

満腹になる前に食べるのをやめる

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

日本では腹八分といいますし、インドのアーユルヴェーダの考え方では75%、中国では70%を勧めています。
満腹かどうかではなく、空腹感はなくなったか、と自分に聞くようにしてみましょう。

極上フルーツ大特集

7日~9日3日間 おすすめの商品!

山陰の夏といえば“梨”ですね!

果汁の糖度は12度程度と甘くて酸味の少ない青い梨

たじま産 <1個>
たじまの夏しずく梨
本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

写真イメージです

人気の甘い赤い梨
京丹後産他 <1個>
山陰の幸水梨
本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

昼夜の寒暖差が大きい気候で栽培された、高糖度の信州松本ハイランドのすいか
長野産他 信州松本ハイランドすいか
1玉 本体価格 **2,980円**
(税込価格 3,218円)
1カット 本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

写真イメージです

たじま産 <1玉>
神鍋哲ちゃんの夏まぐらすいか
本体価格 **1,980円**
(税込価格 2,138円)

山梨・長野産他 <1房>
シャインマスカット
本体価格 **2,980円**
(税込価格 3,218円)

写真イメージです

大阪産他 <1パック>
デラウェア
本体価格 **580円**
(税込価格 626円)

写真はイメージです

季節の Gift

非破壊糖度計の検査で、糖度15度以上のものが「琴引メロン」と呼ばれます。

“JA京都 あみの琴引メロン”は「絹・琴・浜」のランクでご用意しています。なかでも、「第一人者の井上さんのメロン」はガンビーイチオシです!

京丹後産 <2個/1箱>
京丹後琴引きメロン
本体価格 **4,980円**
(税込価格 5,378円)

季節の Gift

すべての“大糖領桃”は、光センサー選果で糖度12度以上保障なんです!

山梨県笛吹市御坂町から入荷する
“ぜったいに”美味しい桃

山梨産 <2個/1パック>
光センサー選果“大統領桃”
本体価格 **2,480円**
(税込価格 2,678円)

岡崎農園

京丹後産 <1パック>
とろける京丹後の桃
本体価格 **780円**
(税込価格 842円)

とろける甘さと芳醇な香りが特徴の京丹後の桃。おもわずニッコリする、京丹後の桃。

ご家庭用から贈答用の桃を品揃え致します!

今こそ食べたいスタミナアップ!

写真はイメージです

夏野菜がのった
彩り夏カレー(1パック)
本体価格 **580円**
(税込価格 626円)

アマタケ 赤鶏手羽元あぶり焼
●ガーリック
●レモン
(各4本) 本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

お盆オードブル
特注!ご予約承り中!
※ご予約はお渡し3日前までにお願いします

ささみは低カロリーで高たんぱく質。さらにビタミンB群が豊富なのでスタミナアップにいいね!

ささみのマリアナソース(1パック) 本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

岩手で育てたフランス赤鶏
抗生物質を使わずより安全な鶏肉を食卓に!!

ガンビー手作り自家製たれで味付け焼き上げました

アマタケ タレ付焼き鳥(各3本入)
●ねぎま(もも・ねぎ)
●もも串
●棒つくね串 本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

当店手作り ケラントの塩で塩焼きにしました

アマタケ 塩焼き鶏串(各3本入)
●ヤゲン軟骨串
●砂肝串
●皮串 本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

山芋独特の風味、粘りが感じられます。

椿き家 <266g>
山芋とうふ醤油たれ
本体価格 **380円**
(税込価格 410円)

国産丸大豆、北海道産枝豆、にがりだけの美味しい枝豆とうふ

椿き家 <130g> 本体価格 **230円**
(税込価格 248円)

もろとろ 絹糸製 マルツネ <各400g>
●生しぼりもめん
●生しぼり絹ごし
本体価格 **149円**
(税込価格 160円)

冷ややっこにのせて
冷ややっこ、たたき胡瓜、お弁当など活躍します。

食品添加物不使用
福梅 しそねり梅しそ葉入り <140g> 本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

食べる発酵みそです

特別栽培米と特別栽培野菜を使って発酵させた生みそです。大根、なす、人参、しその実などが入っています。食品添加物不使用

三和農産 <150g>
食べる発酵みそプレーン 本体価格 **600円**
(税込価格 648円)

三和農産 <150g>
ゆず入り食べる発酵みそ 本体価格 **610円**
(税込価格 658円)

三和農産 <150g>
しょうが入り食べる発酵みそ 本体価格 **620円**
(税込価格 669円)

8月 7日(木) 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

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 **198円**
(税込価格 213円)

但馬産 若鶏もも肉 <100g当> 本体価格 **138円**
(税込価格 149円)

8月 8日(金) 限り

但馬産 <100g当>
若鶏むね肉
本体価格 **88円**
(税込価格 95円)

8月 9日(土) 限り

但馬産 <100g当>
若鶏ささみ
本体価格 **98円**
(税込価格 105円)

毎週 木曜日 お昼頃から販売

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

大人気!

生地に豆乳を練りこみ、野菜の形に焼き上げました。しっとりとしてやさしい甘さの一口カステラです。

多田製菓 豆乳かすてら <150g> 本体価格 **230円**
(税込価格 248円)

Gumpy インフォメーション

8月 12日(火)・13日(水)・14日(木)

3日間連続

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

使用済み・食用油 回収しています!

▼回収できるもの

◎植物性の油

【例】
・サラダ油・菜種油・べに花油・米油
・コーン油・ごま油・アマニ油・大豆油
・ひまわり油・オリーブオイル など

食用油の出し方

①冷ました油を、透明なペットボトルに入れる
②きつくキャップを閉める
③ペットボトルを、そのまま回収ボックスに入れる

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

豊岡市プレミアム付商品券

PREMIUM 豊岡

ガンビーでも 使えます

商品券の使用期限 令和7年 9月30日(火)まで

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