



今日のわが家のいちよし



CO-OP 枝豆がんも 6個入



冷凍庫に常備

以前は「油あげ」や「がんもどき」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。実家の母もお気に入りですよ！ (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 野菜・果物大市	
		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						衣料5倍	
6	7 パンの日	8 お魚の日	9 均一の日	10 日配の日	11	12 野菜・果物大市	
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							
13	14 パンの日	15 お魚の日	16 均一の日	17 日配の日	18	19 野菜・果物大市	
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				
20	21 パンの日	22 お魚の日	23 均一の日	24 日配の日	25	26 野菜・果物大市	
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	
						衣料5倍	
27	28 パンの日	29 お魚の日	30 均一の日	31 日配の日	秋ギフト 申し込み期間 8/2(水)~8/20(日)まで		
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			