

自然な甘さのものを食べる

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

自然のままの食べ物は、必ずといっていいほど糖分が食物繊維と組み合わさっているため、吸収が遅くなり、カロリーを摂取しすぎる前に満腹になります。果汁を飲むより果実そのものを食べた方がいいのは、そのためです。

春一番! 27㊥~29㊤3日間 おすすめの商品!

<p>写真はイメージです 熊本産他 新たまねぎ (1袋)</p> <p>本体価格 398円 (税込価格 429円)</p>	<p>兵庫産 (1玉) 地元兵庫の春キャベツ</p> <p>本体価格 398円 (税込価格 429円)</p>	<p>兵庫産 神戸西藤原さんの “節水トマト” (1パック)</p> <p>本体価格 348円 (税込価格 375円)</p>	<p>安心してカラダに 優しい食材を選べます</p> <p>品種と生産者にこだわった、安心して食べたいやさしい。農業や化学肥料を使わないオーガニック野菜や自然栽培のお野菜は、エグミが少なく美味しく。</p>	<p>写真はイメージです 熊本産 (1袋) 五島さんの特裁基準 フルーツにんじん</p> <p>本体価格 198円 (税込価格 213円)</p>	<p>西海農園【JAS有機栽培】 鹿児島屋久島産 (1袋) オーガニック モッチョム新じゃが</p> <p>本体価格 298円 (税込価格 321円)</p>
<p>写真はイメージです 兵庫産 (1パック) 淡路島の菜の花</p> <p>本体価格 248円 (税込価格 267円)</p>	<p>熊本産 (1袋) 藤本姉妹の特裁基準 フルーツにんじん</p> <p>本体価格 198円 (税込価格 213円)</p>	<p>愛農会【JAS有機栽培】 長崎産他 (1袋) オーガニック人参</p> <p>本体価格 298円 (税込価格 321円)</p>		<p>熊本産 (1袋) 北海道産 (1袋) オーガニック玉ねぎ</p> <p>本体価格 298円 (税込価格 321円)</p>	

<p>自然の味 (1尾) 北海道産ホッケ開き</p> <p>本体価格 380円 (税込価格 410円)</p>	<p>三陸の天然わかめを塩漬しました。磯の香とわかめの美味しさを楽しめます。</p> <p>自然の味 (110g) 三陸天然わかめ</p> <p>本体価格 338円 (税込価格 365円)</p>	<p>冷やし中華麺 しっかりコシのある細麺! 茹で時間が50秒と短いのも魅力。卵、かん水不使用です。</p> <p>サンサス商事 (150g×2) 冷やし中華麺</p> <p>本体価格 430円 (税込価格 464円)</p>	<p>今年も 冷麺 の季節がやってくる</p>
<p>とれたてしらすを釜揚げにし、天日で若干ししました</p> <p>自然の味 (100g当) 土佐角弘海産 若干ししらす</p> <p>本体価格 480円 (税込価格 518円)</p>	<p>焼いても、唐揚げでも 旨い! 蔵平水産 頭取りはたはた干し (100g当)</p> <p>本体価格 258円 (税込価格 278円)</p>	<p>【ごま豆腐】 やわらかくコクのある甘味が特徴のごま豆腐です。</p> <p>【ピーナツ豆腐】 デザート風味の甘いピーナツ豆腐です。</p> <p>肥前七ツツ ・本煎りごま豆腐 (各140g) ・京風ごま豆腐 ・ピーナツ豆腐</p> <p>本体価格 243円 (税込価格 262円)</p>	

cafe daily ship

春の訪れで心はうきうき! おいしいスイーツで心はハッピー!ハッピー!!

SWEETS FAIR

3/27 木 ▶ 30日

生産者様がこだわり抜いて作り上げたカラダに優しい安心・安全なスイーツばかり!

<p>pono</p> <p>Devin</p>	<p>神美堂</p> <p>boso BOSO</p>	<p>天地有氣 spice herb healing</p> <p>Rommy</p>
<p>田中 始</p> <p>Low Carb House</p>	<p>ほたるこおひい</p> <p>ポムアンナ</p>	

＼ 売切御免 / いつも美味しいスイーツばかりが出てくるので、どれにしようか迷ってしまいますね

Gumpy インフォメーション

4月3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

お申込み受付中

食の勉強会

テーマ「加工肉」

4月23日 水

時間 14:00~16:00

場所 ガンビー穀物倉庫 森のカフェ

定員 50名様 ※お申込みが必要

参加費 無料 講師 富永 昌良 理事長

3月 27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

限定 100パック

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

但馬産 (100g当)
若鶏もも肉

本体価格 **128円**
(税込価格 138円)

3月 28日 金 限り

写真はイメージです

但馬産 (100g当)
若鶏むね肉

本体価格 **78円**
(税込価格 84円)

3月 29日 土 限り

写真はイメージです

但馬産 (100g当)
若鶏ささみ

本体価格 **98円**
(税込価格 105円)

公式SNSをチェック! follow me!

Instagram

#ガンビー穀物倉庫 #ガンビー

gumpy_kokumotu_souko

ガンビーでも
はばタンPay+
使えます

デジタル券
利用期間 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