



わたが家のいちよし



CO-OP 枝豆がんも 6個入



冷凍庫に常備

以前は「油あげ」や「がんどき」はカロリーが気になって敬遠していましたが、実は高たんぱく・低糖質でダイエットの強い味方ということを知り、「枝豆がんも」を冷凍庫に常備するようになりました。野菜と一緒に煮たり、おでんに入れたりしています。冷凍なので、いつも使えて便利ですし、実家の母もお気に入りみたいですよ! (山口市 ふくろうママさん)

日	月	火	水	木	金	土	
<p>コープやまぐちは、 8月31日に 創立60周年を迎えます。</p>		1 お魚の日	2 均一の日	3 日配の日	4	5 ピチピチ活魚市	
		野菜・果物大市		惣菜ハイキングの日	お肉の日	チャージDay	
		全品3倍			冷食アイス10倍		全品3倍
							米10倍
							ワイン10倍
コープ商品ポイントプレゼント							
夏の中華フェア						日本の夏	
6	7 パンの日	8 お魚の日	9 均一の日	10 日配の日	11	12 ピチピチ活魚市	
電子マネー2倍			野菜・果物大市	惣菜ハイキングの日	お肉の日	全品3倍	
冷食アイス10倍			電子マネー2倍			米10倍	
菓子10倍				冷食アイス10倍			
ワイン10倍						衣料5倍	
コープ商品ポイントプレゼント						日本の夏	
日本の夏		お盆準備				お盆のごちそう	
13	14 パンの日	15 お魚の日	16 均一の日	17 日配の日	18	19 ピチピチ活魚市	
電子マネー2倍		チャージDay	野菜・果物大市	惣菜ハイキングの日	ハム・ソーセージ10倍	全品3倍	
冷食アイス10倍		全品3倍	電子マネー2倍	冷食アイス10倍			
		米10倍	衣料5倍・30%引き				
お盆のごちそう		簡単グルメ				スタミナ中華	
20	21 パンの日	22 お魚の日	23 均一の日	24 日配の日	25	26 ピチピチ活魚市	
電子マネー2倍			野菜・果物大市	惣菜ハイキングの日	お肉の日	どっかん市	
冷食アイス10倍			電子マネー2倍	冷食アイス10倍	チャージDay	全品3倍	
衣料5倍・30%引き						米10倍	
スタミナ中華		旬を一足先に秋の味覚				旨焼肉の食卓	
27	28 パンの日	29 お魚の日	30 均一の日	31 日配の日	<p>秋ギフト 申し込み期間 8/2(水)~8/20(日)まで</p>		
冷食アイス10倍			野菜・果物大市	惣菜ハイキングの日			
			電子マネー2倍	冷食アイス10倍			
旨焼肉の食卓		鉄板MENU					