価格 **399**円 8% 参考税込 **430**円

タカノフーズ **カリッと焼ける 絹厚揚げ**

2枚 1袋 本体価格 **149**円 8% 参考税込 **160**円

一正蒲鉾 **サラダスティック**

75g 1パック 本体価格 **89**円 8% 参考税込 **96**円

ノルウェー産原料 **赤魚**

●粕漬 ●西京漬

各1枚 本体価格 **159**円 8% 参考税込 **171**円

米久 **ロースハム ベーコン他各種**

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

メイトー **Dole フルーツミックス& ヨーグルト各種**

170g 1コ 本体価格 **99**円 8% 参考税込 **106**円

新潟県加工 **数の子わさび**

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

クロレラ **乳酸菌飲料 ジャンボ**

100ml×6 1袋 本体価格 **189**円 8% 参考税込 **204**円

明治 **お徳用スライス チーズ各種**

12枚 1袋 本体価格 **269**円 8% 参考税込 **290**円

高崎ハム **金華亭 ほるもん**

300g 1袋 本体価格 **369**円 8% 参考税込 **398**円

炙りめかじき **お刺身**

100g 当り 本体価格 **399**円 8% 参考税込 **430**円

タカノフーズ **絹美人**

150g×3 1パック 本体価格 **89**円 8% 参考税込 **96**円

キリン **生茶**

525ml×20+4 1箱 本体価格 **1,500**円 8% 参考税込 **1,620**円

サンヨー食品 **サッポロ一番**

●みそラーメン●塩ラーメン

5食 各1袋 本体価格 **369**円 8% 参考税込 **398**円

日清オリーブ **日清キャノーラ& オリーブ**

350g 1本 本体価格 **449**円 8% 参考税込 **484**円

永谷園 **すし太郎 黒酢入り**

4人前 1袋 本体価格 **189**円 8% 参考税込 **204**円

永井海苔 **韓国味付海苔 ジャパンのり**

50g 1袋 本体価格 **259**円 8% 参考税込 **279**円

日清食品 **日清麺職人**

●醤油 ●味噌 ●柚子じょ

各1コ 本体価格 **109**円 8% 参考税込 **117**円

友の会ポイント 3倍 サービスデー 開催

ポイント貯めある大チャンス!

この機会をお見逃しなく!

友の会カードをレジにてご提示いただくと、基本ポイント×3倍

信州産 **レタス**

1玉 本体価格 **89**円 8% 参考税込 **96**円

信州の **たまご「恵」**

10玉 1パック 本体価格 **229**円 8% 参考税込 **247**円

国産 **豚挽肉**

2割引

モランボン **餃子の皮**

25枚 1袋 本体価格 **99**円 8% 参考税込 **106**円

ヤマザキ **ランチパック 各種**

2コ 1袋 本体価格 **109**円 8% 参考税込 **117**円

5ポイント付

2袋 2コ 本体価格 **200**円 8% 参考税込 **216**円

アメリカ産原料 **塩紅鮭切身**

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

明治 **ブルガリア ヨーグルト各種**

400g 1コ 本体価格 **149**円 8% 参考税込 **160**円

一正蒲鉾 **ピュアふぶき**

110g 1パック 本体価格 **179**円 8% 参考税込 **193**円

友の会会員様 限定価格 参考税込 **160**円

AJINOMOTO **ほんだし**

かっぱだし 450g 1箱 本体価格 **599**円 8% 参考税込 **646**円

友の会会員様 限定価格 参考税込 **599**円

生産者直売コーナー

信州産 えりんぎ 約150g 1パック
本体価格 **99円**
参考税込 106円

信州産 ぶなしめじ 1袋
本体価格 **99円**
参考税込 106円

新潟県産 まいだけ 100g当り
本体価格 **99円**
参考税込 106円

長野県産 鹿兒島県産 佐賀県産 茨城県産 がほちゃ
本体価格 **39円**
参考税込 42円

S&Bフェア スパイスカレー 夏カレー

セール期間 7/15(月)~18(木)

スパイスカレーをもっとおいしく!

各店舗で取り揃えております。一部取り扱っていない店舗がございます。



recipe

牛肉と2種のきのこのとっておきカレー
エスピー食品公式レシピ レシピはこちらから▶▶

recipe

鶏手羽元の柚子こしょうグリーンカレー
エスピー食品公式レシピ レシピはこちらから▶▶

recipe

鶏手羽元の柚子こしょうグリーンカレー
エスピー食品公式レシピ レシピはこちらから▶▶

recipe

スパイスで楽しむナッツアイス
エスピー食品公式レシピ レシピはこちらから▶▶

信州産 牛切落とし 100g当り
本体価格 **399円**
参考税込 430円

信州産 信州福岡鶏・国産 若鶏ササミ肉
本体価格 **159円**
参考税込 171円

信州産 信州福岡鶏・国産 若鶏ササミ肉
本体価格 **159円**
参考税込 171円

信州産 信州福岡鶏・国産 若鶏手羽元 手羽元開き各種
本体価格 **159円**
参考税込 171円

S&B GOLDEN CURRY
S&B ゴールデンカレー
●甘口 ●中辛 ●辛口
5-6回分×2食 1パック
本体価格 **219円**
参考税込 236円

S&B 本生
●生しょうが 40g
●本わさび 43g
●生にんにく 43g
各1本
本体価格 **139円**
参考税込 150円

S&B 本生
●生しょうが 40g
●本わさび 43g
●生にんにく 43g
各1本
本体価格 **139円**
参考税込 150円

S&B 本生
●生しょうが 40g
●本わさび 43g
●生にんにく 43g
各1本
本体価格 **139円**
参考税込 150円

S&B ホテルシェフ仕様 欧風ビーフカレー
●甘口 ●中辛 ●辛口
4コ/パック 各1包
本体価格 **429円**
参考税込 463円

S&B 栗原はるみ ●わたしのカレー中辛 ●トマトのハヤシ
4回分×2食 各1パック
本体価格 **299円**
参考税込 322円

S&B 栗原はるみ ●わたしのカレー中辛 ●トマトのハヤシ
4回分×2食 各1パック
本体価格 **299円**
参考税込 322円

S&B 栗原はるみ ●わたしのカレー中辛 ●トマトのハヤシ
4回分×2食 各1パック
本体価格 **299円**
参考税込 322円

S&B 赤任カレー
赤任カレー パウダールウ
●中辛 ●辛口
2回分×4食 各1パック
本体価格 **329円**
参考税込 355円

S&B マジックソルト オリジナル
80g 1本
本体価格 **469円**
参考税込 506円

S&B マジックソルト オリジナル
80g 1本
本体価格 **469円**
参考税込 506円

S&B マジックソルト オリジナル
80g 1本
本体価格 **469円**
参考税込 506円

アルゼンチン産 有頭赤えび (解凍)
5回分 1パック
本体価格 **399円**
参考税込 430円

3つのスパイスで作る! えびの南国風カレー
エスピー食品公式レシピ レシピはこちらから▶▶

欧風ビーフカレーコロッケ 3コ 1パック
本体価格 **399円**
参考税込 430円

信州産りんご使用! エコープの国産鶏もも唐揚げ
480g
本体価格 **249円**
参考税込 268円

マイバール長野 天恵米 5kg 1袋
本体価格 **2,090円**
参考税込 2,257円

2割引き

デザートにもスパイスを!

イングリッシュマフィン各種
4コ 1袋
本体価格 **149円**
参考税込 160円

ヤマザキ ロイヤルブレッド各種
1袋
本体価格 **149円**
参考税込 160円

丸大食品 ブチハッシュドポテト
100g 3個
本体価格 **99円**
参考税込 106円

冷凍食品 明治 銀座カレーライス 1人前 1袋
本体価格 **309円**
参考税込 333円

食後のデザートに

フジッコ カスピ海ヨーグルト 400g 1コ
本体価格 **249円**
参考税込 268円

雪印メグミルク 雪印コーヒー 1,000ml 1本
本体価格 **149円**
参考税込 160円

日本ルナ とろけるラッシーマンゴー 230g 1本
本体価格 **129円**
参考税込 139円

森永乳業 PARM MILKティー 55ml×6 各1箱
本体価格 **349円**
参考税込 376円

信州産 (JA松本八ヶ岳) すいか (ブロック) 1パック
本体価格 **399円**
参考税込 430円

信州産 (JA松本八ヶ岳) デラウエア 1パック
本体価格 **699円**
参考税込 754円

食卓応援

伊藤ハム 豚タン塩 レモンだれ 100g 1パック
本体価格 **299円**
参考税込 322円

フードリエ 満足朝食 ●ローソム 34g×3 ●ベーコン 30g×3 各1パック
本体価格 **189円**
参考税込 204円

日本・大西洋産 他 びん長まぐろ お刺身(解凍) 100g当り
本体価格 **229円**
参考税込 247円

宮城県産 活メ銀鮭お刺身 (養殖・解凍) 100g 当り
本体価格 **499円**
参考税込 538円

新商品

白馬山麓 信州の銘水 500ml 1本
本体価格 **99円**
参考税込 106円

信州の白菜漬 200g 1パック
信州のキムチ 100g 各1コ
本体価格 **199円**
参考税込 214円

宮崎県産原料 うなぎ蒲焼(養殖) 約140g 1冊
本体価格 **2,590円**
参考税込 2,797円

信州産原料 真あじ開き 北海道産原料 真ほつけ開き アメリカ産原料 赤魚開き 各1パック
本体価格 **499円**
参考税込 538円

信州産原料 焼うどん ●しょうゆ味 ●ソース味 ●塩味 2人前 各1パック
本体価格 **269円**
参考税込 290円

紀元食品 ●海老餃子 ●スープ餃子 12コ 1パック
本体価格 **199円**
参考税込 214円

信州産大根とカブの千枚漬 1パック
本体価格 **199円**
参考税込 214円

信州産大根とカブの千枚漬 1パック
本体価格 **439円**
参考税込 474円

サントリー ●やさしい麦茶 680ml ●GREEN DA-KA-RA 600ml 各1本
本体価格 **79円**
参考税込 85円

信州産大根とカブの千枚漬 1パック
本体価格 **159円**
参考税込 171円

サンボンペ サンボンペ 3本 1パック
本体価格 **379円**
参考税込 416円

クレシア スコッティティッシュ フラワーボックス 280sq×3P 1箱
本体価格 **279円**
参考税込 306円

営業時間のご案内 日曜日は各店 朝9時開店

※9:30~18:00 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。

マーク:インスタペカリー取扱店舗

- ファーマーズ佐久平店 10~18:30 ペイコ ☎(0267)88-8141
- ファーマーズうえだ店 9:30~18:00 ペイコ ☎(0268)27-5580
- コアしおだ店 9:30~18:00 ☎(0268)38-3828
- ファーマーズ松代店 9:30~18:00 ペイコ ☎(026)290-6655
- ファーマーズ篠ノ井店 9:30~18:00 ☎(026)290-7272
- ファーマーズ南長野店 9:30~18:00 ☎(026)214-8877
- しんまち店 9:30~17:30 ☎(026)262-3429
- あんず店 9:30~18:00 ☎(026)274-2800
- ファーマーズびんぐし店 9:30~18:30 ペイコ ☎(0268)81-3334
- すこう店 9:30~18:00 ☎(026)248-8888
- みゆき店 9:30~18:00 ペイコ ☎(0269)81-2222
- 白馬店 9:30~18:00 ☎(0261)72-6000
- ファーマーズおおまち店 9:30~18:00 ペイコ ☎(0261)85-4710
- おみ店 9:30~17:30 ☎(0263)67-2009
- きそ店 9:30~18:00 ペイコ ☎(0264)23-3271
- 原村店 9:30~18:00 ☎(0266)79-4995
- ファーマーズ富士見店 9:30~18:00 ☎(0266)62-2090
- ファーマーズピアみどり店 9:30~18:00 ペイコ ☎(0266)82-2200
- ファーマーズサン・ライフ店 9:30~18:00 ペイコ ☎(0266)73-1111
- 伊那中央店 9:30~18:00 ☎(0265)72-9644
- 美すず店 9:30~18:00 ☎(0265)72-3005
- ファーマーズこまがね店 9:30~18:00 ペイコ ☎(0265)81-1107
- 七久保店 9:30~18:00 ☎(0265)86-3735
- 宮田店 9:30~18:00 ☎(0265)84-1202
- リカまつかわ店 9:30~18:00 ☎(0265)36-2577
- たかぎ店 9:30~18:00 ペイコ ☎(0265)33-4488
- ファーマーズいいた店 9:30~18:00 ☎(0265)23-7788
- あいばいいた店 9:30~18:00 ペイコ ☎(0265)26-8320
- ラックあち店 9:30~18:00 ☎(0265)43-2003