

満腹になる前に食べるのをやめる マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

日本では腹八分といいますし、インドのアーユルヴェーダの考え方では75%、中国では70%を勧めています。満腹かどうかではなく、空腹感がなくなったか、と自分に聞くようにしてみましょう。

14㊥~16㊥3日間 おすすめの商品!

ネオニコチノイドは神経伝達を阻害する殺虫剤農薬です。カラダの小さなお子様には避けたい農薬です。

<p>ネオニコFREE</p> <p>京丹後産 <1袋> ノンネオニコ小松菜</p> <p>本体価格 128円 (税込価格 138円)</p>	<p>岡崎農園</p> <p>京丹後産 <1袋> ノンネオニコほうれん草</p> <p>本体価格 158円 (税込価格 170円)</p>	<p>誠武農園</p> <p>京丹後産 <1袋> ノンネオニコ水菜</p> <p>本体価格 158円 (税込価格 170円)</p>
<p>谷芳農園</p> <p>丹後産 <1パック> “キャロル”ミニトマト</p> <p>本体価格 299円 (税込価格 322円)</p>	<p>誠武農園</p> <p>京丹後産 <1袋2本入> 西川さんの“秋きゅうり”</p> <p>本体価格 156円 (税込価格 168円)</p>	<p>誠武農園</p> <p>長野産他 <1/2カット> 秋白菜</p> <p>本体価格 158円 (税込価格 170円)</p>
<p>森山農園</p> <p>和歌山産 <1袋> 平たねなし柿</p> <p>本体価格 158円 (税込価格 170円)</p>	<p>誠武農園</p> <p>京丹後産 <1袋> 鳴門金時サツマイモ</p> <p>本体価格 299円 (税込価格 322円)</p>	<p>誠武農園</p> <p>但馬朝来産 <1袋> 但馬の白ねぎ</p> <p>本体価格 198円 (税込価格 213円)</p>
<p>森山農園</p> <p>和歌山産 <1袋> 宮川みかん</p> <p>本体価格 498円 (税込価格 537円)</p>	<p>誠武農園</p> <p>但馬丹後産 <1袋> 但馬丹後の里芋</p> <p>本体価格 398円 (税込価格 429円)</p>	<p>誠武農園</p> <p>但馬養父産他 <1本> 但馬高原“秋大根”</p> <p>本体価格 148円 (税込価格 159円)</p>

秋に美味しい フルーツ

四角く平たい形と種がないことで、食べやすさが人気。渋抜き加工された平たねなし柿の糖度は14~16度前後。

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

甘味と酸味のバランスの良い、宮川早生! 早生みかんとしては糖度もかなり高め

<p>和歌山産他 <1個> 平たねなし柿 [2L~3L]</p> <p>本体価格 158円 (税込価格 170円)</p>	<p>長野青森産他 <各1玉> ・シナノスイートりんご ・早生ふじ</p> <p>本体価格 各198円 (税込価格 213円)</p>	<p>但馬丹後産 <各1個> ・あたご梨 ・王秋(おうしゅう)梨</p> <p>本体価格 各780円 (税込価格 842円)</p>
<p>岡山産 <1袋> シャインマスカット</p> <p>本体価格 2,580円 (税込価格 2,786円)</p>	<p>丹後産 <1袋> 鳴門金時サツマイモ</p> <p>本体価格 299円 (税込価格 322円)</p>	<p>但馬丹後産 <1袋> 但馬丹後の里芋</p> <p>本体価格 398円 (税込価格 429円)</p>

蔵平水産

日本海でとれたエテガレイ・ハタハタを塩だけを使い干し上げました。焼くだけで美味しい、朝ごはんやお酒のおつまみに唐揚げはいかが?

<p>蔵平水産 干しエテガレイ <2尾></p> <p>本体価格 438円 (税込価格 473円)</p>	<p>蔵平水産 <3尾></p> <p>本体価格 598円 (税込価格 645円)</p>	<p>蔵平水産 <100g当> 頭取りハタハタ干し</p> <p>本体価格 218円 (税込価格 235円)</p>
--	--	---

日本海産の秋鮭の卵を使い、国産丸大豆醤油と清酒、食塩だけで味付けした、添加物不使用の美味しい逸品です。

<p>木川屋本店 <100g> 日本海産いくら醤油漬</p> <p>本体価格 2,000円 (税込価格 2,160円)</p>	<p>山形県で養殖した、ご当地サーモン「庄内サーモン」を食塩のみで味付けし、じっくり熟成させ、桜のチップで丁寧に燻製しました。</p> <p>木川屋本店 <60g> 庄内サーモン燻製</p> <p>本体価格 980円 (税込価格 1,058円)</p>
--	---

平田牧場の三元豚を使用

飼料用米を食べて育った三元豚は肉の美味しさ・脂の甘さが特徴

- 三元豚入りコロツケ
- 三元豚入りディナーカレーコロツケ

<p>三元豚入り特製春巻き <1個></p> <p>本体価格 130円 (税込価格 140円)</p>	<p><各1個> 130円 本体価格 (税込価格 140円)</p>	<p><各3個> 358円 本体価格 (税込価格 386円)</p>	<p><3個> 358円 本体価格 (税込価格 386円)</p>
--	---	---	--

11月14日(木) 限定

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

<p>伸和青果 <10個入> たまごMサイズ</p> <p>限定100パック</p> <p>本体価格 158円 (税込価格 170円)</p>	<p>国内産 和牛こま切れ肉 <約200g入></p> <p>本体価格 680円 (税込価格 734円)</p>
--	---

11月15日(金) 限定

シニアカード 会員様専用 10%引き

65歳以上の方ならどなたでもご入会頂けます

<p>国内産 <100g当> やまと豚バラスライス</p> <p>本体価格 238円 (税込価格 257円)</p>	<p>国内産 <100g当> 三元豚バラスライス</p> <p>本体価格 368円 (税込価格 397円)</p>
---	--

11月16日(土) 限定

<p>国内産 やまと豚こま切れ肉 <100g当></p> <p>本体価格 148円 (税込価格 159円)</p>	<p>国内産 <100g当> 三元豚こま切れ肉</p> <p>本体価格 238円 (税込価格 257円)</p>
--	---

Gumpu インフォメーション

11月21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】 商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

ヤマザキ・パスコのクリスマスケーキ各種

詳しくはパンフレットをご覧ください

クリスマスケーキご予約受付中

15日(金) 毎週金曜日夕方頃~

コストコ商品

小分け販売/もります! 入荷します! 次回のご予約もお受けします。

Rommyさん / シフォンケーキの試食販売

11月16日(土)

10:00~ 売切れ次第終了いたします

豊岡江本の小さな店でシフォンケーキを作っています。この機会にぜひお試しください。

お惣菜スタッフ募集

- 仕事内容: お惣菜の製造と販売
- 勤務時間: 7:00~19:00の間の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・お問い合わせは】 TEL.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