

庭やプランターで野菜を育てる

自分で食べ物を育ててみると、食との関係を見直すことができます。庭でできる野菜はきわめて新鮮で、栄養的に最もすぐれています。

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

4㊥～6㊥ 3日間 おすすめの商品！

霜降りの
和牛もも肉が
美味しいです

霜降りとは、サシ（脂身）が霜のように網目のように入っている状態です。比較的脂肪が少ない赤身肉で柔らかいため、女性に好まれます。

牛もも肉は 100g当 220kcal

国内産 〈100g当〉
和牛もも霜降り
すき焼き用

本体
価格 **680円**
(税込価格 734円)

国内産 〈100g当〉
和牛もも焼肉用

本体
価格 **680円**
(税込価格 734円)

国内産 〈100g当〉
和牛切り落とし

本体
価格 **598円**
(税込価格 645円)

国内産 〈200g入〉
和牛こま切れ肉

本体
価格 **680円**
(税込価格 734円)

やまと豚は、肉質はキメが細かく柔らかいお肉です。

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)

平田牧場
三元豚

平田牧場三元豚は、脂に甘味があるのが特徴です。

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)

オリジナルの短期熟成法で
風味と旨味をだしました！
おすすめの一品です！

上村哲也様 手づくり
ローストビーフ

肉の旨味を楽しんで
いただきたいです 〈100g入〉
【原材料】国産和牛・
米油・塩・コショウのみ使用
本体
価格 **980円**
(税込価格 1,058円)

秋

お惣菜コーナー

秋の炊き込みごはん
〈1合パック〉

本体
価格 **358円**
(税込価格 386円)

里芋は食物繊維が豊富で低カロリー！
秋の味覚を味わって下さい。

里芋ごはん
〈1パック〉

本体
価格 **298円**
(税込価格 321円)

さつま芋と
ごぼうのサラダ
〈1パック〉

本体
価格 **250円**
(税込価格 270円)

「秋なすは嫁に食わずな」という
ことわざには「嫁いびり説」と
「優しさ説」があります

16:00より販売
午後からの一品

秋茄子を使って
なすのあげびたし
〈1パック〉

本体
価格 **198円**
(税込価格 213円)

カレーの風味がきいたおいしいコロッケ
平田牧場 〈3個入〉
三元豚入りディナー
カレーコロッケ

本体
価格 **380円**
(税込価格 410円)

たじま産地 〈1個〉
地元但馬の
トマト

本体
価格 **158円**
(税込価格 170円)

淡路産地
地元兵庫淡路・東中さんの
たまねぎ 〈1ネット〉

本体
価格 **298円**
(税込価格 321円)

たじま産地 〈1袋〉
地元但馬の
大玉ピーマン

本体
価格 **198円**
(税込価格 213円)

たじま産地 地元但馬のながなす
1本 3本

本体
価格 **78円** **198円**
(税込価格 84円) (税込価格 213円)

人気
No.1
スイーツ部門
アイエスコポレーション
らふれーず天使のおやつ
夢もん
〈1個〉 本体
価格 **320円**
(税込価格 345円)

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。

ラム酒に漬け込んだレーズン
とくるみをたっぷり使用して、
しっとり焼き上げました。
大人なスイーツをぜひ！

ベル 〈2個〉
ラムレーズンケーキ
本体
価格 **380円**
(税込価格 410円)

9月

4㊥

木
日

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)

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)

9月

5㊥

金
日

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
ポイント交換日

9/5金・6㊥

2日間限り

シール台紙をお忘れなくご持参ください

9月

6㊥

土
日

アマタケ 〈100g当〉
南部どりもも肉細切り

本体
価格 **198円**
(税込価格 218円)

Gumpyインフォメーション

9月11日㊥
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

お申込み受付中

食の勉強会

テーマ「練り製品」

10月7日㊥

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
必要です

参加費 無料 講師 富永 昌良 理事長

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㊥ まで

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 10月31日㊥ 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