

2月  
21日(火)・22日(水)2日間

# 均一祭

# ¥98均

売り切れご免

| 青果        |         |          |
|-----------|---------|----------|
| 長野産       | しめじ茸    | <1パック>   |
| 兵庫但馬産     | きやべつ    | <1/2カット> |
| ニューソーランド産 | かぼちゃ    | <1/2カット> |
| 静岡産       | セロリ     | <1本>     |
| 京丹後産他     | にんじん    | <1袋>     |
| 高知産       | 土しょうが   | <1パック>   |
| 京丹後産他     | さつまいも   | <1本>     |
| 鳥取産他      | 白ねぎ     | <1本>     |
| 塩干魚       |         |          |
| 北海道産      | ホツケ開き   | <1尾>     |
| 北海道産      | 汐サンマ    | <1尾>     |
| 長崎産       | ひじき     | <1パック>   |
| 長崎産       | あじ開き    | <1枚>     |
| 国内産       | 塩サバフィーレ | <1枚>     |
| 青森産       | さばみりん   | <1枚>     |
| 熊本産       | かます開き   | <1枚>     |

| 鮮魚         |              |         |
|------------|--------------|---------|
| インド産       | ブラックタイガー(特大) | <1尾>    |
| アイスランド産    | 赤魚切身         | <1枚>    |
| 静岡産        | かつおたたきブロック   | <100g当> |
| 精肉         |              |         |
| オーストラリア産牛肉 | 合挽きミンチ       | <100g当> |
| 国内産豚肉      | 豚ミンチ         | <100g当> |
| 国内産鶏肉      | 鶏ミンチ         | <100g当> |
| アメリカ産牛肉    | バラ切落とし       | <100g当> |
| アメリカ産豚肉    | ロース切落とし      | <100g当> |
| アメリカ産豚肉    | ローストンカツ用     | <100g当> |
| 国内産豚肉      | こまぎれ         | <100g当> |
| 国内産若鶏      | モモ肉          | <100g当> |
| 国内産若鶏      | ささみ          | <100g当> |

| 惣菜    |                  |         |
|-------|------------------|---------|
|       | 豆腐ハンバーグ          | <1個>    |
|       | フライドチキン          | <1個>    |
|       | 手作り赤魚のフライ        | <1個>    |
|       | 手作りサバのフライ        | <1個>    |
|       | タラのフライ           | <1個>    |
|       | かにクリームコロッケ       | <1個>    |
|       | ポテトサラダ           | <100g当> |
|       | チキンフライ           | <100g当> |
| 洋日配   |                  |         |
| オハヨー  | いちごがおいしいヨーグルト    | <190ml> |
| オハヨー  | ブルーベリーがおいしいヨーグルト | <190ml> |
| メグミルク | 牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て   | <78g×3> |
| アンド栄光 | ビッグシュークリーム       | <1個>    |
| アンド栄光 | ビッグエクレア          | <1個>    |

ガンピー 穀物倉庫  
営業時間 AM9:30~PM9:00  
豊岡市日高町国分寺228-1  
TEL 0796-42-5195 FAX 0796-42-5196

広告掲載期間

2月  
21日(火)~23日(木)

ひなあられ プレゼント  
ひなまつりのめりえを完成させてね!  
期 間 3月3日(土)まで  
店内展示期間 3/1(木)~10(金)  
詳しくは店内ポスターをご覧ください。

|                                                                    |      |                                               |
|--------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|
| 2/21 火 限り<br>大徳醤油<br>うす口醤油<br>こい口醤油<br>金印 本印<br><各1000ml><br>298円を | 199円 | フィリピン産<br>匠王バナナ<br><1袋><br>198円を<br>150円      |
| 伸和青果<br>おいしいたまご<br><10個><br>228円を                                  | 149円 | 長野産<br>エリンギ<br><1パック><br>79円                  |
| 大塚<br>オロナミンC10本入り<br><120ml×10本><br>980円を                          | 599円 | 共進牧場<br>ひょうごの郷牛乳<br><1000ml><br>249円を<br>189円 |
|                                                                    |      | 但馬屋食品<br>きぬ・もめんとうふ<br><各350g><br>118円を<br>88円 |
|                                                                    |      |                                               |

これで解決! 花粉症対策

花粉症に効く食べ物といわれているものの多くに共通する成分がポリフェノールです。

花粉症に効く食べ物といわれているものの多くに共通する成分が「ポリフェノール」です。「ポリフェノール」とは、ほとんどの植物に含まれている、光合成によってできた色素や苦味の成分のことで、約5000種類以上もあると言われています。ポリフェノールの主な効用としては、老化やさまざまな健康を害する原因といわれている活性酸素を除去する働きがあります。近年ポリフェノールは5大栄養素、炭水化物・脂肪・たんぱく質・ビタミン・ミネラル、さらに食物繊維に次ぐ、7番目の栄養素としても注目を集めている成分なのです。

花粉症の症状をできるだけ軽くするためには、免疫力を高めるビタミン・ミネラル類や、ポリフェノールを多く含む野菜などをしっかり食べると効果的です。また、甘い物や動物性タンパク質(高タンパク質)、脂肪をとり過ぎないようにバランスのとれた食生活をする事が大切です。

毎日規則正しい食事、日本の昔ながらの和食中心で野菜をたくさん摂る食生活がいかに良いかがわかりますね。

|                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ボンバードル<br>甜茶<br><20P><br>580円     | ティーティック<br>凍頂烏龍<br><10袋><br>370円 |
| 山城物産<br>やすらぎ緑茶TB<br><50袋><br>528円 | 嘉城<br>栃の実茶<br><125g><br>160円     |

| ¥120均 |                  |        |
|-------|------------------|--------|
| 洋日配   |                  |        |
| 三原酪農  | 淡路島プレーンヨーグルト(無糖) | <400g> |
| QBB   | ベビーチーズ4P各種       | <各60g> |

お買上げ2000円以上のお客様に

ガンピーポイント

3倍進呈

| ¥200均 |          |         |
|-------|----------|---------|
| 精肉    |          |         |
| 国内産豚肉 | 肩ロース切落とし | <100g当> |
| 国内産豚肉 | ローススライス  | <100g当> |

| ¥400均 |         |       |
|-------|---------|-------|
| 惣菜    |         |       |
|       | チキンカレー  | <1人前> |
|       | 豚の生姜焼き丼 | <1人前> |
|       | 天丼      | <1人前> |

| ¥500均 |            |        |
|-------|------------|--------|
| 鮮魚    |            |        |
| 愛媛産   | 真鯛切身(養殖)   | <1パック> |
| 鹿児島産  | ブリトロ切身(養殖) | <1パック> |
| 香住産   | 水かに        | <1杯>   |
| 精肉    |            |        |
| 国内産牛肉 | こまぎれ       | <200g> |
| 国内産牛肉 | モモ切落とし     | <200g> |
| 国内産牛肉 | ボイル串すじ     | <5本>   |

| ¥300均      |                 |         |
|------------|-----------------|---------|
| 鮮魚         |                 |         |
| タスマニア産     | アトランティックサーモン刺身用 | <100g当> |
| 広島産        | かき加熱用(養殖)       | <150g入> |
| 鹿児島産       | ブリ刺身(養殖)        | <6切>    |
| 精肉         |                 |         |
| オーストラリア産牛肉 | 肩ロース切落とし        | <170g>  |
| 国内産豚肉      | バラスライス          | <160g>  |
| 国内産若鶏      | まつば             | <300g>  |
| 国内産若鶏      | 手羽中             | <300g>  |

スンドウブでほっこりしませんか?

「豆腐と卵ですぐできる」辛くて美味しい韓国家庭料理スンドウブチゲの素です。お肉と魚貝のエキスのあっさりスープ仕上げです。これは美味しいです。豆腐だけでなくお野菜やうどん、マロニーなんかも入れたら美味しいですよ。ご飯にピッタリですよ。

丸大 スンドウブ (マイルド・辛口) <各300g> 248円

但馬屋食品 きぬとうふ <350g>118円を 88円

中島食品 絹こし豆腐 <450g>136円を 108円

吉岡麺類 たんごのうどん <200g>75円を 49円