

ステーキ

お肉のうまみがあふれ出す!!

宮崎産 宮崎黒毛和牛 モモ

●ステーキ●焼肉

各100g当たり

699円

本価格 755円

税込 755円

アヒージョ

モリタニ産 ポイルたこ (生食用)

100g当たり

380円

本価格 411円

税込 411円

ステーキ

国内産 和豚もちぶた ロース

●ステーキ ●生姜焼

各100g当たり

279円

本価格 302円

税込 302円

ステーキ

国内産 若鶏モモ肉

100g当たり

99円

本価格 107円

税込 107円

ステーキ

アメリカ産原料肉 豚タン塩だれ 焼肉味付

100g当たり

98円

本価格 106円

税込 106円

ステーキ

エクアドル産他 養殖・解凍 無頭エビ バナメイ

100g当たり

179円

本価格 194円

税込 194円

生鮮こちそう市

青森産他 サンつがるりんご

1個

99円

本価格 107円

税込 107円

ミッドランド産 グリーンキウイ

1個

99円

本価格 107円

税込 107円

ベトナム産 甘みの頂 バナナ

1袋

179円

本価格 194円

税込 194円

佐賀産他 土付 れんこん

100g当たり

79円

本価格 86円

税込 86円

熊本産他 なす

1本

89円

本価格 97円

税込 97円

新潟産 雪国ぶなしめじ

1袋

99円

本価格 107円

税込 107円

北海道産 にんじん

1袋

139円

本価格 151円

税込 151円

10日限り

ソース焼そば

5個まで

88円

本価格 115円

税込 96円

1家族様いづれか1袋限り

永谷園 あさげ 徳用

ゆうげ 徳用

各1袋 (10食入)

178円

本価格 193円

税込 193円

チキン

カモイ チキン ライスの素

1袋 (5食入)

128円

本価格 139円

税込 139円

おさかな

Unio おさかな ソーセージ

4本束

128円

本価格 139円

税込 139円

ランチパック

ヤマザキ ランチパック

各種 各1袋

99円

本価格 107円

税込 107円

カフェオーレ

グリコ カフェオーレ

●ORIGINAL ●たっぷりミルク

各1本

100円

本価格 108円

税込 108円

たっぷりやさい

関屋 たっぷりやさい天

たっぷり玉ねぎ天

各1パック

99円

本価格 107円

税込 107円

牛乳石蔵

牛乳石蔵 カウブランド 青箱

バスサイズ

1組 (3箱)

199円

本価格 219円

税込 219円

11日限り

5ポイント 6倍

Edy 支払い 6倍

国内産 豚肉ロース ブロック

100g 当たり

169円

本価格 183円

税込 183円

アメリカ産 牛肉バラカルビ 焼肉

100g 当たり

299円

本価格 323円

税込 323円

宮崎産 若鶏ササミ(膜とり)

750g

699円

本価格 755円

税込 755円

ペルー産 アボガド

1個

99円

本価格 107円

税込 107円

宮崎産 宇納間菌床 生しいたけ

1袋

350円

本価格 378円

税込 378円

当店特製 お魚屋さんの お寿司

1パック

680円

本価格 735円

税込 735円

チリ産・養殖・解凍 生銀鮭切身 (無塩・骨取り)

100g 当たり

279円

本価格 302円

税込 302円

濃厚チーズと かぼちゃの旨味が おく合います!!

写真イメージです

とろ〜り チーズソースの 包み揚げ

1パック

278円

本価格 301円

税込 301円

エビチラシ

1パック

398円

本価格 430円

税込 430円

新米

九州むらさ 宮崎県産 ひのひかり

5kg

2,190円

本価格 2,366円

税込 2,366円

味ぽん

ミツカン 味ぽん

600ml

258円

本価格 279円

税込 279円

パーモントカレー

パーモントカレー

●甘口 ●中辛

各1箱 (230g)

238円

本価格 258円

税込 258円

サンヨー

サンヨー サッポロ一番

●みそラーメン ●塩ラーメン

各1袋 (5食入)

328円

本価格 355円

税込 355円

伊藤園

伊藤園 健康 ミネラル むぎ茶

2L

118円

本価格 128円

税込 128円

大正製薬

大正製薬 リポビタンD

1箱 (10本入)

898円

本価格 988円

税込 988円

見聞堂

見聞堂 日向おとめ

10玉

228円

本価格 247円

税込 247円

本味

本味 ランチパック

●4枚切 ●5枚切

各1袋

159円

本価格 172円

税込 172円

草原の恵み

草原の恵み

●プレーン ●低糖低カロリー

各1本

199円

本価格 215円

税込 215円

明治

明治 ヨーグルト R-1

●4枚切 ●5枚切

各1本

119円

本価格 129円

税込 129円

1家族様1袋限り

100%国産 つけ置き級

380円

本価格 418円

税込 418円

1家族様1袋限り

La Nature

278円

本価格 306円

税込 306円

ボビー製紙

ボビー製紙 ラ・ナチュール トイレペーパー

120ロール

278円

本価格 306円

税込 306円

1家族様1袋限り

50%OFF サラッパ

88円

本価格 96円

税込 96円

1家族様1袋限り

スライスチーズ

158円

本価格 171円

税込 171円

1家族様1袋限り

除菌ジョイコンパ

特大詰替用

●レモンの香り

各1本 (670ml)

278円

本価格 306円

税込 306円

お皆様、あじふの秋です。

十月十二日は「スポーツの日」です。かつて「体育の日」と呼ばれていた十月十日は、一九六四年の東京オリンピックの開会式が行われた日でした。涼しく適度な湿度であり多くのスポーツをするのに適した気候です。

先日まで国内で開催されていたアジア大会でも、日本が多くのメダルを獲得し、大いに盛り上がりました。

スポーツを始めるのに適したこの季節、良いタイミングで運動を始め、私生活を充実させながら、健康的な体をつくっていきましょう。

適度にスポーツを行うと、幸福感を感じさせる脳内ホルモンであるエンドルフィンなどが分泌されます。そのため、爽快感や充実感を感じることが出来ます。

もちろん、運動は体力の維持・向上に加え、生活習慣病を予防してくれる役割もあります。適度に体を動かすことで、筋肉や心臓・血管系に刺激が入り、筋肉量や酸素を取り込む能力の向上につながります。その結果、日常生活で疲れにくく、元気に動ける体を維持することが出来ます。ウォーキング・ジョギング、サイクリングといった屋外で行えるスポーツがおすすめです。

朝夕、涼しくなりました。私も毎朝、伊勢ヶ浜の大御神社までウォーキングしています。八十歳を超えましたが、まだまだ若い人より早足です。

本日のご来店、心よりお待ちしております。

合掌

令和八年十月十日

12月祝日限り パンの特価市

フィリピン産 デルモンチ バナナ

1袋

99円

本価格 107円

税込 107円

北海道産 かぼちゃ

100g 当たり

49円

本価格 53円

税込 53円

長崎産 雲仙えりんぎ

1パック

89円

本価格 97円

税込 97円

■謝恩期間■10月10日~10月16日

レーブルマーク 新鮮卵の ふくらみオムレツ

とり天のり塩味

各1袋

198円

本価格 214円

税込 214円

井村屋 あんまん 肉まん

各1袋 (4個入)

278円

本価格 301円

税込 301円

ニチレイフーズ 具材たっぷり 五目炒飯

1袋

398円

本価格 430円

税込 430円

オハヨ乳業 濃厚生チョコ

濃厚生キャラメル

各1箱

278円

本価格 301円

税込 301円

東ハト キャラメルコーン

ソルティキャラメルコーン

各1袋

89円

本価格 97円

税込 97円

味の素 味このみ

ファミリー

92g

178円

本価格 193円

税込 193円

■謝恩期間■10月10日~10月16日

世界中の畑から 厳選した 完熟トマト だけを使用

くらし良好 トマト ケチャップ

500g

159円

本価格 172円

税込 172円

江良店 ☎0982-66-7808

財光寺店 ☎0982-54-6008

大王店 ☎0982-55-2628

恒富店 ☎0982-32-0101

営業時間 朝9時~夜10時

大貫店 ☎0982-21-8330

大門店 ☎0982-35-5866

営業時間 朝9時~夜11時

マルイチ

パート・アルバイト 募集は こちら

■謝恩期間■ 10月13日~16日限り

カキ飯の素
ホタテ飯の素
アサリ飯の素
タコ飯の素
各1パック

359 本体価格
税込388円

北海道産
塩サンマ
(去年物)
1尾

179 本体価格
税込194円

秋は海幸山幸
旬のものがいっぱい!

新商品
かぼちゃのきのこあん 1パック

278 本体価格
税込301円

とろ〜り大芋芋 100g当たり

198 本体価格
税込214円

舞茸の天ぷら 100g当たり

338 本体価格
税込366円

長野産他
シャインマスカット 1房

998 本体価格
税込1,078円

和歌山産
種なし柿 1個

99 本体価格
税込107円

大分産他
新高梨 1個

380 本体価格
税込411円

宮崎産
ひよとこみかん 1袋

380 本体価格
税込411円

宮崎産
からいも 1袋

229 本体価格
税込248円

北海道産
だいこん 1本

189 本体価格
税込205円

■謝恩期間■ 10月13日~16日限り

4割引 えびの高原 ハムフェア

8大アレルギー物質は使用していません

ロングウインナー 1パック

257 本体価格
税込278円

ミニサイズウインナー 1パック

149 本体価格
税込161円

えびの高原 あらびきロールステーキ 1パック

239 本体価格
税込259円

えびの高原 ホワイトポンドレスハム 1パック

203 本体価格
税込220円

えびの高原 減塩ポークウインナー 1パック

149 本体価格
税込161円

えびの高原 ベーコン切落とし 1パック

167 本体価格
税込181円

■謝恩期間■ 10月13日~16日限り

豚肉ときのこのケチャップ炒め

おすすめメニュー

宮崎産 豚肉コース ●ステーキ ●生姜焼 各100g当たり

179 本体価格
税込194円

雪国 まいたけ 1パック

99 本体価格
税込107円

雪国 ぶなしめじ Wパック 1パック

189 本体価格
税込205円

雪国 きのこ 500g

159 本体価格
税込172円

13 火 日限り

Edy 支払いはポイント 5倍

フィリピン産 スウィーティオバナナ 1袋

199 本体価格
税込215円

福岡産他 小松菜 1袋

99 本体価格
税込107円

北海道産 ブロッコリー 1株

239 本体価格
税込259円

北海道産 たまねぎ ネット 1ネット

179 本体価格
税込194円

北海道産 無頭エビハナメ(大) 10尾

590 本体価格
税込638円

北海道産 骨取り塩サバファイレ 1枚

230 本体価格
税込249円

14 水 日限り

割引大会

割引品はレジにて1品ごとに表示の割引率で清算させていただきます。
(但し、値引き金額の1円未満については切捨てさせていただきます。
ふととおし対象商品他、一部割引対象外となる商品がございます。ご了承ください。)

ふりかけ・お茶漬 表示本体価格の 20%引

みそ 表示本体価格の 20%引

米 表示本体価格の 20%引

シリアル 表示本体価格の 20%引

明太子・たらこ 表示本体価格の 10%引

こんにゃく 表示本体価格の 20%引

グリーンキウイ 各1個

99 本体価格
税込107円

国内産 森林どりムネ肉 100g当たり

89 本体価格
税込97円

北海道産 赤魚ファイレ(骨取り) 1枚

120 本体価格
税込130円

宮崎産他 えのき 1袋(200g)

89 本体価格
税込97円

アスカカニはカナダ又はメキシコ産 豚肉コースブロック 100g当たり

98 本体価格
税込106円

福岡産他 豆苗 1袋

79 本体価格
税込86円

エビフライ 1パック

259 本体価格
税込280円

15 木 日限り

Edy 支払いはポイント 5倍

メキシコ産 有機栽培バナナ 1袋

199 本体価格
税込215円

北海道産 にんじん 1袋

139 本体価格
税込151円

佐賀産他 土付れんこん 100g当たり

79 本体価格
税込86円

北海道産 白ねぎ 1本

129 本体価格
税込140円

宮崎産/養殖 うなぎ蒲焼 1尾

1,790 本体価格
税込1,934円

千葉県/養殖/解凍 塩銀鮭切身 100g当たり

259 本体価格
税込280円

宮崎産 若鶏手羽元 100g当たり

59 本体価格
税込64円

国内産 和豚もちぶたモモうす切 100g当たり

179 本体価格
税込194円

国内産 牛肉ふぞろい焼肉 100g当たり

499 本体価格
税込539円

あなかの かつおの 380 本体価格
税込411円

16 金 日限り

パンの特価市

フィリピン産 デルモンテバナナ 1袋

99 本体価格
税込107円

北海道産 ぼれいしょ 1袋

139 本体価格
税込151円

北海道産 かぼちゃ 100g当たり

49 本体価格
税込53円

見鶏産 白たまご 10玉

198 本体価格
税込214円

宮崎産 若鶏ササミ 100g当たり

99 本体価格
税込107円

国内産 和豚もちぶた小間切 100g当たり

159 本体価格
税込172円

千葉県/養殖/解凍 ドラウトサーモンお刺身用ブロック 100g当たり

380 本体価格
税込411円

若女食品 海鮮つまみれ各種 各1パック

179 本体価格
税込194円

豆腐のあなかの(きのこ) 1パック

280 本体価格
税込303円

国内産 森林どりモモ肉 100g当たり

129 本体価格
税込140円

オーストラリア・アメリカ産 肉々しい牛肉ブルコギ味付 100g当たり

198 本体価格
税込214円

自家製 マチカキ 1個

188 本体価格
税込204円

南日本酪農 デーリー牛乳 239 本体価格
税込259円

マルサン 元氣納豆九州本仕込み 40g×3 88 本体価格
税込96円

P&G ボールボール4D本体 278 本体価格
税込306円

四日野出 ナチュレコンパクトボックスティッシュ 1組(150w×5箱) 198 本体価格
税込218円

サンボン 焼豚ラーメン九州三宝堂 高菜博多ラーメン 各1個 118 本体価格
税込128円

ネスカフェ エクセラ 398 本体価格
税込430円

アサヒ飲料 ミツ矢サイダー 1.5L 118 本体価格
税込128円

見鶏産 白たまご 10玉 198 本体価格
税込214円

惣菜 しじみと里芋 海鮮の風味がおいしい 写真はいメージです

小エビと里芋揚げ団子 1パック(3個入) 280 本体価格
税込303円

ぐんぐん かつお梅干 はちみつ梅干 各1パック(200g) 199 本体価格
税込215円

ぐんぐん 熟うまキムチ 1パック 179 本体価格
税込194円

エバラ バリ旨焼肉のたれ 580g 198 本体価格
税込214円

ロッテ 爽各種 各1個 98 本体価格
税込106円

ヒロ・コーポレーション 高機能不織布マスク ホワイト 1箱(50枚入) 298 本体価格
税込328円

1家族様いづれか1本限り イカリウスターソース 中濃ソース 中濃かつソース 各1本(300ml) 108 本体価格
税込117円

ネスレ エクセラ ボトルヨーヨー 各1本(900ml) 108 本体価格
税込117円

花王 キッチン泡ハイター付替用 泡ハイター 400ml 199 本体価格
税込219円

明治 プルガリアフルガリア ヨーグルト ●LB81プレーン ●LB81プレーン脂肪ゼロ 各1個(400g) 149 本体価格
税込161円

日清ヨーク ビルクル400 1組(65ml×10本) 199 本体価格
税込215円

森永 マウストレーナー ●カフェラテ ●エスプレッソ 各1本 139 本体価格
税込151円

南日本酪農 草原の恵み 199 本体価格
税込215円

五洲 ぶっちと銅 ●ちゃんこ鍋 ●寄せ鍋 ●キムチ鍋 各1袋 218 本体価格
税込236円

Unio さば水煮 さばみそ煮 さば煮付 各1個 138 本体価格
税込150円

見鶏産 日向おとめ 10玉 228 本体価格
税込247円

ぐんぐん 漂白剤 900ml 198 本体価格
税込218円

新米 九州むらせ 宮崎県産 ひとのひかり 5kg 2,190 本体価格
税込2,366円

ミツカン ミツカン穀物酢 500ml 99 本体価格
税込107円

ぐんぐん ミルクチーズ 150g 258 本体価格
税込279円

1家族様1組限り 大分製菓 クックと吸い込む キッチンタオル 50カット 4ロール 178 本体価格
税込196円

エバラ すき焼のたれマイルド 500ml 199 本体価格
税込215円

のりたま のりたま 25g 88 本体価格
税込96円

マルサン 国産ひきわり減塩たれ付 35g×3 89 本体価格
税込97円

ジャキッ! ジャキッ! 2号 88 本体価格
税込96円

ぐんぐん ポリパック 50枚 98 本体価格
税込108円

カノ BIGぶっちシプリン 160g 119 本体価格
税込129円

九州むらせ 熊本県産 にじのきらめき 5kg 1,990 本体価格
税込2,150円

P&G レノアハピネス本体 ●ホワイトティン ●ホワイトムスク 各1本(450ml) 198 本体価格
税込218円

ワイン 10%引

九州むらせ 宮崎県産 三ひかり 5kg 2,290 本体価格
税込2,474円

1家族様合計2箱まで 味の素 クックドゥ ●青椒肉絲用 ●回鍋肉用 ●麻婆茄子用 各1箱 128 本体価格
税込139円

1家族様いづれか1本限り 1家族様1ケース(12本)まで 1家族様1本限り

味の素 クックドゥ ●青椒肉絲用 ●回鍋肉用 ●麻婆茄子用 各1箱 128 本体価格
税込139円

味の素 クックドゥ ●青椒肉絲用 ●回鍋肉用 ●麻婆茄子用 各1箱 128 本体価格
税込139円

味の素 クックドゥ ●青椒肉絲用 ●回鍋肉用 ●麻婆茄子用 各1箱 128 本体価格
税込139円

九州むらせ 宮崎県産 ひとのひかり 5kg 2,190 本体価格
税込2,366円

ミツカン ミツカン穀物酢 500ml 99 本体価格
税込107円

ぐんぐん ミルクチーズ 150g 258 本体価格
税込279円

1家族様1組限り 大分製菓 クックと吸い込む キッチンタオル 50カット 4ロール 178 本体価格
税込196円

九州むらせ 熊本県産 にじのきらめき 5kg 1,990 本体価格
税込2,150円

P&G レノアハピネス本体 ●ホワイトティン ●ホワイトムスク 各1本(450ml) 198 本体価格
税込218円

■生鮮食品の写真はイメージです。■生鮮食品については、当日の入荷状況により産地が変わる場合があります。■万一品切れの節は、ご容赦下さいませ。