



香住産〈2人前位〉
あんこう
切身

本体価格 **780**円千税



ぽかぽか
あたたか!

お鍋

が 恋しい季節



広島産 〈150袋g〉
加熱用生かき

本体価格 **298**円千税



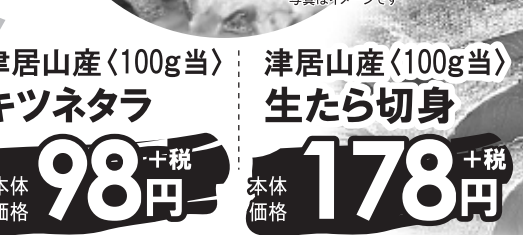
千葉産
活ハマグリ
〈100g当〉

本体価格 **258**円千税



津居山産〈100g当〉
キツネタラ

本体価格 **98**円千税



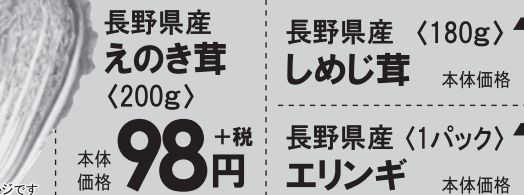
津居山産〈100g当〉
生たら切身

本体価格 **178**円千税



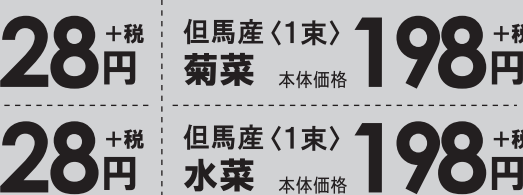
長野県産 〈1/4カット〉
白菜

本体価格 **98**円千税



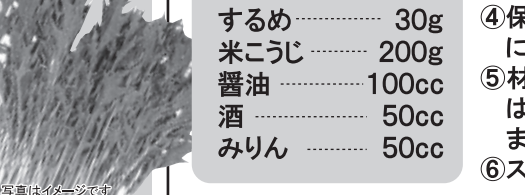
長野県産
えのき茸
〈200g〉

本体価格 **98**円千税



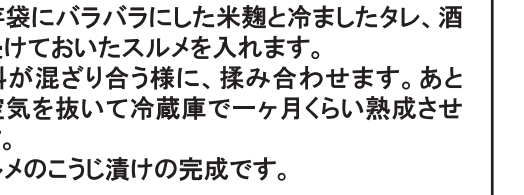
長野県産 〈1パック〉
エリンギ

本体価格 **128**円千税



但馬産 〈1束〉
菊菜

本体価格 **198**円千税



但馬産 〈1束〉
水菜

本体価格 **198**円千税

スルメのこうじ漬け

／ 作りませんか? ／



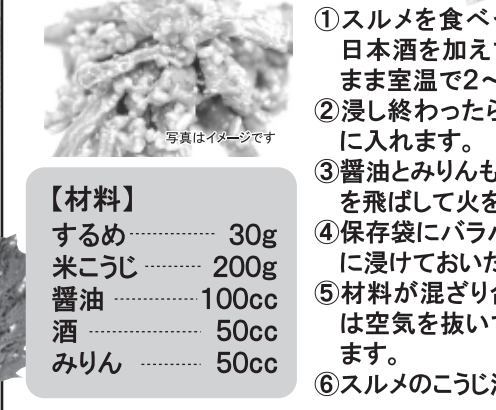
北海道産
干しスルメ【大】
〈100当〉

本体価格 **980**円千税



播州こうじや
米こうじ 〈800g〉
通常価格1,180円を

本体価格 **1,080**円千税



【材料】
 するめ..... 30g
 米こうじ..... 200g
 醤油..... 100cc
 酒..... 50cc
 みりん..... 50cc

①スルメを食べやすい長さ、4～5センチに切り、日本酒を加えてサラララップを被せます。そのまま室温で2～3時間おいて少し柔らかくします。
 ②浸し終わったらザルで濾し、残った日本酒を鍋に入れます。
 ③醤油とみりんも加え、ひと煮立させてアルコールを飛ばして火を止め、そのまま冷まします。
 ④保存袋にバラバラにした米麴と冷ましたタレ、酒に浸けておいたスルメを入れます。
 ⑤材料が混ざり合う様に、揉み合わせます。あとは空気を抜いて冷蔵庫で一ヶ月くらい熟成させます。
 ⑥スルメのこうじ漬けの完成です。

10月
30日
金
限り

いきいきカード
会員様
ガンピー
ポイント

3倍
サービスデー

税抜金額
200円
以上で



三井製糖
上白糖
〈1kg〉

本体価格 **147**円千税



ブンセン
塩っぺ
ジャンボ
〈61g〉

本体価格 **178**円千税

平田牧場
三元豚

肉骨粉などの動物性たんぱく質を一切含まない、とうもろこしや大豆粕などの植物性中心の指定配合飼料で育てられています。しかも、遺伝子組み換えがされておらず、残留農薬の少ないポストハーベストフリーの穀物だけを厳選。そして、飼料にお米を配合して育てられました。

豚しゃぶに
おすすめ!

平田牧場 〈100g当〉
三元豚ローススライス

本体価格 **298**円千税

国内産 交雑牛
和牛オス 交雑牛 乳用牛メス

国内産 交雑牛もも切り落とし
〈100g当〉
通常価格498円を

本体価格 **398**円千税

国内産 〈100g当〉
交雑牛ももスライス
通常価格680円を

本体価格 **498**円千税

10月
31日
土
限り

但馬産 〈100g当〉
若鶏手羽元
通常価格78円を

本体価格 **58**円千税

但馬産 〈100g当〉
若鶏むね肉
通常価格68円を

本体価格 **49**円千税

但馬産 〈100g当〉
若鶏もも肉
通常価格118円を

本体価格 **108**円千税

国産牛
牛すじ
30%引き
通常価格298円を

本体価格 **208**円千税

11月
1日
日
限り

バナナ
全品
20%引き

全て店内で加工・国産生肉を使用
ミンチ
全品
20%引き

国内産 〈100g当〉
鶏ミンチ
通常価格125円を

本体価格 **100**円千税

国内産 〈100g当〉
豚ミンチ
通常価格148円を

本体価格 **118**円千税

国内産 〈100g当〉
牛豚合挽ミンチ
通常価格268円を

本体価格 **214**円千税

11月
2日
月
限り

味噌
全品
5%引き

豊岡市
中郷の
●もめん
●絹ごし
〈550g〉各

20%引き

ちりめん
全品
20%引き

七

おいしい笑顔応援会社
Gumpu

豊岡市日高町国分寺228-1
TEL:0796-42-5195

広告売り出し期間

10月30(金)日▶11月2(月)日

営業時間
あさ 9:00～よる 8:00

※広告に記載の価格は全て税抜価格です