

かぼちゃでほっこりグラタン

なんきん

長野県産他
かぼちゃ
100gあたり本体 **68円**
(税込74円)ビタミンやミネラルが
豊富で寒さに負けない体
を作るのに役立ちます

味自慢

午前11時からの販売となります

まるごと
かぼちゃコロッケ
4切本体 **278円**
(税込301円)かぼちゃ煮
100gあたり本体 **188円**
(税込204円)INSTA-BAKERY
BERNARD
ベルナルド※白金店・田沢湖店・本荘南店・石脇店・
十文字店は除きます。午前11時からの
販売となりますかぼちゃん
1コ本体 **180円**
(税込195円)12月22日は
冬至の暮らり

冬至とは

冬至は、二十四節気の一
つで、一年のうちで昼が
最も短い日です。この日
に、ゆず湯に入り、かぼ
ちゃを食べると、風邪を
ひかないという言い伝え
があります。

冬至の七種

冬至の七種(ななくさ)とは、別名『運盛り』といって、
商品名の中に『運(ん)』が2回入っているものを食べると
『運』を引き込めると言われています。インド産
むきえび(解凍)
100gあたり本体 **248円**
(税込268円)エクアドル産
バナメイえび
(中・大サイズ/解凍)
(15尾) 1パック本体 **598円**
(税込646円)宮崎県産
黒瀬のぶり切身
100gあたり本体 **580円**
(税込627円)宮崎県産
黒瀬のぶり刺身
100gあたり本体 **698円**
(税込754円)

きんかん

ビタミンCが豊富で、
風邪予防に役立ちます。宮崎県産他
きんかん
1パック本体 **398円**
(税込430円)サントリー
グリーンダカラ
冬限定
ビタミン
・ゆず味
600ml本体 **95円**
(税込103円)バスクリン
バスクリン
(ゆずの香り・森の香り)
各600g本体 **498円**
(税込548円)数量限定
木村酒造
福小町 特別純米
あきたごまち60
瓶 720ml
本体 **1,580円**
(税込1,738円)

んのかあったかシチュー

いんげん

ウインナー

にんじん

βカロテンが豊富で、
免疫力を高める効果が
あります。長野県産他
いんげん
1パック本体 **198円**
(税込214円)長野県産他
いんげん
1パック本体 **880円**
(税込951円)長野県産他
にんじん
(3本) 1袋本体 **178円**
(税込193円)岩手県産
めぐみ鶏もも角切り
100gあたり本体 **178円**
(税込193円)伊藤ハム
・朝のフレッシュロースハム
・朝のフレッシュベーコン
各1パック本体 **258円**
(税込279円)

かんてん

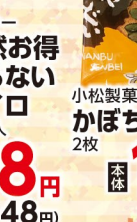
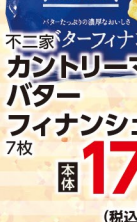
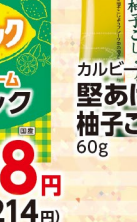
低カロリーで、ダイエット
にも適しています。伊那 かんてんクック
4g×4本体 **218円**
(税込236円)

うどん

温かいうどんを食べることで
体を温め、健康を保つ
効果があります。シマダヤ
健美麺 食塩ゼロ本うどん
3食入本体 **188円**
(税込204円)朝のフルー
みかん
はごろもフーズ
朝から
フルーツ
みかん 1缶本体 **148円**
(税込160円)

みかん

ゆず湯に入ろう!

冬至の夜はゆず湯で
ほっとひと息!
寒い季節も元気に
乗り切れますように高知県産
ゆず
(大玉)
1コ本体 **198円**
(税込214円)杉丸
くずゆ
(くず・抹茶)
各25g×4本体 **238円**
(税込258円)シジュー
断然お得
貼らない
カイロ
30コ入本体 **498円**
(税込548円)小松製菓
かぼちゃせんべい
2枚本体 **148円**
(税込160円)不三
ターフィナンシェ
カントリニマアム
バター
フィナンシェ
7枚本体 **178円**
(税込193円)アサヒ
白あん
ドーナツ
280g本体 **298円**
(税込322円)ヤマザキ
レモンパック
16枚本体 **198円**
(税込214円)カルビー
堅あげポテト
柚子こしょう味
60g本体 **138円**
(税込150円)