

野菜のゆで汁は捨てずに使う

野菜のゆで汁には、ビタミンなど体にいい成分が豊富に含まれています。スープやソースのだしに使ってみましょう。(農薬の使っていない野菜を使用しましょう)

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

17(木)~19(土) 3日間 おすすめの商品!

秋に美味しい フルーツはガンピーで!

森山農園直送
みかんが美味しい

1日にみかん3個を食べて十分なビタミンCをチャージ

リンゴは、シナドルチェが推し!“ドルチェ”はイタリア語で“デザート”

長野県の新品種は、果汁分もタップリ!

りんごには、ビタミンCや食物繊維やカリウムが多く含まれています。ポリフェノールで高い抗酸化力の「プロシアニジン」も

長野産 〈1個〉
シナドルチェりんご
本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

但馬豊岡産 〈1袋〉
豊岡ぶどうピオーネ
本体価格 **1,980円**
(税込価格 2,138円)

和歌山産〈1袋〉
極早生 日南みかん
本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

程やかな酸味で、マイルドな味わいの日南1号! 早生みかんとしては糖度もかなり高め 南向きの傾斜面の森山農園から、直送です

程よい甘味と酸味が絶妙な「豊水梨」

但馬丹後産〈各1個〉

- ・豊水梨
- ・あきづき梨
- ・南水梨

本体価格 **各580円**
(税込価格 626円)

産地から食卓に「美味しい笑顔」を届ける

大田市場直送フルーツ

酸味や苦味はほとんどなく、ライムのような爽やかな風味のジャクソンフルーツ

南アフリカ産 ジャクソンフルーツ 〈1袋〉
本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

オーストラリア産〈1袋〉カラカラオレンジ(ピンクネーブル) 本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

酸味が程やかで果汁が多く、甘味の強さが魅力です

産地から食卓に「美味しい笑顔」を届ける

ワイリントン産〈1袋〉王様のバナナ 本体価格 **380円**
(税込価格 410円)

1月に一度 こめ油の日!

TSUNO こめ油

築野食品

こめ油は100%お米を原料とした、良質の植物油です!

〈500g〉**380円**
本体価格 (税込価格 410円)

〈1500g〉**888円**
本体価格 (税込価格 959円)

お菓子工房テテ
ひろしまレモンーナツ
〈1個〉**258円**
本体価格 (税込価格 278円)

北海道産秋鮭を使い当店で加工 生ならでのふっくらとした仕上がりに

秋鮭のフライ
〈1切れ〉**300円**
本体価格 (税込価格 324円)

但馬の海で獲れた 赤ガレイを使用

赤ガレイの煮付け
〈1尾分〉**598円**
本体価格 (税込価格 645円)

手づくり惣菜

| 17(木)限り | 18(金)限り | 19(土)限り |
|---|---|--|
| 若鶏むね肉のチキン南蛮 〈1パック〉 本体価格 480円 (税込価格 518円) たっぷり手づくりタルタルソースをかけた | ハンバーグセット 〈1パック〉 本体価格 480円 (税込価格 518円) 合挽ミンチ・野菜を使い手づくりデミグラスソースで仕上げました | 牛肉・ピーマンのオイスターソース炒め 〈100g当り〉 本体価格 258円 (税込価格 278円) 牛肉・ピーマン・舞茸をオイスターソースで炒めました |

16:00より販売

ガンピーレターを発行しました! 詳しい内容は店頭で!

本当は怖い食品添加物 その⑥ 「加工でんぷん」

詳しい内容は、ご来店時に店頭のガンピーレターをご覧ください (印刷したものを「用意してあります」自由にお持ち帰りください)

「加工でんぷん」は、小麦やとうもろこしから抽出されたデンプンに、リン酸やリン酸塩を添加して加工されたものです。食品の食感を良くしたり、水分を保持したりするために使われます。しかし、過剰摂取するとアレルギー反応を引き起こす可能性があります。

ガンピーレターでは、食品添加物の種類や特徴、健康への影響について詳しく解説しています。ぜひ読んでいただき、賢く食品を選ぶための参考にしてください。

18(金)夕方頃~ コストコ商品 入荷します!

小分け販売も行います

COSTCO WHOLESALE

次回のご予約もお受けします。欲しい商品がありましたら、ぜひお知らせ下さい。

10月 17(木) 限定
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】 商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

伸和青果 〈10個入〉
たまごMサイズ
限定100パック
お一家族様1パック限り

本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

国産 牛こま切れ肉(約200g入)

本体価格 **680円**
(税込価格 734円)

10月 18(金) 限定
ガラポン抽選会

抽選券をお忘れなく!

時間 9:00~17:00

| 1等 | 2等 | 3等 |
|-----------------|---------------|---------------|
| ガンピー商品券 1,000円分 | ガンピー商品券 500円分 | ガンピー商品券 100円分 |
| 20本 | 30本 | 50本 |

参加賞 ガンピーポイント3ポイント進呈

あったかメニューに!

骨付きなので煮物にすると骨からおいしい出汁がでます! 揚げ物や水炊きにもよく合います!

但馬産 手羽元 〈100g当り〉
本体価格 **78円**
(税込価格 84円)

10月 19(土) 限定

どんな料理にも使いやすい

国内産 〈100g当り〉
やまと豚こま切れ肉
本体価格 **148円**
(税込価格 159円)

Gumpu インフォメーション

10/24(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】 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

テーマ「油」 参加申込受付中

10月22日(火)

時間 14:00~16:00

場所 ガンピー穀物倉庫 森のカフェ

定員 50名様 ※お申込みが必要です

参加費 無料 講師 富永昌良 理事長

店頭販売

低価格お菓子のお店 loving

10月19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い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

店頭のかごの中にあるかぼちゃは何kgあるかな?

かぼちゃの重量あて

※お名前、電話番号、重さを書いてご応募ください

ご応募締め切り 10月28日(月)

当選者発表 10月31日(木)

ピットリ賞 ガンピー商品券 1,000円分

近いで賞 4名様 ガンピー商品券 500円分

お惣菜スタッフ募集

●勤務時間:1日5時間以上で応相談

●時間 給:1,052円~

●募集人数:5名

【ご応募・お問い合わせ先】 番42-5195 担当:田中

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