

# ごちそうは、はじめの一口にある

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

このことわざを覚えれば、食事をゆっくり味わいながら食べることができるでしょう。おいしさが最大限に味わえるのは一口目であり、二口目からは満足感が徐々に失われます。最初の何口かをじっくり味わい、満腹になる手前で終わらせましょう。

秋に美味しい

## フルーツ

りんご半分を毎日食べましょう!!

みずみずしい甘さと、ほどよい酸味のバランスが良いサンふじりんご。シャキシャキとした歯ごたえに、たっぷりの果汁が嬉しいですね!

青森産 <1玉> **葉とらずサンふじ** 本体価格 **198円** (税込価格 213円)

青森産 <1玉> **葉とらずサンジョナ** 本体価格 **298円** (税込価格 321円)

青森産 <1袋> **葉とらずサンジョナゴールド袋** 本体価格 **398円** (税込価格 429円)

青森産 <1袋> **葉とらずサンふじ袋** 本体価格 **498円** (税込価格 537円)

5日~7日 3日間 おすすめの商品!

写真はイメージです

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)

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

森山農園

和歌山産 <1袋> **完熟宮川みかん** 本体価格 **498円** (税込価格 537円)

但馬丹後産 <1個> **あたご梨** 本体価格 **580円** (税込価格 626円)

自然の味ファンが増えています

消泡剤不使用。北海道産大豆100%、天然にがり100%使用

丸喜食品 <150g×3> **北海道大豆の充填豆腐** 本体価格 **228円** (税込価格 246円)

北海道産大豆「トヨマサリ」を100%使用。煮ても焼いても美味しい!

丸喜食品 <2枚> **国産大豆100% 浮かし揚げ** 本体価格 **168円** (税込価格 181円)

北海道産特別栽培スズマル大豆100%使用。食べやすい小粒。

富良食品 <45g×3> **特別栽培 国産小粒納豆** 本体価格 **199円** (税込価格 214円)

静岡で開発された「静岡酵母」を使用した静岡県の酒粕。一度絞りの酒粕なので、たっぷりお酒を含んでしっとりしています。酒粕は美肌、便秘解消、高血圧、冷え性改善効果など期待されます。

平喜 **喜平酒粕** <300g> 本体価格 **280円** (税込価格 302円)

静岡県産の黒豆を使用。甘さ控えめのシンプルな黒豆です。

丸川 <150g> **国産黒豆の煮豆** 本体価格 **320円** (税込価格 345円)

国産原料にこだわった餃子に濃厚スープでつくるスープ餃子です。野菜をたっぷり入れてどうぞ

善食 <17g×8> **国産原料にこだわったスープ餃子** 本体価格 **330円** (税込価格 356円)

ふるさととうふ <700g> **もめん豆腐** 本体価格 **178円** (税込価格 192円)

三陸の海で育てられ宮城県で加工 脂の美味しい純国産の銀鮭 / 宮城加工 <2切> **銀乃すけ (銀鮭甘塩)** 本体価格 **358円** (税込価格 386円)

写真はイメージです

日本海底引き漁のカレイを干し上げました。焼くだけで美味しい! 素揚げも最高!

香住加工 **新物干しエテガレイ【大】**

2尾 本体価格 **458円** (税込価格 494円)

3尾 本体価格 **598円** (税込価格 645円)

石川県七尾和倉温泉の老舗旅館「加賀屋」が監修した白だし粉末を使用した「しろえびせんべい」です。白だしとしろえびの最強コンビは食べ始めると止まらなくなるので要注意

日の出屋 <50g> **黒海苔巻き** 本体価格 **398円** (税込価格 429円)

日の出屋 **白だし しろえびせんべい** <13g×5> 本体価格 **338円** (税込価格 365円)

日の出屋 <13g×8袋> **しろえび小判** 本体価格 **440円** (税込価格 475円)

日の出屋 <13g×8袋> **こぶ柿** 本体価格 **440円** (税込価格 475円)

12:00より販売

具もたっぷり! お出汁も美味しい!

大満足なボリューム

手作り茶碗蒸し 20個限定 本体価格 **280円** (税込価格 302円)

夕市 16:00より販売

お惣菜 手作り

5日 若鶏胸肉のチキン南蛮 <1セット> 本体価格 **480円** (税込価格 518円)

若鶏胸肉を唐揚げにし、甘酢で漬け、手作りタルタルソースをたっぷりかけました

6日 ハンバーグセット <1セット> 本体価格 **480円** (税込価格 518円)

ガンビーで販売中の合挽ミンチ、野菜を使い手作りました

7日 牛肉・ビーマンのオイスターソース炒め <100g当> 本体価格 **258円** (税込価格 278円)

牛肉・ビーマン、舞茸をオイスターソースで炒め物にしました

12月 5日 木曜日 限り

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 **178円** (税込価格 192円)

国産 **和牛こま切れ肉** <200g入> 本体価格 **680円** (税込価格 734円)

12月 6日 金曜日 限り

国内産 やまと豚ローススライス <100g当> 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)

ボーナスシールを集めて **ポイントどっさりプレゼント**

12月 7日 土曜日 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)

ボーナスシールを集めて **ポイントどっさりプレゼント**

Gumpy インフォメーション

12/12 木曜日 12名様全員対象

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

ガンビーの おすすめ おせし ご予約 承ります

特別なお正月に、食べ物本来のおいしさを味わい、お正月を楽しく過ごせ

健康の源を食す、お正月を楽しく過ごす

安全な物をおいしく、健康的な食べ方を、お正月を楽しむ逸品

ご予約 12/6 午前中 締切日 まで

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

毎週金曜日夕方頃~

都合により コストコへの入荷はお休みさせていただきます

大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承くださいませ

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

【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