原材料の姿をはっきりと思い描けるものを食べる

このルールに従えば、あらゆる化学物質やニセ食品を食卓から追い出せるはずです。マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

塩魚・干し魚がお買得　23(木)～25(土) 3日間 おすすめの商品！

写真はイメージです

北海道産〈2尾〉 今が旬の新塩さんま
●新物塩さんま【大】

蔵平水産〈1尾〉 肉厚で焼くとふっくら
●エテカレイ【特大】

ノルウェー産 〈1枚〉
●塩サバ3枚おろし
値上げ前のお買得!!

大分産〈1串〉 秋はうるめイワシの美味しい季節
●新物干しうるめいわし串

かねりょう 似ギスを塩だけ使い天日干し
●沖キス丸干し〈1パック〉

1パック 本体価格 358円（税込価格 386円）

よりどり2パック 本体価格 680円（税込価格 734円）

今が旬！

写真はイメージです

香住産〈1匹〉
紅ガニ【中サイズ】
紅ガニがおすすめ
本体価格 980円（税込価格 1,058円）

お鍋の材料　秋サバ、秋サケ、鰤、タラの美味しくなる季節

写真はイメージです

長崎産 〈1尾分〉
●生サバ切身

鹿児島産〈2切れ〉
●養殖ブリ切身

北海道産〈2切れ〉
●秋サケ切身

香住産 〈3切れ〉
●生真鱈切身

1パック 本体価格 398円（税込価格 429円）

よりどり3パック 本体価格 980円（税込価格 1,058円）

谷口おすすめ　秋サバの醤油ベースしゃぶしゃぶ

サバの身ふっくら玉ねぎの甘さがよく合う一品

※つけダレは、ポン酢がおすすめ！

【材料（2人前）】
- サバ …… 1尾
- だし汁 …… 1リットル
- 醤油 …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- おろし生姜 …… 大さじ1
- 玉ねぎスライス …… 中2個
- 青ネギ …… お好みの量

（しゃぶしゃぶで使う材料でもOK）

大人気！

写真はイメージです

さつまいもとかぼちゃが入ったかきあげです
ガンピー手づくり
かきあげ〈1枚〉
お買得価格
本体価格 139円（税込価格 150円）

写真はイメージです

きのこがたっぷり入った
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）

きのこ類の中でもβ-グルカンが豊富に含まれています。免疫力をつけて元気な体作り！
舞茸ごはん〈1パック〉
本体価格 280円（税込価格 302円）

写真はイメージです

ガンピー手づくり
但馬どりもも唐揚げ
●しょう油味●塩コショウ味
〈各1パック（6～7個入）〉
本体価格 各398円（税込価格 429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）

三元豚 ディナーカレーコロッケ
〈2個入〉 本体価格 258円（税込価格 278円）
〈3個入〉 本体価格 380円（税込価格 410円）

NEW

高知県西土佐産栗ペーストを使用した香り高いマフィンです
庄壽庵 四万十くりマフィン
〈2個〉
本体価格 278円（税込価格 300円）

毎週 木曜日 お昼頃から販売

岩泉 〈各1kg〉
岩泉ヨーグルト
・プレーン・加糖
本体価格 各860円（税込価格 928円）

＼ 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

10月30日(木) お客様全員対象

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・花きゃべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

店頭販売

低糖質お菓子のお店 loving

10月25日(土)
10:00～17:00

ダイエット中に我慢している方や健康志向の方にも毎日ヘルシーなおやつが楽しめる甘くて美味しくからだに優しい幸せなお菓子
砂糖、小麦粉、人工甘味料不使用こだわりの材料で作っています

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！

10月23(木)日 限り　お客様全員対象

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
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 **やまと豚こまぎれ**
〈100g当〉
本体価格 138円（税込価格 149円）

10月24(金)日 限り　ガラポン抽選会

抽選券をお忘れなく！

時間 9:00～17:00

1等	2等	3等
ガンピー商品券 1,000円分	ガンピー商品券 500円分	ガンピー商品券 100円分
20本	30本	50本

参加賞 ガンピーポイント3ポイント進呈

写真はイメージです

煮豚・一口カツ・酢豚など用途いろいろ
国内産 〈100g当〉
やまと豚ももブロック
本体価格 138円（税込価格 149円）

10月25(土)日 限り

写真はイメージです

ハンバーグにいかがでしょうか？
国内産 〈100g当〉
合挽きミンチ
本体価格 236円（税込価格 254円）

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