

本当の食べ物を食べる

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール” より抜粋

工業が生み出した食べ物もどきを避けて、本当の食べ物を選ぶ。それがいま、体にいい食生活を送るための大きな課題なのです。

秋の味覚

きのこ祭り



写真はイメージです

ぶなしめじに舞茸、えのきになめこ!

キノコは低カロリーでビタミンD、ビタミンB群、食物繊維、β-グルカンなどが豊富なんです! 免疫力向上、腸内環境改善、骨の健康維持、美容、疲労回復などイイコづくめ! ガンビーは“健康”をおススメしたいんです!!

長野産 〈1パック〉
美白えのき
本体価格 **128円**
(税込価格 138円)

長野産 〈1パック〉
株なめこ
本体価格 **148円**
(税込価格 159円)

長野産 〈1パック〉
ホクトぶなしめじ
本体価格 **128円**
(税込価格 138円)

三重産 〈1パック〉
ホクト舞茸
本体価格 **148円**
(税込価格 159円)

とろろ3パック
本体価格 **298円**
(税込価格 321円)

写真はイメージです
カナダ・中国産他
松茸 〈1パック〉
本体価格 **1,980円**
(税込価格 2,138円)

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

丹後産他 〈各1袋〉
地元京丹後のさつまいも
●シルクスイート
●鳴門金時 ●安納芋
本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

無限樹・大川さん
北海道産 〈1カット〉
恋するマロンかぼちゃ
本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

1個 本体価格 **198円**
(税込価格 213円)
4個入 1袋 本体価格 **598円**
(税込価格 645円)

海鮮しゃぶ

昆布だし、薄めのだし汁がおすすめ!
お好みでポン酢・ごまだれで!

写真はイメージです
愛媛産みかん入りの
しゃぶを食べて育ちました。
すっきりした味わい

愛媛産 〈100g当り〉
みかん鯛切身
本体価格 **458円**
(税込価格 494円)

香住産 〈1匹〉
紅ガニ【中サイズ】
本体価格 **800円**
(税込価格 864円)

三陸の海で育てられ、宮城県で加工、鱗をとってあるので、
皮まで食べられます。脂がおいしい純国産の銀鮭です。
宮城加工 〈3切れ〉
銀乃すけ(銀鮭甘塩)
本体価格 **580円**
(税込価格 626円)

〔平〕蔵平水産 エテガレイ【大】
〈2尾〉 本体価格 **450円** (税込価格 486円)
〈3尾〉 本体価格 **598円** (税込価格 645円)

写真はイメージです
徳島のすだち入りの
しゃぶを食べて育ちました。
脂がさっぱりしてつくくない

愛媛産 〈1人前〉
みかん鯛しゃぶ
しゃぶ用10切れ
本体価格 **580円**
(税込価格 626円)

徳島産 〈1人前〉
すだちぶりしゃぶ
しゃぶ用8切れ
本体価格 **580円**
(税込価格 626円)

鹿児島産 〈100g当り〉
ブリ(鯛王)切身
本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

新物さんまは甘塩で、
焼くだけで旨い!
北海道産 新物塩さんま【大】
2尾 本体価格 **380円** (税込価格 410円)
3尾 本体価格 **570円** (税込価格 615円)

当店で販売中のさんまを焼きました
根室産 新物
焼塩さんま〈1尾〉 本体価格 **200円**
(税込価格 216円)

長野産 〈1玉〉
木曾御岳のはくさい
本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

京都夜久野産 (1本2L)
夜久野のしろねぎ
本体価格 **98円**
(税込価格 105円)

和歌山産
日南みかん
〈1袋〉 本体価格 **558円**
(税込価格 602円)

和歌山田辺秋津産
森山農園

陸地直送
森山農園さんの
早生みかんが
うまい!

皮が緑色のうちから爽やかな香りと風味、
豊かな味が嬉しいみかんです。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
日南みかん
〈1袋〉 本体価格 **558円**
(税込価格 602円)

10月
28日
火
限り

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

MULBERRY
食べる上質
食の安全を守りつつ
フードロスの削減にも挑戦!
そんな まるベリー工房さんのパンは
毎週火曜日お昼頃入荷します!

10月
29日
水
限り

国内産 やまと豚ロースとんかつ用
〈100g当り〉 本体価格 **198円**
(税込価格 213円)
国内産 やまと豚バラブロック
〈100g当り〉 本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

10月
30日
木
限り

お客様全員対象
お買上げ
金額より
5%引き

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 手羽元 〈100g当り〉
本体価格 **68円**
(税込価格 73円)

Gumpyインフォメーション

11月6日 木
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

ゆっくりゆったり
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!

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

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 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