



# 嵐山グランマルシェのご連絡



LINE 公式アカウント ☎080-4820-4008 大島 10/28 記 ホームページ

## 次回 11月9日(土) 午前11時~午後4時

【前回 10/26 グランマルシェの商品ピックアップレポート】

11/9 開催の品揃えは「前日インスタ」「前日LINE公式アカウント」「当日午前 LINE 公式アカウント売場写真」でお知らせ。お取り置き等ご利用下さい。

■**フルーツ**:「みかん(味まる)長崎」5個 300「オレンジ」2個 80「ハニーグローバ イナップル」200「オーガニックゴールドキウイ2L」120「いちじく」1P590

■**青果【無農薬有機】**:「菊菜」150「白菜」170「小松菜」100「ひらたけ」390「まこもだけ」300「レモン」200「ニラ」80「菜の花菜」200 等



■**青果(中央市場仕入)**:「銀杏」1P280「松茸(中国)」600 円「セロリ」170「長芋」80「えびすかぼちゃ」200 「柿の木 茸」100「株取り大なめこ」100「星形オクラ」 130「赤パプリカ」120「大根」150「ブロッコリ ー」250「米ナス」150「長ナス」80 等

■**総菜**:「自家製そばろ」220「自家製さつま芋 ご飯」280「エアフライわかめ磯風味カツ」100 「エアフライ栗かぼちゃコロツケ」100「和牛スペ シャルハンバーグ」850「みぶ菜漬け」80「寒干 大根わさび漬け」100「寒干大根たまり漬け」

80「自家製ドライフルーツ」100 等

■**精肉**:お試しセット(サーロイン上ロース・赤身・カルビ)1500A5黒毛和牛厳選ご奉仕



■**鮮魚**:「新物サンマ」上 350 並 170「国産サーモン極上刺身」 「ホッケ開き」330「自家製カマス一夜干」1尾 300「自家製瀬付 きアジー一夜干」600「ブリカマ」250「茹でズワイ蟹 450gサイズ」 1980/「活タコ(北海道)刺身」「真鯛刺身」「カンパチ刺身」「紋甲 イカ刺身」/「刺身5種盛」890「刺身一人前盛」450(真鯛・国産サ ーモン・活あわび・カンパチ・活タコ)「大羽イワシ」90「たら切身」 110「真鯛切身」210「カンパチ切身」 200「鯛の子」1P280「生牡蠣」630 「沖縄もずく」180「鹿児島産日本うな



ぎ蒲焼」1尾 1700「釜揚げしらす」180 など色々

※厳選お菓子、地域のベーカリーさんのパン、小林の元気の機密兵器な ど、お客様推薦、スタッフが元々愛用の食品や試食セレクトした食品

色々。炭焼き無料デス。お庭や室内で食事、昼飲みOKデス!(^^)!お酒増えました。希少焼酎麦の「兼八」 日本酒「黒龍」「満寿泉」「八海山スパークリング」「春鹿(原酒)」 月虹イチゴ農園の「無添加いちごソースジャム」 1400「無添加いちごアイス」350 など色々

キャッシュレス OK! ローソン谷ヶ辻子町店 100m 西京区嵐山上海道町7-1 ☎080-4820-4008





ホームページ



Instagram

# 嵐山グランマルシェお知らせいろいろ

いつもご来店ありがとうございます。

**【ご注意】12月第4週 12/28 はお休みします。**

## 1)秋も花粉症って！！

スタッフは花粉症が出なくなったのでピンときませんでした。前回から何人ものお客さんが「花粉症で参ってる」と…調べてみると秋の花粉症は、ヨモギ・ブタクサ・カナムグラといった植物の花粉で発症するそうです。そこでおすすめしたのは「酪和」。腸内細菌のエキス(短鎖脂肪酸)のカプセルです。毎日1粒、だいたい一週間で花粉症などのアレルギーが出なくなります。スタッフは皆飲んでいたので今は誰も花粉症が出なくなりました。お通じがよくなり、骨が強化されます。是非どうぞ。



## 2)久々の大羽イワシ(北海道)入荷

丸々太った大きいイワシが久々に入荷しました。栄養満点のイワシですが、EPA、DPA 以外にどんな栄養があるのか調べてみました。



たんぱく質 19.2g / 脂質 9.2g / 炭水化物 0.2g / カリウム 270 mg / カルシウム 74 mg / マグネシウム 30 mg / リン 230 mg / 鉄 2.1 mg / セレン 48 μg / ビタミンD 32.0 μg / ビタミンE 2.5 mg / ナイアシン 7.2 mg / ビタミンB12 15.7 μg / パントテン酸 1.14 mg (文部科学省

「日本食品標準成分表」嵐山グランマルシェでは1尾 90 円で販売しています。



## 3)いちじく(無花果)大人気でびっくりです。

いちじくがこのところオープン前のお取り置きで売り切れかける感じです。仕入れ増やします。確かにとっても栄養がありますのでたくさん食べてください。嵐山グランマルシェでは1P590 円です。いちじくには、水溶性食物繊維のペクチンや、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。また、女性ホルモンに似た働きをする植物性エストロゲン、たんぱく質を分解する酵素フィシン、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれています。

## 4)北海道のタコ入荷の時はコレおすすめ！

うちの活生タコの刺身一度食べてみてください。タコは寿司でもボイルしたタコです。嵐山グランマルシェのタコは「生」でも柔らかく甘いです。それにタコは腐りにくく、栄養満点。江戸時代には大工さんの弁当にはタコはつきものだったそうです。タコは低カロリー・低糖質・高たんぱく。体に有用な栄養素が多く含まれています。タウリン、ミネラル、ビタミン群など。アフリカ産のタコが多いですが硬いので避けます。国産の柔らかいタコをお届けしています。※いつもご来店ありがとうございます。鮮度よく財布に優しく栄養価の高い体にいい美味しい食品のご紹介に努めます。