

いろいろな色のものを食べる

いろいろな色のものを食べるのが、バランスのいい食事。野菜の色は、アントシアニン、ポリフェノール、フラボノイド、カロチノイドなど、抗酸化性のファイトケミカルを表しています。こういった抗酸化物質は、慢性疾患の予防に役立ち、それぞれが微妙に異なる役割をもっています。

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

9木~11土 3日間 おすすめの商品!

冬に美味しい
フルーツは
ガンピーで!

美味しさを作る葉を取らないので
まぐぐと濃い味!

葉とらずりんご

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袋〉
葉とらずサンふじ袋
本体価格 **780円**
(税込価格 842円)

今や鳥取を代表する、大粒のとっておき苺
特裁基準
小林農園
鳥取産 〈1パック〉
とっておき苺
本体価格 **780円**
(税込価格 842円)

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)

特裁基準
岡崎農園
京丹後産 〈1パック〉
かおりの苺
本体価格 **780円**
(税込価格 842円)

岡山産 シャインマスカット 〈1袋〉
本体価格 **2,580円**
(税込価格 2,786円)

冬の風物詩といえば
但馬神鍋産
神鍋つるし柿生産組合のつるし柿
3個入 本体価格 **722円**
(税込価格 779円)
6個入 本体価格 **907円**
(税込価格 979円)

南信州を代表する鮮やかなあめ色の市田柿も
長野産 入荷しています!
市田柿 〈1パック〉
本体価格 **780円**
(税込価格 842円)

今年も
よろしくお願い致します
岩泉ヨーグルトは
木曜 午後
より販売

世界一の「男」が
「世界一おいしい」と
称したあの話題の
ヨーグルト!

岩泉 〈各1kg〉
岩泉ヨーグルト
プレーン・加糖
本体価格 **798円**
(税込価格 861円)

大阪吹田の人気店
「らふれーず」の特製スイーツ
売上
No.1
スイーツ部門

くどくない絶妙な
甘さが特徴です。

ふわふわ生地に
生クリーム等厳選された
素材を使用したホイップを
サンドしています。

アイスコレーション
らふれーず天使のおやつ
夢どら 〈1個〉
本体価格 **298円**
(税込価格 321円)

お惣菜コーナー
寒ブリ
の
美味しい
季節

当店販売しているふりと大根を正金醤油、粗製糖、
清酒、味の母を使い、じっくり煮込み仕上げました

ふり大根
〈100g当り〉
本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

当店販売している
ふりを正金醤油、粗
製糖、清酒、味の母
で煮付けました

ぶりの煮付け
〈100g当り〉
本体価格 **298円**
(税込価格 321円)

12:00 より販売
当店販売している材料で
手づくりして
います。

大満足な
ボリューム

なごみちゃんの
茶碗蒸し〈1人前〉
毎日
20個
限定
本体価格 **300円**
(税込価格 324円)

16:00 より販売
平田牧場
三元豚使用

当店販売している、
白菜と三元豚バラ肉
を煮込みあんかけに
しました。

白菜と豚バラ肉の
あんかけ煮〈1パック〉
毎日
15パック
限定
本体価格 **358円**
(税込価格 386円)

1月
9木
限り
お客様全員対象
お買得デー
5%引き
お買上げ
金額より

たまごを除くお買上げ金額
1,000円(税込)以上で
限定
100
パック
写真はイメージです

お一家族様1パック限り
伸和青果 〈10個入〉
たまごMサイズ
本体価格 **178円**
(税込価格 192円)

写真はイメージです

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)

1月
10金
限り
国内産
やまと豚
ローススライス
〈100g当り〉
本体価格 **248円**
(税込価格 267円)

国内産 〈100g当り〉
三元豚ローススライス
本体価格 **368円**
(税込価格 397円)

1月
11土
限り
国内産
やまと豚
こま切れ肉
〈100g当り〉
本体価格 **148円**
(税込価格 159円)

国内産 〈100g当り〉
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

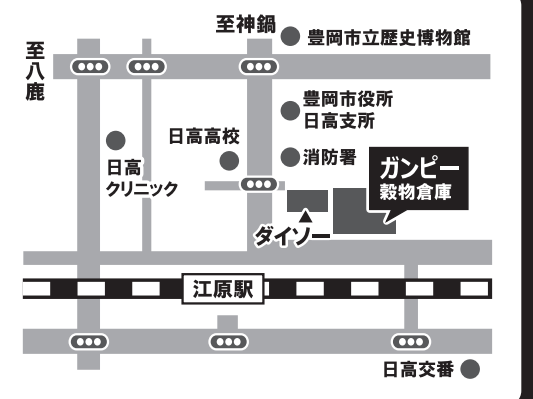
1月15日 水

65歳以上の方なら、どなたでもご入会頂けます!

シニアカード
会員様デー

10%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



公式SNSをチェック! follow me!
Instagram
#ガンピー穀物倉庫 #ガンピー
gumpy_kokumotu_souko

ガンピーでも
はばタンPay+
使えます
はばタン
Pay+ 4弾
ひょうご家計応援 キャンペーン

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