

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

伝統食を基本に食べている人は、加工食品中心の、いわゆる欧米型食生活を送る人よりも健康です。これはどんな伝統食でも同じです。

2㊦~4㊦ 3日間 おすすめの商品!



国内産 〈100g当り〉
和牛もも霜降り
すき焼き用
本体
価格 **780**円
(税込価格 842円)

写真はイメージです
健康を考えるとカロリーの低い
モモ肉をお勧めします。脂肪が
少なく柔らかいので、高齢者の
方に食べていただきたいです。
牛もも肉は100g当 220kcal

牛もも肉は 100g当 220kcal



すきやまが
おいおい
なりました

季節に



国内産〈180g入〉

和牛

切り落とし

本体
価格

980円

(税込価格 1,058円)

写真はイメージです

国内産 〈200g入〉

和牛ボイルすじ肉

本体
価格

680円

(税込価格 734円)



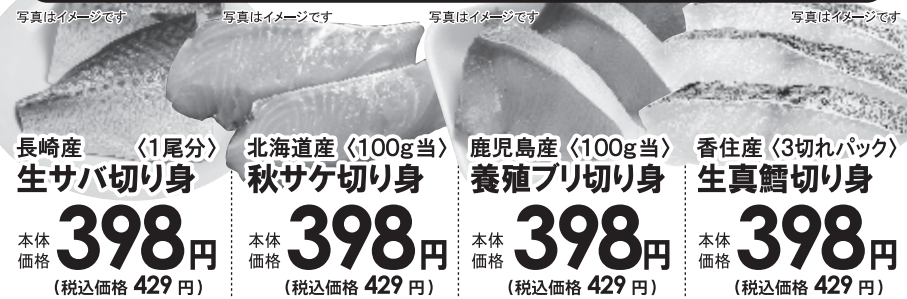
根室産
新物生さんま【大】
〈1尾〉
本体
価格 **200円**
(税込価格 216円)

新物さんまの塩焼きは最高!
大根おろしやスダチ・レモンを
添えるのもおすすめ!

〈2尾〉
本体
価格 **380円**
(税込価格 410円)

香住産〈1匹〉
紅ガニ
【中サイズ】
本体
価格
900円
(税込価格 972 円)

秋サバ、秋サケ、ブリ、タラの美味しくなる季節



長崎産 〈1尾分〉
生サバ切り身
本体
価格 **398円**
(税込価格 429円)

北海道産 (100g当り)
秋サケ切り身
本体価格 **398**円
(税込価格 429円)

鹿児島産〈100g当〉
養殖ブリ切り身
本体
価格 **398円**
(税込価格 429円)

香住産〈3切れパック〉
生真鱈切り身
本体
価格 **398**円
(税込価格 429円)



自然の味〈50gパック〉
土佐角弘海産 釜揚げしらす

本体
価格

248円

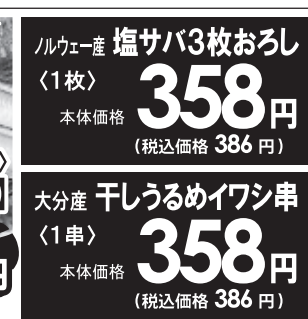
(税込価格 267円)



北海道産 2尾
新物塩さんま(大)

本体
価格 **358** 円

(税込価格 386 円)



ノルウェー産 塩サバ3枚おろし
〈1枚〉 **358円**
本体価格
(税込価格 386円)

大分産 干しうるめイワシ串
〈1串〉 **358円**
本体価格
(税込価格 386円)

お買得デー 5%引き

お買上げ
金額より

【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 00 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 やまと豚ロースしゃぶしゃぶ用
〈100g当〉 **248円**
本体価格
(税込価格 267円)

10月

3日

金

日

限り

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)

写真はイメージです

グローブシールを集めて
 ポイントどっさりプレゼント

ポイント交換日

10/3金・4土 2日間限り シール台紙をお忘れなくご持参ください

10月
4日(土)
日
但馬産 〈100g当〉
若鶏もも鍋物用
本体
価格
148円
(税込価格 159円)
写真はイメージです

Gumpyインフォメーション

10/9 木 **お客様全員対象**

お買得デジ 5% 引き

お買上げ
金額より

【割引対象外商品】

【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「練り製品」

10月7日 火

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 こだわりの味協同組合 富永 昌良 理事長



ゆっくり
まったり

 **おいしいコーヒーを
一緒に飲みませんか？**

自分で生の豆から焙煎していただきます
自分の好みのコーヒーに出会えるというすべ

10月28日(火) **場所** 森のカフェ

時間 10:00~12:00 (都合のつく時間でどうぞ)

担当 ・大谷 和子 ・高見 和子

参加費 500円 (税込) ※コーヒー(おかわりOK)とお菓子(手作りチーズケーキ)付

【申込み受付中】お電話でのお申込みもOKです!

ガンピーでも
はばタンPay+
使えます

プレミアム付デジタル券
はばタン
Pay+ 4弾
 ひょうご家計応援 キャンペーン

デジタル券
利用期間

令和 7年 **10月31日 金** 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