

いろいろな色のものを食べる

いろいろな色のものを食べるのが、バランスのいい食事。野菜の色は、アントシアニン、ポリフェノール、フラボノイド、カロチノイドなど、抗酸化性のファイトケミカルを表しています。こういった抗酸化物質は、慢性疾患の予防に役立ち、それぞれが微妙に異なる役割をもっています。

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

ほたてバター味

えび味

毛がに味

鮭味

北海道産馬鈴薯を使用した
北海道工場限定生産の
期間限定商品です。

テレビ番組の中の
「美味しいご当地チップス」の
コーナーで紹介されました。

深川油脂〈各130g〉

ぽてとちっぴ 各種
本体価格 各 **258** 円

くまちゃん

ほかほか
あったか!
おばん



写真はイメージです

ナカタニ商店〈3個入り〉
もち入り巾着 **168** 円

ヤマサ〈4個入り〉
三色串天 **168** 円

25金~28月4日間
川上食品〈1パック〉
極旨太ごぼう巻 **168** 円

川上食品〈1パック〉
極旨いわし団子 **168** 円

川上食品〈1パック〉
極旨鶏団子 **168** 円

川上食品〈1パック〉
極旨かも団子 **168** 円

お惣菜コーナー

25金限り

食物繊維が豊富でおなかすっきり...

写真はイメージです

牛肉とごぼうの煮物



なごみちゃんの
手作り惣菜
材料(2人分)

牛こまぎれ肉 100g
ごぼう(大) 1本(200g)
水 カップ1
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ2
酒 大さじ2
しょうが ひとかけ分

①ごぼうはたわしで洗い、斜めに少し薄めに切り水に放す。②牛肉は5センチ幅に切る。③鍋に水気を切ったごぼうと、水カップ1、砂糖、醤油、酒、各大さじ2を入れ、中火にかける。④煮立ったら牛肉を加えてアクをとり、しょうがを加え、弱火でときどき混ぜながら、汁気がなくなるまで煮る。

本体価格 **198** 円

25金10/16日
お買得品



写真はイメージです

お好み焼き
〈1パック〉

本体価格 **268** 円

25金限り



具材とごはんが
別々なので
美味しく
お召し上がり
いただけます。

当店手づくり /
すきやき丼 〈1個〉
本体価格 **598** 円



写真はイメージです

手づくりとんかつ
〈1個〉
本体価格 **480** 円

インドネシア産のブラックタイガーを使用
ぷりぷりで
とても美味しいです
●手作りエビフライ
●手作りえび天
〈1パック〉 本体価格 各 **500** 円

大きな海老が
2匹ものつた
手づくり天丼
〈1個〉
本体価格 **480** 円

26土日限り

野菜たっぷり
なごみちゃん
パスタ
大 **338** 円 小 **238** 円

ジャンボ
チキンカツ
〈1枚〉
本体価格 **280** 円

なごみ
ちゃん
のお惣菜
〈1パック〉
本体価格 **200** 円

27日限り

調味料と原材料にこだわった
なごみちゃん
のお惣菜
〈1パック〉 本体価格 **200** 円

メンチカツ(2個)&
牛肉コロッケ(1個)
セット
〈1パック〉 本体価格 **268** 円

イカ唐揚げ
〈100g当り〉 本体価格 **300** 円

28月日限り

国産若鶏唐揚げ
〈100g当り〉
本体価格 **180** 円

かにクリームコロッケ(2個)&
かぼちゃコロッケ(1個)
セット
〈1パック〉 本体価格 **268** 円

限定
30個
手づくり
かき揚げ
〈1個〉 本体価格 **115** 円

Gumpy

インフォメーション

9月29日火

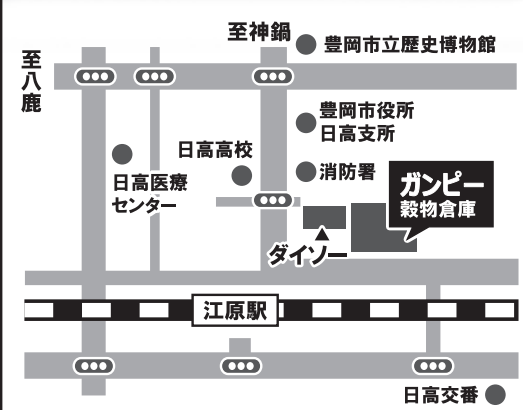
ガンピーいきいきカード会員様限定 /

お買得デー

5%引き

お買上げ金額より

【割引対象外商品】タバコ・お酒・商品券
・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋



※広告に記載の価格は全て税抜価格です