

おとうさん
おかあさん

おつめし 苦勞様です

卸売スーパー

あいちょう

社員・パートナー一同

11月23日(木) 限り!

卸売スーパー
相長 星が浦店
釧路市星が浦
☎0154-52-1772
営業時間
AM9:00~PM8:00

イエローハット様
ホームマック様
メリーラビット様
イーグルスクエア様
西港↓

↑昭和

卸売スーパー
相長 芦野店
釧路市芦野1-1-7
☎0154-36-8881
営業時間
AM9:00~PM8:00

パチンコ
●ひまわり様
●エムズ様
びっくりドンキー様
愛国商店街↓

↑運動公園



三本さん 厳整
日頃の疲れをお肉で解消!

家族みんなで焼肉 やきやき〜い
当店お肉焼肉外
果糖甘味が肉のこまじ
くじを和す竹まき。
一度使った指名買
焼肉の本場韓国
アメリカ産
牛味付カビ
800g **680**円

鉄分たっぷり!!
高タンパクで低脂肪
夕ボ対策の優等生
おすめ食方
星が浦店精肉部の
マダム やす子

①ペーパーで余分な水分を取る
②鹿肉を一口大に切って小麦粉・卵
春雨(1cm位にカット)をつけて
油で揚げます。

400g後 **480**円



毎月第4日曜日は
鹿(シカ)の日
北舞闘祭



家族が揃ったらさきやきパー

北海道産
豚ロース焼き用
お得に
家ごはん
500g **598**円

意外にいい。
ワダン
特製 **すた焼肉汁**
400ml **148**円

北海道産
白菜
1玉 **195**円

余り白菜はらと
重ね金魚が美味

北海道産 **生椎茸** 1kg **85**円
山形産 **人参** 4kg後 **125**円
宮崎産 **ピーマン** 後 **85**円

TVや道の駅でもおなじ
JA中札内 **その特枝豆**
冷凍 300g後 **258**円

美味さを際立たせる
-196℃瞬間冷凍
生凍土にこだわった
豆の旨さが溢れる
自然解凍で仕上げた味

自かにごほうび!
ねば本チャンビール
ビール飲くとほろほろ満足感が旨い
アヒスパードライ
普通に美味しい、道産子の星。
サッポロ黒ラベル
各350ml 6缶 **1000**円

肝臓にいいおつまみレシピ
鶏ササミと胡瓜の中華和え
1. ササミはお湯で5分程茹でて、冷ましてから手で切る。
2. ①を混ぜ合わせ、ネーの細切とササミにかけて軽くもみす。10分位おくと味がしみて食べやすい。

材料(4人前)
鶏ササミ肉 4本
キューリ 2本
酢・酒 各スズ1
醤油、白だし各スズ2
ごま油、ごま油に2

手軽でおいしい!

北海道産
若鶏ササミ 800g **398**円

宮崎産
キューリ 3本 **125**円

にんべん
白だし 1L後 **358**円

茶わん蒸し
鍋、伊達
にも

ビタン補給に〜お手頃、お手軽〜番
愛媛産 5kg箱 **775**円

早生みかん
ムグ知識 おき方三法
①頭んが部分からむく〜白いスジが取れやすい
②へたの反対側(おし)からむく〜栄養分の多いスジを残し一緒に召し上がれます。
③おしからむく〜4等分に裂く〜「正統和歌山むき」

男のロマン
厚さ3cmの厚切ベーコンと
自王焼がベスト
鎌倉ハム 手造りハム元祖
ベーコンブロック
400g **580**円

老舗の職人味を
お好む厚さで焼きたて

江産の珍味も特価で奉仕!

あいちょうのクリスマスケーキ
今年お祝いする方の
ホワイトモンブランも新登場

地域の2大巨匠
東のバリエイション
西のフランクフルト
取扱中です。

今年お祝いする方の
ホワイトモンブランも新登場

キャクア・テラや
アイスケーキもお得です。
くはは店内のプレゼントで。

あいちょう通信 No.1
皆さん、こんにちは(お世話になります)長
いも当店をご利用頂きありがとうございます。
先週が下書きチラシを折込して頂き
まじが今年一杯持ち回りて書きお返し
笑ってお許し下さい。
毎当店が自信と思いを込めた商品をご
紹介する予定です。もちろんそれを
上回る量のお得な商品も店内所狭しと
取揃えさせて頂きます。
当店の目標は、エトリさんように
お・おたん以上の美味いと品質を届ける
豊かな生活に貢献し釧路の良さを
発信したいです。よろしくお願ひ致します。

※表示価格は税込の価格です。※写真は全てイメージです。※商品は豊富に取り揃えておりますが、万一品切れの際はご了承下さい。