

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。

13日~15日 3日間 おすすめの商品!

和歌山田辺秋津産

森山農園

産地直送

りんご半分を毎日食べましょう

青森産 葉とらずサンぶじ (1玉) 本体価格 198円 (税込価格 213円)

青森産 葉とらずサンぶじ袋 (1袋) 本体価格 780円 (税込価格 842円)

和歌山産 はるみ (1袋) 本体価格 580円 (税込価格 626円)

和歌山産 せとか (1袋) 本体価格 580円 (税込価格 626円)

和歌山産 甘平みかん (1袋) 本体価格 580円 (税込価格 626円)

無リンがおすすめ

無リン、無塩の新鮮なスケソウタラのすり身に、カニより酵素分解して抽出したエキスをを使用した安心安全なカニ風味かまぼこです。サラダや天ぷら等にどうぞ。

いちろうこ (5本) 無リンすり身の小ちくわ 本体価格 350円 (税込価格 378円)

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

ヤマモ水産 (75g) 無リンすり身のかに風味かまぼこ 本体価格 278円 (税込価格 300円)

岡崎農園 京丹後産 (1パック) かのりの苺 本体価格 580円 (税込価格 626円)

但馬京丹後産他 あきひめ苺 (1パック) 本体価格 580円 (税込価格 626円)

長崎産他 ゆめのか苺 (1パック) 本体価格 580円 (税込価格 626円)

お惣菜コーナー

やまと豚の旨みが広がる!

フリーデン (3個) やまと豚大粒焼売 本体価格 380円 (税込価格 410円)

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)

ハンバーグセット (1セット) 本体価格 480円 (税込価格 518円)

博農八木さん (特裁基準)

兵庫たつの産 (1袋) フルーツにんじん 本体価格 228円 (税込価格 246円)

兵庫たつの産 (1袋) ブロッコリー 本体価格 298円 (税込価格 321円)

兵庫たつの産 (1玉) キャベツ 本体価格 398円 (税込価格 429円)

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なんです。ガンビーの産直農家さんの多くはネオニコチノイドフリーです!

谷芳農園 (特裁基準) 京丹後産 (1袋) 鳴門金時サツマイモ 本体価格 299円 (税込価格 322円)

岡崎農園 (特裁基準) 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)

誠武農園 (特裁基準) 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)

神戸西藤原さんの“節水トマト” 本体価格 348円 (税込価格 375円)

地元オーガニック 自然野菜たちもガンビーで

廣井農園 (JAS有機栽培) 豊岡出石産 (1袋) オーガニック小松菜 本体価格 178円 (税込価格 192円)

豊岡出石産 (1袋) オーガニック水菜 本体価格 178円 (税込価格 192円)

SORA農園 (JAS有機栽培) 京丹後産 (1袋) オーガニックケール 本体価格 178円 (税込価格 192円)

京丹後産 (1袋) オーガニック人参 本体価格 298円 (税込価格 321円)

夕市 16:00より販売

Gumpy インフォメーション

2月20日 木

お客様全員対象

お買得デ-5%引き

お買上げ金額より

【割引対象外商品】 商品券・花きゃべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

焼きたて! 本格ピザが食べられます!

キッチンカー出張販売!

Bancarella Diletto

パンカレッツァ ディレット

2月13日 木 11:00~18:00

ガンビーでも はばタンPay+ 使えます

デジタル券 令和7年 5月31日 土 まで

※利用期間を過ぎると無効となりますのでご注意ください

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

2月 13日 木 限り

お客様全員対象

お買得デ-5%引き

お買上げ金額より

【割引対象外商品】 商品券・花きゃべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

たまごを除くお買上げ金額 1,000円(税込)以上で

お一家族様1パック限り

限定 100パック

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)

国内産 和牛こま切れ肉 (200g入) 本体価格 680円 (税込価格 734円)

2月 14日 金 限り

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

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)

国内産 (100g当) やまと豚ローススライス 本体価格 248円 (税込価格 267円)

2月 15日 土 限り

シニアカード 会員様デー

10%引き

65歳以上の方ならどなたでもご入会頂けます

お買上げ金額より

【割引対象外商品】 商品券・花きゃべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

国内産 鶏ミンチ (100g当) 本体価格 128円 (税込価格 138円)
国内産 豚ミンチ (100g当) 本体価格 148円 (税込価格 159円)
国内産 (100g当) 合挽きミンチ 本体価格 263円 (税込価格 284円)