生鮮パワーセンター
SUPER VALUE スーパーバリュー イチヤマ
郷ノ浦町東触567-2 TEL(0920)47-1987
営業時間 朝8:00～夜10:00

10月20日(土)

バリューポイント 5倍 サービスデー

2,160円(税込)以上お買上げのお客様

秋の味覚が食卓を彩る!!

精肉

※写真はイメージです

カナダ産牛肩ロースステーキ (100g) 本体278円 (税込300円)

カナダ産 **牛肩ロースすき焼用** 〈100g〉 本体278円 (税込300円)

米国産**牛バラうす切り** 〈400g入〉 本体680円 (税込734円)

国内産**当店手作り 鶏つみれ** (100g) 本体80円 (税込86円)

デンマーク産**豚バラしゃぶしゃぶ用** (560g入) 本体680円 (税込734円)

国内産**豚肩切り落とし** 〈100g〉 本体148円 (税込159円)

オーストラリア産 **牛・豚合挽ミンチ** 〈350g入〉 本体458円 (税込494円)

オーストラリア産 **牛バラ切り落とし** 〈300g入〉 本体680円 (税込734円)

国内産**若とりもも肉** 〈100g〉 本体118円 (税込127円)

国内産**豚ロースステーキ** 3枚入(1枚100g) 本体880円 (税込950円)

当店オリジナル**三周家ウインナー** 〈100g〉 本体98円 (税込105円)

塩干

※写真はイメージです

新物塩サンマ 〈3尾〉 本体358円 (税込387円)

チリ産**生鮭** 〈3枚〉 本体348円 (税込376円)

小畑商店 **うるめ串** (税込235円) 本体218円

果物

※写真はイメージです

福岡産早生みかん 〈1ネット〉 本体398円 (税込429円)

福岡産**新高梨** 〈1玉〉 本体298円 (税込321円)

フィリピン産**フィリピンバナナ** 〈100g〉 本体25円 (税込27円)

野菜

※写真はイメージです

熊本県産キャベツ 〈1玉〉 本体198円 (税込213円)

福岡県産**トマト徳用** 〈1パック〉 本体378円 (税込408円)

大分県産**生椎茸** 〈1パック〉 (税込192円) 本体178円

福岡県産 **しめじ徳用** (200g) 本体100円 (税込108円)

福岡県産 **きゅうり** (3本) 本体158円 (税込170円)

鮮魚

※写真はイメージです

地魚・他刺身盛合せ 6点盛 〈1パック〉 本体850円 (税込918円)

お魚屋さんのお寿司 **並にぎり寿司** 10貫入〈1パック〉 本体680円 (税込734円)

CGC**ブラックタイガーエビ10尾** 〈1パック〉 本体698円 (税込753円)

アメリカ産 **タラフィーレ** 〈100g〉 (税込181円) 本体168円

北大西洋産 **脂クジラ** 〈100g〉 本体450円 (税込486円)

レシピコーナー

惣菜 手作り!!

※写真はイメージです。

油淋鶏(ユーリンチー)

〈1パック〉 本体298円 (税込321円)

材料 (3人前)

鶏むね肉………1枚(300g)
(たれ)
※手作り甘酢だれ・1/4カップ
※ねぎ(みじん切り)… 1本分
※生姜(みじん切り)……3g
塩………………少々
コショウ………少々
片栗粉…………適量
揚げ油……………
(手作り甘酢だれ)
米酢……………3/4カップ
うすくち醤油……3/4カップ
砂糖……………1/4カップ

作り方

①甘酢だれを作っておき、(たれ)の材料を混ぜ合わせておく。
②鶏肉は分厚いところに数か所切り込みをいれる。余分な脂を除き塩・コショウをふる。
③肉の両面に片栗粉をまぶしつけフライパンに入れる。鶏肉が半分くらい浸るくらいに揚げ油をそそぎ中火にかける。途中裏返し合計8～10分ほどかけて表面をカリッと揚げて取り出す。
④そのまま1～2分間休ませ、食べやすく切って皿に盛りつける。①のたれをかけ、トッピングにネギをふれば完成。

10月21日(日)開催 日曜朝市 赤かごチャンス!!

毎週日曜日 先着100名様限定

朝8時から配布の赤かごでお買物されたお客様は **レジにて10%引き**

毎月ゼロのつく日は ミニチャージデー

1000円以上ご入金で1%金額上乗せとなりお得!!

10日 20日 30日 → 1%金額上乗せ

例えば… 1,000円入金すると…… 10円上乗せ
20,000円入金すると… 200円上乗せ

10/24(水)～10/28(日) イチヤマ2階

寝ながらできる健康管理

ローズテクニー

秋の寝具フェア開催

東洋水産MARUCHAN **QTTA** SHO-YU(78g)、SEAFOOD(78g)、TONKOTSU(80g)、CURRY(86g)、TOMATO CREAM(83g) 各 本体108円 (税込116円)

ネスレ日本 **エクセラ ふわラテ** オリジナル、ハーフ&ハーフ、まったり深い味わい、香るまろやかミルクティー 〈各30P〉 各 本体298円 (税込321円)

理研 **わかめスープ徳用、わかめスープ焙煎ごま徳用** 〈各8袋入〉 各 本体258円 (税込278円)

ハウス **マカロニグラタン** クイックアップ、クイックアップミートソース 〈各80g〉 各 本体88円 (税込95円)

五木食品 **ナポリ風スパゲティ** 〈200g〉 本体48円 (税込51円)

五木食品**スープ付うどん** 〈210g〉 本体38円 (税込41円)

お1家族様1個(20袋)まで 新ばら印**上白糖** 〈1kg〉 本体158円 (税込170円)

お1家族様1個(8本)まで CGC&日清オイリオ **キャノーラ油**コレステロール0 〈1,000g〉 本体228円 (税込246円)

お1家族様各1個(8本)まで フジジン**醤油** あまくち福、うまくち、うすくち 〈各1.5L〉 各 本体278円 (税込300円)

エバラ**バリ旨 焼肉のたれ** 〈580g〉 本体178円 (税込192円)

ミツカン **味ぽん** 〈360ml〉 本体158円 (税込170円)

CGC&キューピー **マヨネーズ** 〈350g〉 本体198円 (税込213円)

カゴメ **トマトケチャップ** 〈500g〉 本体128円 (税込138円)

日本海水 **おかず海苔 徳用** 〈8袋入〉 本体178円 (税込192円)

井川食品 **壱州大豆腐** 〈1丁〉 本体188円 (税込203円)

名城食品It' smo **3食焼そば** 〈3食入〉 本体118円 (税込127円)

It' smo**いつもおいしいかに風味かまぼこ** 〈4本入〉 本体75円 (税込81円)

やきやま **博多おでん(大)** 〈1,200g〉 本体798円 (税込861円)

CGC It' smo**すしあげ** 〈8枚入〉 本体75円 (税込81円)

明治**ブルガリアヨーグルト** LB81プレーン、そのまま脂肪0 〈各400g〉 各 本体138円 (税込149円)

江崎グリコ **朝食りんごヨーグルト** 〈70g×3〉 本体138円 (税込149円)

明治 **おいしい牛乳** 〈900ml〉 本体218円 (税込235円)

カルビー**アラポテト** うすしお味、じゃがバター味 〈各72g〉 各 本体98円 (税込105円)

三幸製菓 **Mパックミニサラダ** しお(24枚)、九州醤油(22枚) 各 本体88円 (税込95円)

CGC **ひとくちチョコレート、ピーナッツチョコレート** 〈各150g〉 各 本体158円 (税込170円)

惣菜

※写真はイメージです

おでん 〈5個で〉 本体350円 (税込378円)

玄海酒造**壱岐 一升パック**
〈20度・1,800ml〉 本体1,200円 (税込1,296円)
〈25度・1,800ml〉 本体1,280円 (税込1,382円)

玄海酒造**壱岐 箱なし**
20度(720ml) 本体770円 (税込831円)
25度(720ml) 本体870円 (税込939円)

壱岐の蔵酒造**壱岐の島 箱なし**
20度(720ml) 本体750円 (税込810円)
25度(720ml) 本体850円 (税込918円)

サントリー **グランドゴールド** 〈350ml×6缶〉 本体580円 (税込626円)

霧島酒造 **赤霧島** 〈1,800ml〉 本体1,880円 (税込2,030円)

壱岐産 **新米!つや姫** 〈5kg〉 本体1,980円 (税込2,138円)

ビッグランド**盛黄卵** 〈10玉入〉 本体188円 (税込203円)

ヤマザキ**朝の笑顔食パン** 〈5枚切、6枚切〉 各 本体78円 (税込84円)

リョーユー**マンハッタン** 〈4個入〉 本体188円 (税込203円)

断然お得 **トイレットペーパー** 〈W12R〉 本体248円 (税込267円)

CGC**食器用洗剤(詰替用)** 〈500ml〉 本体88円 (税込95円)

旭化成**サランラップ** 〈30cm×20m〉 本体178円 (税込192円)

ひろめようニューモラル・To You

しなやかな強さ

ススキは、野山や草原などで見られる秋の七草の一つです。イネ科の多年草で、秋の風物詩ともいえる植物です。

花言葉は「活力・生命力」です。どのような場所でも生き抜く力、生命力の強さに由来するといわれています。

ススキの強靭さは、そのしなやかさにも理由があります。強風にも逆らわず、吹かれるままに揺れているその姿からは、自然体のたくましさや美しさが感じられます。

厳しい暑さがようやく終わり、ほっとすると同時に、心と体に疲れを感じている人も多いのではないでしょうか。疲れたときは、風に吹かれているススキのように力を抜いてみることも必要です。

向かい風に逆らい、ふんばることだけが強さではありません。頑張りすぎて、心が折れてしまうこともあるでしょう。

疲れたときは無理をせず、休息を取って心と体を癒やしましょう。焦りや不安がある人も、落ち着いてゆっくり過ごせば、また明日から仕事をするための活力が湧いてくるはずです。

自然体でいることも強さです

株式会社「ニューモラル」出版部より

チラシQ PC・スマートフォンで、当店のチラシを気軽に見られます。 URL http://chirashi-q.com

商品の写真・イラストは商品と異なる場合があります。万一売り切れの節はご容赦下さい。数量制限させて頂く商品もあります。

このチラシには、地球にやさしいインキ、再生できる紙を使用しています。リサイクルにご協力下さい。