



※商品数は品目により100品を増減する場合がございます
※店舗により取扱いのない商品がございます。ご了承ください

9/3 **本日** **友の会** **ポイント** **2** **サービスデー** **倍** **開催**

木曜日 **限り** **タカノフーズ** **カリッと焼ける絹厚揚げ**

本体価格	139円	友の会会員様	128円
2枚	150円	限定価格	128円

本体価格 119円 8% 参考価格 128円

1袋

参考税込150円

限定価格

参考税込120円

日清食品

●チキンラーメン ●出前一丁

●日清焼そば

本体価格

399円

8%

参考税込430円

5食パック

各1袋

組み合わせ商品
お一人様1つれがご得價

本体価格

369円

8%

友の会会員様

限定価格

参考税込398円

信州産
シャインマスカット

本体価格 299円
 8%
 100g 当り
 参考税込 **322円**

国産
豚挽肉・牛豚合挽肉
各種
本体価格より
レジにて

宮城県産原料
国産定塩銀鮭切身
(養殖) **本体価格 299**

森永乳業
ビヒダスヨーグルト
●プレーン ●脂肪0 **本体価格 169**

100g 当り 8% 参考税込 299円 参考税込 322円	400g 各1コ 8% 参考税込 169円 参考税込 182円
---	--

「忠」 本体価格 **259円** 参考税込 **279円**
 10玉 1パック 8%
 ※原料状況により[信州黄金たまご]に変更となる場合がございます

信州はるませ 本体価格 **599円** 参考税込 **646円**
 3本 1パック 8%
 5本 1パック

ヤマザキ

●あんぱん ●小倉ぱん

●ジャムパン

本体価格

79円

8%

各1コ 参考税込 **85**円

お一人様2本限り

J-オイルミルズ

こめ油

本体価格

549円

8%

900g 1本 参考税込 **592**円

チラシの表示価格は上段に本体価格(税別)、下段に参考税込を表示しています。売出し商品は豊富に取り揃えてございますが、万一品切れの節はご容赦ください。農産物・水産物の産地・入荷状況は天候等により変更となる場合もございます。裏面をご覧ください。

生産者直売
farmers' market

いつもおいしい農産物をありがとう

おいしく楽しく
野菜習慣

8月31日はやさいの日

セール期間 8/31 12%OFF

ナトカリバランスとは?
ナトリウムとカリウムのバランスのこと。

普段の食事、特にメイン料理は塩分が多くなりがち。
ナトカリバランスのよい食生活とは、塩分のとり過ぎに気を付けながらカリウムを含む野菜や果物を積極的に摂ることです。

新鮮野菜と肉の
ラタトゥイユ
Kagome Recipe

直売野菜を
使って

カゴメ
基本の
トマトソース
295g
1袋
本体価格 229円
参考税込 247円

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ず主治医にご確認ください。
※普段から塩分摂取量を気に付けた食生活を心がけましょう。

信州産
えりんぎ
100g 1パック
本体価格 89円
参考税込 96円

新潟県産
まいたけ
100g 1パック
本体価格 119円
参考税込 128円

信州産
生しいたけ
100g 1パック
本体価格 199円
参考税込 214円

信州産
えのき茸
200g 1パック
本体価格 89円
参考税込 96円

冷凍食品
20%OFF
極あじえだ豆
300g 1袋
本体価格 349円
参考税込 376円

信州産
えのき茸
200g 1パック
本体価格 349円
参考税込 376円

長野県A・コープ
信州玉ねぎ
ドレッシング
280ml 1本
本体価格 399円
参考税込 430円

信州産
えのき茸
200g 1パック
本体価格 89円
参考税込 96円

長野県A・コープ
信州玉ねぎ
ドレッシング
280ml 1本
本体価格 399円
参考税込 430円

信州産
えのき茸
200g 1パック
本体価格 89円
参考税込 96円

信州産
えのき茸
200g 1パック
本体価格 89円
参考税込 96円

信州産
ぶなしめじ
100g 1パック
本体価格 99円
参考税込 106円

recipe
フライパンで一発!
鮭のちゃんちゃん焼き
レシピはこちらから▶▶

キリン
トロピカーナ
エッセンス各種
330ml 1本
本体価格 129円
参考税込 139円

カゴメ
野菜生活100
5%OFF
200g 1パック
本体価格 99円
参考税込 106円

カゴメ
トマトジュース
720ml 1本
本体価格 259円
参考税込 279円

S&B
赤缶
カレー粉
37g 1缶
本体価格 399円
参考税込 430円

S&B
赤缶カレー
パウダー
20g 1パック
本体価格 379円
参考税込 409円

S&B
マジックソルト
80g 1本
本体価格 499円
参考税込 538円

S&B
タコライス
88g 1コ
本体価格 299円
参考税込 322円

明治
十勝スライス
チーズ各種
7枚 1袋
本体価格 249円
参考税込 268円

カルビー
サッポロポテト
つぶつぶベジタブル
72g 1袋
本体価格 139円
参考税込 150円

江崎グリコ
ブリッツ
2/3パック 1箱
本体価格 109円
参考税込 117円

食卓応援
韓国・太平洋産 他
びん長まぐろ
お刺身(解凍)
100g 当り
本体価格 279円
参考税込 301円

国内産原料
金揚げしらす
100g 当り
本体価格 399円
参考税込 430円

ロシア産原料
無着色たら子
無着色明太子
70g 各1パック
本体価格 359円
参考税込 387円

骨まで食べられる魚シリーズ
真いわしとろ炊 2尾
さばみぞれ煮 1枚
さばみぞれ煮 1枚
各1パック
本体価格 380円
参考税込 410円

森永製菓
バリバリバー
48g×8 1箱
本体価格 289円
参考税込 312円

Pasco
十勝バター
スティック
6本 1袋
本体価格 179円
参考税込 193円

ヤマザキ
大福
まんじゅう
各種
1コ
本体価格 89円
参考税込 96円

お惣菜 お手軽! おいしい!
クリスピー
フライドフィッシュ
100g 当り
本体価格 299円
参考税込 322円

寿司どっく各種
1パック
本体価格 580円
参考税込 626円

日用品
キッチン泡ハイター
無臭性
400ml 各1コ
本体価格 229円
参考税込 251円

営業時間のご案内
日曜日は各店 朝9時開店
※9月30日～10月8日 各店の営業時間は月～水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。

ベイク マーク:インストアベカリ取扱店舗

ファーマーズ佐久平店
10月～11月30日 ベイク ☎(0267) 88-8141

ファーマーズうえだ店
9月30日～10月8日 ベイク ☎(0268) 27-5580

コアしおだ店
9月30日～10月8日 ☎(0268) 38-3828

ファーマーズ松代店
9月30日～10月8日 ベイク ☎(026) 290-6655

ファーマーズ篠ノ井店
9月30日～10月8日 ☎(026) 290-7272

ファーマーズ南長野店
9月30日～10月8日 ☎(026) 214-8877

ファーマーズ北長野店
9月30日～10月8日 ベイク ☎(026) 225-9325

しんまち店
9月30日～10月8日 ☎(026) 262-3429

あんず店
9月30日～10月8日 ☎(026) 274-2800

ファーマーズびんぐし店
9月30日～10月8日 ベイク ☎(0268) 81-3334

すこう店
9月30日～10月8日 ☎(026) 248-8888

みゆき店
9月30日～10月8日 ☎(0269) 81-2222

白馬店 ☎(0261) 72-6000
9月30日～10月8日 9月～10月30日 ベイク

ファーマーズおおまち店
9月30日～10月8日 ベイク ☎(0261) 85-4710

おみ店
9月30日～10月8日 ☎(0263) 67-2009

原村店
9月30日～10月8日 ☎(0266) 79-4995

ファーマーズ富士見店
9月30日～10月8日 ☎(0266) 62-2090

ファーマーズピアみどり店
9月30日～10月8日 ☎(0266) 82-2200

ファーマーズサン・ライフ店
9月30日～10月8日 ☎(0266) 73-1111

きそ店
9月30日～10月8日 ☎(0264) 23-3271

伊那中央店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 72-9644

美すず店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 72-3005

ファーマーズこまがね店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 81-1107

七久保店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 86-3735

宮田店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 84-1202

リカまつかわ店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 36-2577

ファーマーズたかぎ店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 33-4488

ファーマーズいいた店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 23-7788

あいばい店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 26-8320

ラックあち店
9月30日～10月8日 ☎(0265) 43-2003