

庭やプランターで野菜を育てる

自分で食べ物を育ててみると、食との関係を見直すことができます。庭でできる野菜はきわめて新鮮で、栄養的に最もすぐれています。

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

23㊥~25㊥3日間 おすすめの商品!

アマタケ **àmatake** アマトケ **美味しい 安全 “南部どり”**

飼育期間中は、抗生物質や合成抗菌剤を一切与えずに育てるので、残留抗生物質の心配はありません。

南部どり <100g当> **もも肉細切り肉** **198円**
本体価格 (税込価格 213円)

南部どり <100g当> **チキンスティック** **218円**
本体価格 (税込価格 235円)

アマタケ **サラダチキン** **278円**
本体価格 (税込価格 300円)

- プレーン ●ハーブ <各100g>
- ハニーマスタード
- ガーリック
- たまり醤油
- タンドリーチキン

南部どり <8本入> **焼き鳥ねぎま串** **980円**
本体価格 (税込価格 1,058円)

自家焙煎したごまをたっぷり使用。濃厚な味わいで甘味もあるのでデザート感覚でそのままでもお召し上がりいただけます。

平川屋 <100g×2> **濃厚ごま豆腐** **298円**
本体価格 (税込価格 321円)

カネテツ <6個> **ほぼたらバ(真空)** **238円**
本体価格 (税込価格 257円)

生しぼり製法とは、つぶした大豆に圧力をかけて豆乳とおからに分けます。炊き上げた後に豆乳とおからに分けていた従来より、濃い豆乳がとれるため美味しい豆腐ができます。

マルツネ <各400g>
●生しぼりもめん
●生しぼり絹ごし **150円**
本体価格 (税込価格 162円)

宮崎「辛麺」をアレンジした冷し辛麺。弾力のある特製麺に旨みのある辛さの醤油スープをお楽しみ下さい。
ゆで時間はわずか **50秒**

サンサス商事 **冷し辛麺** **460円**
本体価格 (税込価格 496円)

丸ごと美味しい! 話題のEPA/DHAが豊富に含まれます。

骨まで食べられます。色とりどりのキッチンインテリアにも

岩手缶詰 **サヴァ缶各種** <各170g> **480円** (税込価格) 本体価格 (各) **518円**

国産サバのパプリカチリソース **タコス**

国産サバのオリーブオイル漬け **アヒージョ**

国産サバのレモンバジル味 **ティップソース**

国産サバのアクアパッツァ風 **バエリア風**

国産サバのブラックペッパー味 **ガーリックライス**

サバの旨味に香辛料の味わいが加わったお酒のお供にピッタリな味

魚介エキスをベースに4種のハーブを効かせた地中海食をイメージした味。

オニオンソースとブラックペッパーを効かせたHOTでインパクトのある味わい。

初夏の訪れを感じながら
おいしいスイーツを食べて
心はハッピー!
ハッピー!

Sweets fair

5.24㊥・25㊥・26㊥

生産者様がこだわり抜いて作り上げたカラダに優しい
安心・安全なスイーツばかり!

神美堂 | ポムアンナ | pono | cafe daily ship | 田中 始 | Low Carb House | ルピナス | Rommy | わはは牧場があぶう | ほたるこひいい | cafe selen

売切御免 いつも美味しいスイーツばかりが出てくるので、どれにしようか迷ってしまいますね

むらおか夢あくり **みそ田川(生)** **815円** (税込価格 880円)

【五つ星ひょうご認定】
麹の割合を多めにし、約1年間熟成させた、まろやかさとほのかな甘みを感じていただけの、昔ながらの田舎味噌です。
<700g> **454円** (税込価格 490円)

お惣菜コーナー **かぼちゃコロツケ** <2個入> **180円** (税込価格 194円)
<3個入> **270円** (税込価格 291円)

天然醸造の無添加味噌

Gumpyインフォメーション

5月30日 木

お客様全員対象!

お買上げ金額より **5%引き**

【割引対象外商品】
お酒・商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

食の勉強会

6月18日 火 参加申込受付中

時間 14:00~16:00
場所 ガンビー穀物倉庫 森のカフェ
定員 50名様 ※お申込みが必須です
参加費 無料 講師 富永 昌良 理事長

店頭販売 **loving** 低価格お菓子の店

5月25日 土 10:00~17:00

ダイエット中に我慢している方や健康志向の方にも毎日ヘルシーなおやつが楽しめる甘くて美味しくからだに優しい幸せなお菓子砂糖、小麦粉、人工甘味料不使用こだわりの材料で作っています

公式SNSをチェック! follow me!

Instagram **gumpy_kokumotu_souko**

求む! ガンビーアンバサダー

はばタンPay+ **使えます**

デジタル券 3月11日 月 ~ 6月30日 日 まで
利用期間

広告の品の掲載商品は、本体価格と税込価格を併記しています