

いただきますをたのしく

「旬」を
まるごと

satake通信

2026

10
October

企画発行 / 佐竹食品株式会社

企画制作・印刷 / 東洋印刷株式会社

TAKE FREE

「食欲の秋」ともいいますし

contents

PICK UP!

食材FILE かぼちゃ

季旬彩々 りんご

こだわりの逸品
お好み焼き

今月のスイーツ
芋ようかん

四季彩々 花ごよみ
ダリア

Instagram
やってます!!

#日本一楽しいスーパー
#いただきますをたのしく



FOODS.MARKET.SATAKE

かぼちゃには「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」がありますが、流通量が多いのは西洋かぼちゃ。夏に収穫された国産の西洋かぼちゃは2〜3か月ほど追熟のため貯蔵され、おいしい食べごろに出荷されます。つまり、今は国産かぼちゃの旬なのです！

選び方

- ずっしりと重く、表面やへたがかたいもの
- 果肉の黄橙色が濃く、肉厚なもの
- 西洋かぼちゃは表皮につやのあるもの

保存方法

丸ごと1玉なら、風通しのよい冷暗所で1〜2か月は保存できます。

カットした場合は

種とワタの部分から傷み出すので必ず取り除き、ラップをして密封できるポリ袋などに入れてから冷蔵庫の野菜室で保存。

1週間くらいはOKですが、傷みやすいのでなるべく早く使い切りましょう。

お店でよく見るね！

西洋かぼちゃ

店頭でよく見かける、濃緑色の皮にオレンジ色の果肉のかぼちゃは「西洋かぼちゃ」の一種で**黒皮栗**と呼ばれるもの。別名、**えびすかぼちゃ**。甘くホクホクとした食感が楽しめるので、栗かぼちゃとも呼ばれます。「西洋かぼちゃ」には、赤皮、青皮、白皮と皮色の違う品種もありますが、主流で流通している多くは黒皮栗になります。

かぼちゃの下ごしらえ

〈切りやすくするために加熱〉

1/2個 電子レンジ(600W)で3分半〜4分

1/4個 電子レンジ(600W)で2分半〜3分

熱いので、粗熱が取れてからカットしましょう。

かぼちゃの栄養価

かぼちゃのオレンジ色はβカロテンによるもので、体内でビタミンAに変わるため、食べることでビタミンAを摂取できます。βカロテンのほかに、ビタミンEやビタミンCが豊富で、食物繊維、カリウム、ビタミンK、ビタミンB6、葉酸なども含んでいます。

ハロウィンパンプキン



ジャック・オー・ランタンでおなじみのかぼちゃは「ペポかぼちゃ」の一種で、観賞用パンプキンとも呼ばれます。食べられないことはないものの、甘みがとても少なく水っぽいので、海外はともかく国内ではあまり食用として利用はされていません。

肉巻きかぼちゃ

材料 (2人分)

- 西洋かぼちゃ … 1/4個
- 豚薄切り肉 … 8枚
- サラダ油 … 大さじ1
- 塩・黒コショウ … 適量

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、水でぬらしてからラップで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。粗熱がとれたら、8等分のくし形に切る。
- ② まな板に豚肉を広げ、①のかぼちゃを手前に置き、巻き付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の肉の巻き終わりを下にして入れ、豚肉に焼き色がつくまで両面を焼く。肉に火が通ったら塩・黒コショウをふり、ふたをして中弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ (A)を入れて全体に味をからめる。

- (A)
- ・しょうゆ … 大さじ1
 - ・みりん … 大さじ1
 - ・酒 … 大さじ1

かぼちゃディップ

材料 (2人分)

- 西洋かぼちゃ … 1/8個(約200g)
- 塩・黒コショウ … 適量
- マヨネーズ … 大さじ1
- 生クリーム … 大さじ1と1/2〜
- キャベツ … 大1枚
- キュウリ … 1本
- ニンジン … 1/2本

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、水でぬらしてからラップで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4分半ほど加熱する。粗熱がとれたら一口大にカットし、皮を剥ぐ。ボウルに入れ、温かいうちにマッシュし、塩・黒コショウを加えて混ぜる。
- ② ①が冷めたらマヨネーズ加えて混ぜ、生クリームは少しずつ加えて都度混ぜ、お好みのかたさになるよう調整する。〈生クリームの分量はお好みで加減してください。〉
- ③ キャベツは食べやすい大きさに、キュウリとニンジンハスティック状に切る。
- ④ ②を器に入れ、③の野菜をそえて完成。

かぼちゃとひじきのコロッケ

材料 (2人分)

- 西洋かぼちゃ … 中1/4個(約250g)
- 牛豚合いびき肉 … 100g
- 乾燥ひじき … 大さじ2
- タマネギ … 中1/2個
- サラダ油 … 小さじ1
- 塩・黒コショウ … 少々
- ナツメグ … 少々
- 薄力粉、パン粉 … 適量
- 揚げ油 … 適量

作り方

- ① 乾燥ひじきは戻しておく。タマネギはみじん切りに切る。かぼちゃは種とワタを取り除き、水でぬらしてからラップで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。皮は削ぎ落とし、果肉はマッシュする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、タマネギを炒める。透明になったら合いびき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。ひじきの水気を切って加えて炒め合わせ、火が通ったら冷ます。
- ③ ボウルに①のかぼちゃと②を入れ、よく混ぜ合わせる。ナツメグを少々ふり、塩・黒コショウで味をととのえる。
- ④ ③を直径3〜4cm程度のボール状に丸めて、薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、揚げ油できつね色になるまで揚げる。

※店舗・入荷状況により取り扱いのない場合がございます。
※写真・イラストはイメージです。



TAKENOKO's
satake

「一日1個のりんごは医者を送る」とはイギリスのことわざですが、りんごにはリンゴ酸やクエン酸などの機能性成分が豊富で、皮や皮の近くには、食物繊維の一種であるペクチンやポリフェノールが含まれています。バランスのよい食事は健康維持へのパスポート。旬の今だけでもりんごを取り入れてみませんか。

推しりんご!!
Apple

選び方

- 軸がしっかりしていて太く、見た目よりも重さがあるもの。
- 上から見たときにきれいな円形をしているもの。
- 果皮につやがあり、表面の色が鮮やかなもの。

保存方法

0℃くらいがおいしい適温なので、一つずつ新聞紙で包み、ポリ袋に入れ密封してから冷蔵庫へ。常温保存の場合は新聞紙に包んでなるべく温度の低い冷暗所で保存しましょう。

りんごと

エチレングスの話

りんごは熟成を促すエチレングスを多く排出するため、冷蔵庫の野菜室などで保存するときはポリ袋に入れ、バナナやキウイ、洋ナシ、キュウリ、キャベツなどの熟しやすい青果とは分けて保存しましょう。逆に未熟な果物と一緒に袋に入れると熟成を早めることができます。また、ジャガイモの袋にりんごを1個入れておくとジャガイモの発芽を防ぐことができます。

秋映

旬 9月下旬～10月

「千秋」と「つがる」を掛け合わせた長野生まれの品種で、黒っぽく感じるほど濃い赤の皮色が特長。甘みと酸味のバランスがよく、さわやかなりんごらしい味わいとシャキッとした食感が楽しめる。触ってややべたつく感じがあれば熟した証拠。

シナノスイート

旬 10月～11月上旬

「ふじ」と「つがる」を掛け合わせた長野生まれの品種で、1個あたり350g前後とサイズは大きめ。濃厚な甘みとシャキシャキとした食感が特長。香りがよくジューシーで、ほどよいかたさがくせになる!

シナノゴールド

旬 10月下旬～

「ゴールデンデリシャス」と「千秋」を掛け合わせた品種で、長野生まれの黄色りんご。日持ちするので翌春ごろまで出回るが、パキッとしたおいしさを楽しむなら収穫が始まる10月下旬から11月ごろが旬。しっかりした甘みのなかにほどよい酸味が感じられ、さわやかな味わい。

サンふじ

旬 10月下旬～

「国光」と「デリシャス」を掛け合わせた「ふじ」の一種。袋をかけない無袋栽培されたりんごで、太陽(サン)をいっぱいあびて育つことから「サンふじ」と呼ばれる。蜜がとても入りやすく、ジューシー。濃厚な甘みと酸味が楽しめる。

ぐんま名月

旬 10月下旬～11月

「あかぎ」と「ふじ」を掛け合わせた品種で、群馬生まれ。黄色品種で、陽のあたった面だけほんのり赤くなる。1個あたり400g前後とサイズは大きめ。糖度は15%前後もあり甘みが強いが、歯ざわりがよく食べ心地はさわやか。黄色品種ではめずらしく、蜜入りがよい。

タレかつ丼



材料 2人分

- 市販の一口ヒレカツ…6〜8個
- ＜A＞
 - ・しょうゆ … 大さじ3
 - ・みりん … 大さじ3
 - ・酒 … 大さじ4
 - ・砂糖 … 大さじ1
- カイワレ大根 … 1/4パック
- 白ご飯 … 2杯分

作り方

- ①カイワレ大根は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- ②ヒレカツはレンジで温める。
- ③＜A＞の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④器に白ご飯を盛り、②のヒレカツを③のタレにくぐらせて、ご飯の上にのせる。仕上げにカイワレ大根をのせる。

さけ親子丼



鮭の刺身を＜A＞のたれに漬けて、
「漬け丼」にしてもおいしい！

さんま丼



サンマの塩焼きが残ったときなどに
おすすめしたいメニュー。
そのときは②の手順を省いて
作ってみてね！

材料 2人分

- 塩サンマまたは生サンマ … 2尾
- 長ネギ … 15cm
- 輪切り鷹の爪 … 少々
- しょうゆ … 小さじ2程度
- サラダ油 … 小さじ1
- スダチ、白髪ネギ … お好みで
- 白ご飯 … 2杯分

作り方

- ①長ネギは小口切りにする。
- ②塩サンマ（または生サンマ）は塩焼きにする。粗熱が取れたら開いて、骨を取り除く。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①のネギと鷹の爪を入れて焼き、火が通ったら②のサンマも加えて焼き付け、しょうゆを回し入れて味をととのえる。
- ④器に白ご飯を盛り、③をのせ、お好みでスダチや白髪ネギをのせる。

たくあん納豆丼



材料 2人分

- 納豆 … 2パック
- 卵黄 … 2個
- たくあん … 適量
- 長ねぎ … 適量
- いりごま … 適量
- 白ご飯 … 2杯分
- めんつゆ（ストレート） … 適量

作り方

- ①長ねぎを小口切りにし、みじん切りにしたたくあんと納豆、付属のたれを混ぜる。
- ②器にご飯を盛り、①・卵黄の順にのせ、ごまをふりかける。
- ③めんつゆをまわしかける。

「食欲の秋」ともいわれる季節

朝晩から少しずつ過ごしやすくなる季節。増してくる季節「とにかくがっつりな〜んて気分の日」〈丼〉はいかが？



おろし豚バラ丼



材料 2人分

- 豚バラ薄切り肉 … 250g
- タマネギ … 1/2個
- ダイコン … 10cm
- サニーレタス … 2枚ほど
- カイワレ大根 … 少々
- サラダ油 … 大さじ1/2
- ＜A＞
 - ・しょうゆ … 大さじ1と1/2
 - ・砂糖 … 小さじ1
 - ・みりん … 大さじ2
 - ・酒 … 大さじ1
 - ・すりおろしショウガ … 小さじ2
- きざみ海苔、白いりごま … 適量
- 白ご飯 … 2杯分

作り方

- ①ダイコンは皮をむき、＜大根おろし＞にし、水分は軽く絞っておく。
- ②サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、カイワレ大根は根元を切り落とし半分にする。
- ③タマネギは薄切りにし、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。ポリ袋に＜A＞を入れて混ぜ合わせ、豚バラ肉とタマネギを入れてもみ込み、冷蔵庫で30分ほど寝かす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③をほぐしながら炒め、火が通るまで香ばしく焼く。
- ⑤器に白ご飯を盛り、②のサニーレタス、④の具、①の大根おろしをのせ、カイワレ大根、きざみ海苔、白ごまをトッピングする。

親子丼



材料 2人分

- 鮭(刺身用) … 8~10切
- イクラしょうゆ漬け … 大さじ4
- 大葉 … 3枚
- 〔A〕
 - ・しょうゆ … 大さじ1
 - ・みりん … 小さじ2/3
 - ・おろしわさび … 小さじ2/3
- 白ご飯 … 2杯分
- 白いりごま … 大さじ2

作り方

- ① 白ご飯は白ごまを加え、混ぜておく。
- ② 〔A〕を混ぜ合わせておく。
- ③ 大葉はせん切りにする。
- ④ 器に①のご飯を盛り、鮭の刺身とイクラしょうゆ漬けをバランスよく盛り付ける。〔A〕をまわしかけ、③の大葉を真ん中にトッピングする。

ブルコギ丼



材料 2人分

- 牛うす切り肉 … 200g
- ニンジン … 1/2本
- ニラ … 1/3束
- 卵黄 … 2個
- ごま油 … 大さじ1
- 白ご飯 … 2杯分
- 〔A〕
 - ・コチュジャン … 大さじ1と1/2
 - ・おろしニンニク … 小さじ1
 - ・しょうゆ … 大さじ2
 - ・本みりん … 大さじ2
 - ・酒 … 大さじ1
 - ・ごま油 … 大さじ1
 - ・白いりごま … 大さじ1

作り方

- ① ニンジンは皮をむき細切りに、ニラは3cm幅のざく切りに、牛うす切り肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 密封できるポリ袋に①の材料と〔A〕を入れ、よくもみ込み、冷蔵庫で30分ほどねかす。
- ③ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②を入れてほぐしながら全体に火が通るまで炒める。
- ④ 器に白ご飯を盛り、③をのせて、仕上げに卵黄をのせる。

いますし



秋が深まる10月。が増え、食欲がでもあります。り食べたい!」引には、お手軽なでしょうか?

材料 2人分

- 牛ひき肉 … 200g
- レタス … 4枚
- 鷹の爪 … 適量
- サラダ油 … 大さじ1/2
- 白ご飯 … 2杯分
- 〔A〕
 - ・だし汁 … 1/2カップ
 - ・しょうゆ … 大さじ2
 - ・酒 … 大さじ1
 - ・みりん … 大さじ1
 - ・砂糖 … 小さじ1
 - ・片栗粉 … 小さじ2

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、〔A〕はボールなどに混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油と鷹の爪を入れて熱し、牛ひき肉をほぐしながら炒める。色が変わったら、合わせた〔A〕をひとかき混ぜしてから回し入れ、とろみがつくまで、混ぜながら煮立たせる。レタスを加えてひと混ぜしたら、火を止める。
- ③ 器にごはんを盛り、②をかける。

牛ひき肉とレタスのピリ辛丼

あんかけ丼



材料 1人分

- 鶏むね肉 … 80g
- めんつゆ (2倍濃縮タイプ) … 大さじ1
- ・酒 … 小さじ1
- ・塩 … ひとつまみ
- タマネギ … 1/4個
- 白ご飯 … 1杯分
- ミツバ … 1本
- 溶き卵 … 1個分
- 水 … 80ml

作り方

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにして、酒と塩をまぶす。タマネギは薄切り、ミツバは葉と茎に分けて3cmの長さに切る。
- ② 小さめのフライパンに水とめんつゆを入れ中火で熱し、ひと煮立ちさせる。タマネギ、鶏肉を加え、火が通るまで煮る。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、溶き卵を回し入れ、半熟状態になったらふたをして、1分ほど煮る。
- ④ 器に白ご飯を盛り、③をのせ、三つ葉を散らす。

材料 2人分

- 白菜 … 2枚
- タケノコの水煮 … 50g
- ニンジン … 1/4本
- ぶなしめじ … 1/2パック
- えのきたけ … 1/2パック
- うずらの卵(水煮) … 6個
- だし汁 … 300ml
- 塩 … ふたつまみ
- しょうゆ … 小さじ1
- 〔水溶性片栗粉〕
 - ・片栗粉 … 大さじ1
 - ・水 … 大さじ2
- 白ご飯 … 2杯分

作り方

- ① 白菜は細めのざく切りに、タケノコ、ニンジンはせん切りにする。ぶなしめじ、えのきたけは石づきを取り、小房に分ける。えのきたけは長さを半分に切る。
- ② フライパンにだし汁と、白菜の葉以外の①の具材を入れ、中火にかける。沸騰したら白菜の葉とうずらの卵を加え、火が通ったら塩としょうゆを加えて味をととのえる。
- ③ 〔水溶性片栗粉〕をつくり、②に加えて混ぜ、とろみをつける。
- ④ 器に温かい白ご飯を盛り、③をかける。

こだわりの逸品
Satake Select

お好み焼

OKONOMIYAKI

10月10日は
お好み焼の日

ふっくらと
厚みのある生地と、
シャキッとした
キャベツの食感が
楽しめる一品!

店内の鉄板で
一枚一枚丁寧に焼き上げた、
肉懐のお好み焼きです

すす

さらに、味の決め手は!

オリジナルソース

フルーティな甘みとほどよい酸味が、
お好み焼きのおいしさを
引き立てます!

※店舗・状況により取り扱いがない場合がございます。 ※写真・イラストはイメージです。



芋ようかん



材料

(15~17cmのパウンド型1個分)

サツマイモ…350g 水…250ml
きび砂糖…60g 粉寒天…3g
塩…少々

下準備

型はパウンド型、バット、流し缶など、用意しやすいものでOK!
芋ようかんが取り出しやすいように、型の内側に大きめにカットした
ラップ(オーブンシートなどでもOK)を敷き込んでおきましょう。

作り方

- ① サツマイモは洗って皮をむき、1.5cm幅の輪切りにする。
ボウルに入れて5分ほど水にさらし、水を替えながらふり洗いをし、
水が濁らなくなったらザルにあげて水気を切る。
- ② 鍋に①とサツマイモがかぶるくらいの水(分量外)を入れ、
サツマイモがやわらかくなるまで12~15分ほど煮て、ザルにあげて水気を切る。
- ③ ②をボウルに移し、熱いうちにマッシュする。
数回にわけてきび砂糖を加え、都度よく混ぜ合わせ、ペースト状にする。
- ④ 鍋に水と粉寒天を入れ、中弱火にかけ、沸騰したら1分ほど加熱し、火を止める。
- ⑤ 熱いうちに③に④を少しずつ加え、都度混ぜる。塩を少々加え、さらに混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を型に入れ、平らになるように均し、粗熱がとれたら、ラップをかぶせて冷蔵庫へ。
1時間ほど冷して完成。好みのサイズに切ってお召し上がりください。



芋ようかんは、
東京・浅草生まれ



明治時代、「練りようかん」は庶民には手が届きにくい高級品でした。そこで、東京・浅草の芋問屋と和菓子職人が手を組んで創作したのが、「芋ようかん」。身近なサツマイモを使用した、庶民でも食べられる「芋ようかん」は歓迎され、人気となりました。



※写真・イラストはイメージです。

マンデークーポン 10/26 月 当日限り

5,000円以上(税込)のお買い物でご利用になります。



500円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

マンデークーポン 10/19 月 当日限り

4,000円以上(税込)のお買い物でご利用になります。



400円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

マンデークーポン

3,000円以上(税込)



300円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

クーポン券をご希望のお客様は、
毎月 月末レジにて配布致しております。
詳しくはサービスカウンターでご確認ください。



200円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

次回予告

satake通信
2026.11月号



鶏鍋

水菜
しいたけ
チャイ

歳時と食

10月の第2月曜日はスポーツの日。
もともとは、10月10日が「体育の日」として親しまれていましたが、2020年に名称と曜日が変更になり、「スポーツの日」になりました。
スポーツの日の趣旨は、『スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う』というもの。
健康的なライフスタイルを維持するために、ほどよく運動を取り入れていきたいですね。

“補食”のススメ

スポーツや筋トレなど、がっつりと運動をする場合は、その前後に“補食”でエネルギー補給をしましょう。運動前なら集中力を高め、運動後なら疲労回復に役立ちます。補食の定番としては、おにぎり、バナナ、ゼリー飲料、カステラなどがあげられます。

運動会

スポーツの日

秋晴れの日には、運動が似合います。

四季彩々

花ごは

今月の花

ダリア



メキシコやグアテマラの高地を原産とするダリアは、夏に冷涼な気候を好むため、高温な日本の夏に花が咲きにくく、秋に花を咲かせます。花の系統も10種類ほどあり、代表的なのはデコラティブ咲き。何重にも花びらが連なるゴージャスでエレガントな花姿です。

ダリアの花言葉

優雅

は「優美」、淡いピンク色の「皇帝ダリア」という品種は「乙女の真心」となっています。

感謝

優美

栄華

皇帝ダリア
乙女の真心



satake川柳 応募方法

郵便はがきにて、下記の内容をご明記の上、ご応募ください。

- 郵便番号 ○ご住所
- お名前 ○年齢 ○ご職業
- 今月の川柳
- 川柳用のペンネーム
- ご利用店舗
- satakeへのご意見・ご要望
- 応募券

(応募先)
〒564-0027
大阪府吹田市朝日町14-19
「satake通信」係

郵便料金が変更しています。
変更前の通常はがきを使用する場合は、
差額の郵便切手を貼り足して
投函をお願いします。

2024年10月1日から
郵便料金が変わりました。
85円にしてお出しね！

〈応募締切〉
10月15日(木) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信12月号紙面にて
発表いたします。



※応募作品の著作権および使用の
権利は、佐竹食品株式会社に帰属
します。また、応募作品は返却いた
しませんので、ご了承ください。

※応募作品は未発表のものに限ります。
個人情報取り扱いについて
ご応募いただいた情報は、
発送業務・ご意見の
把握のために使用し、
他の目的には
一切使用いたしません。

satake通信10月号
satake川柳
応募券

おかげさまで大好評！

satake川柳

みなさまの作品
募集中です！

審査は川柳素人のsatakeスタッフがこなしますので、おもしろさやセンスのよさ、日常が
見える心温まる作品など、ピピッときた感覚
で選ばせていただきます。今月のお題作品は
12月号で発表となります。応募方法をご
確認の上、お気軽にご応募ください。
たくさんのご応募お待ちしております！

satake通信紙面の
このコーナーで発表
&
3,000円相当の
お買い物商品券
プレゼント！

ラッキー賞も
あるよ！
500円相当の
お買い物商品券
プレゼント！



お題 きのこと

たくさんのご応募 ありがとうございます！

しいたけよ
うま味、ヘルシー 便秘なし
なでしこさん (78歳)

まいたけの
たきこみんぼんでまいおどる
きのこのこさん (10歳)

きのこ飯
湯気まで秋を 運れてくる
おかわり父さんさん (34歳)

バーベQ
きのこの丸ごと バター添え
とろろさん (61歳)

きくらげは
クラゲじゃなくマキノコなり
オカメインコさん (52歳)

国や自治体からの要請がある場合、クーポンの使用が不可となる場合がございます。

マンデークーポン

レシート1枚につき
4,000円以上のお買い物でご利用になれます。 **400円券**

本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている
期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取って
お持ちください。)(例：煙草・宅配便・金券等)■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過
ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。
(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake)
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 久宝寺駅前店 / コア古川橋店 / 大池店 /
梶町店 / 寝屋川店 / 岸辺駅前店 / 野里店 / 摩耶駅前店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

マンデークーポン

レシート1枚につき
5,000円以上のお買い物でご利用になれます。 **500円券**

本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている
期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取って
お持ちください。)(例：煙草・宅配便・金券等)■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過
ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。
(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake)
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 久宝寺駅前店 / コア古川橋店 / 大池店 /
梶町店 / 寝屋川店 / 岸辺駅前店 / 野里店 / 摩耶駅前店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

マンデークーポン

レシート1枚につき
2,000円以上のお買い物でご利用になれます。 **300円券**

本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている
期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取って
お持ちください。)(例：煙草・宅配便・金券等)■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過
ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。
(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake)
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 久宝寺駅前店 / コア古川橋店 / 大池店 /
梶町店 / 寝屋川店 / 岸辺駅前店 / 野里店 / 摩耶駅前店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

クーポン券をご希望のお客様は、
毎月 月末レジにて配布致しております。
詳しくはサービスカウンターでご確認ください。