

ゆっくり食べる

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

いつ箸を置くべきかわかるようにするためにはありません。味わいながらゆっくりと食べれば、満腹感が得られ、量も少なくてすみます。つまり、ただのエネルギー源ではなく、満足感を得ることを目的にするなら、時間をかければかけるほど、食事は豊かになるのです。「食べ物はじっくりと飲み物のように味わい、飲み物は食べ物のように食べよう」というインドの言葉は、まさにこのことを指しています。口の中で食べ物をゆっくりと味わうようにしてみましょう。

21㊥~23㊥ 3日間 おすすめの商品!

秋に美味しい フルーツ

「シャクッ」とした食感が人気のシャインマスカット

写真はイメージです

岡山産 <1袋>

シャインマスカット

本体価格 **2,580円**
(税込価格 2,786円)

葉とらず りんご

「ゴールデンデリシャス」と「紅玉」のいいとこどりのりんご

酸味の中にまろやかな甘味が美味しいサンジョナ。太陽をいっぱい浴びた美味しいりんごなんです!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

写真はイメージです

青森産 <1玉> 青森産 <1袋>

葉とらずサンジョナ ゴールド贈答用

本体価格 **298円**
(税込価格 321円)

葉とらずサンジョナ ゴールド袋

本体価格 **598円**
(税込価格 645円)

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

写真はイメージです

和歌山産 <1袋>

宮川みかん

本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

和歌山産他 <1個>

平たねなし柿【2L~3L】

本体価格 **158円**
(税込価格 170円)

大田市場 イチオシ!

写真はイメージです

但馬丹後産 <各1個>

- ・あたご梨
- ・王秋(おうしゅう)梨

本体価格 **各780円**
(税込価格 842円~)

南アフリカ産 <1袋>

グレープフルーツ ルビーレッドハート

本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

但馬丹後産 <各1パック>

- ・王秋(おうしゅう)梨
- ・新興(しんこう)梨

本体価格 **各580円**
(税込価格 626円~)

ほくほく安心です

ネオニコ FREE

ガンビーの産直農家さんの多くはネオニコフリーなんです

写真はイメージです

特裁基準 誠武農園

京丹後産 <1袋>

ノンネオニコ小松菜

本体価格 **128円**
(税込価格 138円)

特裁基準 岡崎農園

京丹後産 <1袋> 京丹後産 <1袋>

ノンネオニコほうれん草

本体価格 **158円**
(税込価格 170円)

ノンネオニコ水菜

本体価格 **158円**
(税込価格 170円)

特裁基準 谷芳農園

丹後産 <1パック> 丹後産 <1袋>

“キャロル”ミニトマト

本体価格 **299円**
(税込価格 322円)

鳴門金時サツマイモ

本体価格 **299円**
(税込価格 322円)

1月に一度 こめ油の日!

おTSUNO 築野食品 **こめ油**

こめ油は100%お米を原料とした、良質の植物油です!

写真はイメージです

<500g> **380円**
(税込価格 410円)

本体価格

<1500g> **888円**
(税込価格 959円)

本体価格

ガンビー 手づくり から揚げ

但馬どり <各4~5個入> 南部どり <各3個入>

- ・オリジナルから揚げ
- ・塩だれから揚げ
- ・塩コショウから揚げ

よりどり!

食べ比べ 2パック

各1パック **358円** 本体価格 **680円**
(税込価格 386円) (税込価格 734円)

おせち ご予約承ります

ガンビーのおせちは、なるべく添加物の少ない、【創健社】【ムソー】【自然の味】のおせちセットをおすすめします

写真はイメージです

特裁基準 村岡ファーム

鳥取産 <1パック>

わかば鬼のやさい “甘っこ”ミニトマト

本体価格 **348円**
(税込価格 375円)

11月 21㊥ 木

お客様全員対象

限り

お買上げ金額より 5%引き

お買上げ金額より

【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

写真はイメージです

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 **158円**
(税込価格 170円)

国内産 <約200g入>

和牛こま切れ肉

本体価格 **680円**
(税込価格 734円)

11月 22㊥ 金

ガラポン 抽選会

限り

抽選券をお忘れなく!

時間 9:00~17:00

1等	2等	3等
ガンビー商品券 1,000円分	ガンビー商品券 500円分	ガンビー商品券 100円分
20本	30本	50本

参加賞 ガンビーポイント3ポイント進呈

写真はイメージです

国内産 <100g当>

やまと豚ローススライス

本体価格 **228円**
(税込価格 246円)

国内産 <100g当>

三元豚ローススライス

本体価格 **368円**
(税込価格 397円)

11月 23㊥ 土

限り

国内産 やまと豚こま切れ肉 <100g当>

本体価格 **148円**
(税込価格 159円)

国内産 <100g当>

三元豚こま切れ肉

本体価格 **238円**
(税込価格 257円)

Gumpyインフォメーション

11月28日 木

お客様全員対象

お買上げ金額より 5%引き

お買上げ金額より

【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

22㊥ 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。

店頭販売

低価格お菓子のお店

loving

11月23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

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