

いろいろな色のものを食べる

いろいろな色のものを食べるのが、バランスのいい食事。野菜の色は、アントシアニン、ポリフェノール、フラボノイド、カロチノイドなど、抗酸化性のファイトケミカルを表しています。こういった抗酸化物質は、慢性疾患の予防に役立ち、それぞれが微妙に異なる役割をもっています。

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

9月6日~12日 4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

温州みかんの日南の“あおぎりみかん”が入荷!
爽やかな香りとジューシー感はこの秋にピッタリのあおぎりみかん。青切りみかんは、温州みかんの華やかな酸味を活かすために色づく少し前に収穫しました。

ビタミンA、ビタミンCのカロチノイド系色素が豊富で食物繊維も多く含んでいます

和歌山産 <1袋> あおぎりみかん 本体価格 558円 (税込価格 602円)	豊岡産 <1房> ピオーネ【3L】 本体価格 980円 (税込価格 1,058円)	豊岡産他 <1パック> クインシーナ 本体価格 1,980円 (税込価格 2,138円)
--	--	---

高糖度で果汁がタップリの甘太梨
濃厚で後味さっぱりとした食味。濃厚な甘味が人気の秘密です。

長野産他 <1パック>
甘太梨
本体価格 **1,280円**
(税込価格 1,382円)

兵庫産他 <1パック>
神戸いちじく
本体価格 **698円**
(税込価格 753円)

青森・長野産他 <3個入/1袋>
サン津軽
本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

南アフリカ産 <1袋>
ジャクソンフルーツ
本体価格 **558円**
(税込価格 602円)

秋の味覚 芋、栗 入荷

丹後産他 地元京丹後のさつまいも
・シルクスweet・鳴門金時・安納芋 <各1袋>
本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

愛媛産他 <1パック>
和栗
本体価格 **1,980円**
(税込価格 2,138円)

たじま産他 <1本>
地元但馬高原轟だいこん
本体価格 **178円**
(税込価格 192円)

たじま産他 <1袋>
地元但馬兵庫のながなす・千両茄子
本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

たじま産他 <1袋>
地元但馬のピーマン
本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

すき焼きに

国内産 <100g当>
和牛肩ロースすき焼き用
本体価格 **880円**
(税込価格 950円)

国内産 <100g当>
和牛もも霜降りすき焼き用
本体価格 **780円**
(税込価格 842円)

おでんに

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)

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)

牛丼に

国内産 <100g当>
やまと豚こま切れ肉
本体価格 **148円**
(税込価格 159円)

国内産 <100g当>
やまと豚バラスライス
本体価格 **258円**
(税込価格 278円)

豚汁に

国内産 <100g当>
やまと豚バラスライス
本体価格 **258円**
(税込価格 278円)

キムチ鍋に

国内産 <100g当>
やまと豚バラスライス
本体価格 **258円**
(税込価格 278円)

上村哲也様 手づくり <100g当>
ローストビーフ
本体価格 **980円**
(税込価格 1,058円)

蔵平水産

蔵平水産 干しエテガレイ【特大】
・<1尾> 本体価格 **328円** (税込価格 354円)
・<2尾> 本体価格 **638円** (税込価格 689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 **228円** (税込価格 246円)

かき揚げ <各250g>
・かす巻き 本体価格 **580円** (税込価格 626円)
・ゆず巻き 本体価格 **580円** (税込価格 626円)

美弥光製菓 <各250g>
・かす巻き 本体価格 **580円** (税込価格 626円)
・ゆず巻き 本体価格 **580円** (税込価格 626円)

美弥光製菓 トラ巻 <200g>
本体価格 **580円** (税込価格 626円)

10月 9日(木) 限り

お客様全員対象

お買得 5%引き

お買上げ金額より

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 三元豚ロースしゃぶしゃぶ用 <100g当>
本体価格 **368円**
(税込価格 397円)

10月 10日(金) 限り

焼豚・煮豚に!

国内産 <100g当>
やまと豚バラブロック

本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

10月 11日(土) 限り

臭みがなく、肉の甘みが味わえます

アマタケ <100g当>
南部どり もも細切り鍋用

本体価格 **218円**
(税込価格 235円)

10月 12日(日) 限り

臭みがなく柔らかく旨味があります

アマタケ <8本入り>
南部どり ももネギ焼き鳥用

本体価格 **980円**
(税込価格 1,058円)

Gumpu インフォメーション

10月15日(水)

65歳以上の方なら、どなたでもご入会頂けます!

シニアカード会員様専用

10%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

お正月を華やかに彩る おせち料理

おせち 試食会

10月16日(木)・17日(金)

時間 11:00 / 12:00 / 16:00

場所 お惣菜コーナー 是非味わってみて下さい

ゆっくり じっくり 美味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いですね

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

デジタル券 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