

# 2023年1月②回目注文書

配布：12月③回目（12/13(火)～15(木)）  
回収：12月④回目（12/20(火)～22(木)）  
配送：1月②回目（1/10(火)～12(木)）

コース（火・水・木）  
番号（ ）  
氏名（ / ）様

## 野菜セット（高知県）

お問合せ等は土といのちをお願いします。

番号	品名・容量	価格	数
0510	中村 直送・四万十野菜 8品目 セット	1,363 +送料	

ご希望の着日に○をつけ  
希望時間帯も指定してください。  
1/10（火）・12（木）時間帯：

## 野菜単品（高知県）

番号	品名・容量	価格	数
0101	はぶ茶 100g	354	
0102	人参 300g	216	
0103	大根 1本	209	
0104	ブロッコリー 1個	261	
0105	キャベツ 1個	301	
0106	白菜 1個	24/100g	
0107	菊菜 120g	209	
0108	小松菜 130g	209	
0109	井上正雄 ほうれん草 130g	209	
0110	田芋 300g	294	
0111	ネギ 120g	196	
0112	生姜 100g	209	
0113	レタス 1個	235	
0114	サニーレタス 1個	196	
0115	金時人参 220g	261	
0116	ジャガイモ 400g	261	
0117	ミニ冬瓜 1個	196/1kg	
0118	カリフラワー 1個	261	
0119	つくね芋 1個	719/1kg	
0201	人参 350g	235	
0202	人参ジュース用 700g	353	
0203	ビーツジュースセット (ケール2枚、ビーツ2本、レモン1個)	627	
0204	ケール 3枚	353	
0205	ケールお徳用 5枚	531	
0206	わたなべ農園 カボチ和 (黒+M) 2~3枚	353	
0207	囲い生姜 150g前後	288	
0208	囲い生姜お徳用 400g	678	
0209	ニンニク (バラ) 50g	261	
0210	里芋 (子芋) 300g	314	
0211	サツマイモ 500g	397	
0212	高糖度キャベツ (小) 1個	400	
0213	高糖度キャベツ (大) 1個	499	
0214	赤ジャガイモ 430g	327	
0215	白ネギ (葉付丸ごと) 2本	418	
0240	とさやま 生姜 100g	226	
0241	里芋 500g	353	
0242	かつ万次郎かぼちゃ 250g	212	
0243	ネギ 100g	141	
0250	小松菜 150g	261	
0251	水菜 150g	261	
0252	チンゲンサイ 200g	261	
0253	小カブ 200g	261	
0254	サツマイモ 500g	301	
0255	里芋 300g	301	
0256	人参 2~4本	261	

## 野菜単品（高知県）

番号	品名・容量	価格	数
0257	白ネギ 2~4本	327	
0258	春菊 150g	261	
0259	白菜 1個	261	
0260	茎ブロッコリー 150g	261	
0261	キャベツ 1~2個	261	
0262	サニーレタス 1~3個	261	
0263	大根 1本	261	
0264	高菜 150g	261	
0265	ジャガイモ 400g	261	
0270	清 クレソン 1束	131	
0280	島 ニラ 100g	170	
0230	天 ヤーコン 700g	392 P5	

## 野菜単品（県外）

0303	くま 玉ねぎ 約1kg	450	
------	-------------	-----	--

## キノコ（高知県）

あおぞら総空車：「土といのち通信」の「各地の生産者だより」に載っています。

0265	蒼 原木しいたけ 170g	311	
0275	宗安寺 椎茸 (A品) 110~	240	
0276	椎茸 (B品) 120g	212	
0277	なめこ 140~160g	261	

## 果物（高知県）

0401	清澄 レモン 1個	118	
0402	ライム 1個	118	

ライム：「土といのち通信」の「土といのちのおすすめ」に載っています。

## 新共同購入品

6941	ピオカシ USUKAKE OG チョコアーモンド 60g	786	
6942	〃 OGチョコイチジク 60g	786	

## 高知のいいものいろいろ

～ヒマラヤンオーガニック、天竺舎はP5

1260	とき 四方竹(水煮) 200g	706	
0840	黒にんにく「土」 40g	540	
0841	佐の隠し玉 250g	3,240	
0842	※250g入りは40g入りよりやや大粒 250g×2	5,400	
0843	吉井浩一 金色の手作り 蒸し生姜パウダー 20g	1,080	
0844	手むきの素焼き ジャンボ落花生 80g	540	
3427	金色の手作り 100g	540	
3428	黒砂糖・大粒 250g	1,080	
3429	420g	1,620	

●「みんなでコロナを乗り越えよう！」  
キャンペーン 5%割引  
～お鍋のシメはこれで決まり！～  
4199 佐竹生らーめん(冷蔵) 2食 163

欠品の場合は他の生産者の野菜を希望します。0299

## 今週のお米 や農園も新米獲れました！

番号	品名・容量	価格	数
0685	玄米 500g	423	
0683	や農園 (無・無・無) 1kg	833	
0601	3kg	2,124	
0602	5kg	3,473	
0603	10kg	6,772	
0604	15kg	9,911	
0605	5kg	3,573	
0606	五分 10kg	6,972	
0607	15kg	10,211	
0608	5kg	3,573	
0609	白米 10kg	6,972	
0610	15kg	10,211	
0630	5kg	2,679	
0631	玄米 10kg	5,226	
0632	15kg	7,649	
0633	5kg	2,779	
0634	五分 10kg	5,426	
0635	15kg	7,949	
0636	5kg	2,779	
0637	白米 10kg	5,426	
0638	15kg	7,949	

## もち米

0687	有機もち玄米 (国産) 1kg	1,080	
------	-----------------	-------	--

## さくらベーカリーのパン

※使用しているチョコレートには乳化剤、香料が含まれています

0917	土佐酒粕食パン 5枚	486	
0924	ハードトースト 5枚	378	
0925	ハードトースト サンド用 10枚	378	
0913	玄米トースト 1個	443	
0937	もち麦トースト 1斤	410	
0912	グラハムトースト 1本	518	
0934	ブラウンライスカンパーニュ 1個	572	
0908	クランベリーノア 1個	464	
0938	ナ焼ツッ 栗 1個	194	
0939	チョコくるみ 1個	194	
0903	大納言 1斤	400	
0904	斤 おいも (10cm ×10cm)	400	
0905	チョコレート (×10cm)	400	
0906	シナモン (cm)	400	
0926	バターロール 5個	486	
0931	ピストーレ 5個	486	
0914	玄米パイ 1個	194	
0915	しおパン 2個	335	
0932	ぶどうパン 小2個	292	
0944	リュスティック白いちじく 1個	324	
0902	あんぱん 2個	400	

## PEMAの有機全粒ライ麦パン、シリアル

0968	有機全粒ライ麦パン (ブンパーニッケル) 375g (6枚入)	452	
0969	〃(マルチグレインブロード)	482	
PEMAの有機全粒ライ麦パン：賞味期限は常温で1年。保存食にもオススメです。			
0972	有機オートミール 250g	374	

## パンのおとも

5201	ハイブラスマーガリン 180g	331	
5212	有機ストロベリーズブレッド(ジャム) 200g	638	
5210	有機ラズベリーズブレッド(ジャム) 200g	681	

農産物と農産加工品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 1001 もめん豆腐 1丁, 1002 もめん豆腐 半丁, etc.

卵・牛乳と乳製品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 1701 奥田さんの平飼卵, 1801 山地酪農牛乳, etc.

木次乳業の乳製品(冷蔵)

仕入れ都合により、ミルクコーヒー・カフェオレは、木曜日会員さんは賞味期限が配送日より3日ほどの品のお届けとなります。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 1816 プレーンヨーグルト, 1814 美楽(ヨーグルト), etc.

木次乳業の乳製品(冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 1819 イズモラルーシュ(Γ-ダ), 1820 カマンベール, etc.

田中鮮魚店の干物(冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 2101 おまかせ干物, 2102 丸干し, etc.

じゃこかちり・かえり『土といのち通信』の「土といのちのおすすめ」に載っています。

土佐蒲鉾の練り製品(冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 2282 とことん 鯉入り蒲鉾, 2283 とことん 鯉入り角天, etc.

海産物と海産加工品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 2236 レトルトしじみ, 2220 銀のまぐろ水煮(ツ), etc.

奥田養鶏場の親鶏肉(冷凍)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 2401 親かしわミンチ, 2402 おくだの親かしわ(半羽分).

秋川牧園の若鶏肉(冷凍)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 2440 もも肉, 2441 もも肉切身バラ凍結, etc.

和歌山ポークTONTONの豚肉(冷凍)・ウィンナー・ハム類(冷凍)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 2525 ブロック, 2526 カット(3枚), etc.

基本調味料

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 2904 完全天日塩 山塩小僧, 2901 // 土佐の塩丸, etc.

おくだの親かしわ:水炊きや煮込み料理は、はじめに味をつけず水だけで、柔らかくなるまで煮ます。水の量は蒸発分や野菜の水分も考えて多過ぎないように。親かしわはいい出汁がとれ評判は良いです。

基本調味料・油

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 土佐山育ち柚子果汁, OGIレモン果汁, 小京都有機純米酢, etc.

便利だし

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 煮干しパック, 味だしパック, プレミアムだし名人, etc.

オーサワの白だし: 椎茸と昆布からとった14倍濃縮液体だし。ちょっとほしいときに便利。薄めて使います。

その他の調味料

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 土佐ほん酢しょうゆ, ウスターソース, 中濃ソース, etc.

その他の調味料

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like オーサワの豆乳マヨ, 豆乳タルタルソース, OGホールトマト, etc.

ルウ・～の素・香辛料

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like オーサワシチュールウ, 王国のグリーンカレー, オークリマ麻婆豆腐の素, etc.

粉類

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 玄米粉, 白米粉, 愛媛県産中力粉, etc.

生麺・乾麺・パスタ・インスタント麺

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 生麺 佐竹生らーめん, 手延葛うどん, 手延葛そうめん, etc.

おかず・ごはんのおとも

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like こだわりおでん(5種), 天日干したくあん, 紅しょうが(刻み), etc.

レトルト

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 有機ポタージュ(かぼちゃ&にんじん), ベジパスタソース(明太子クリーム風), etc.

餅・インスタント汁物

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 有機黒豆入り玄米餅, 有機みそ汁(生みそ), etc.

秋川牧園の冷凍総菜 (●印は加熱済み)

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like とりがらスープ, やきとりセット(醤油味), 鶏メンチカツ, etc.

お茶・紅茶・ハーブティ

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 有機抹茶(缶入り), 煎茶, 釜炒茶, etc.

はなればなれ珈琲・コーヒー・コーヒーフィルター

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like カフェインレスおまかせ, 訳あり廉価コーヒー, はなればなれブレンド, etc.

レギュラーおまかせ：銘柄によって内容量が20-30gくらい変わることがあります。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include ウォータードリップコーヒーサーバー, OGインスタント珈琲, etc.

ジュース・清涼飲料・炭酸飲料

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include OGトマトジュース, 野菜ジュース, OGりんごジュース, etc.

ケースは30本で少しお得です。(5663、5780以外) ケースは翌々週配達になります。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Row includes ヴェリタスプロイ (ノンアルコールビール).

おもしろい飲み物・水

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 健康青汁, 濃いアーモンドミルク, 黒麹もろみ酢, etc.

司牡丹酒造の純米酒、麦焼酎

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 永田農法 純米酒, むぎ焼酎.

ドライフルーツ・ナッツ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 有機クコの実, ドライブルーベリー, 有機干しあんず, etc.

お菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include おやつ昆布, 黒こしょうせんべい, 下町 麩菓子, etc.

機能性食品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include オ-メチルエキス, 青みかんパウダー.

台所・掃除用 石鹸・洗剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include N台所のせっけん, Nお風呂洗いせっけん, etc.

洗濯用石鹸・洗剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include バジヤン, ドラムバジヤン, etc.

洗濯用、リンス・漂白剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 衣類のリンス, 酸素系漂白剤, etc.

洗顔・浴用・手洗い

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 化粧石鹸, Nクリ-ミ-フ ミント, etc.

●八坂石鹸 初値セール！10%割引

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 八坂台所固型石けん, プレーン, etc.

歯磨き

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include Nソルティー石けんはみがき, N石けんはみがき, etc.

シャンプー・リンス

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include Nシャンプー詰替, Nリンス詰替, etc.

基礎化粧品類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include Nハンドクリーム無香料, ゼラニウム&ラベンダー, etc.

日用雑貨・衛生用品など

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include お試しセット, よもぎ湯, びわ湯, etc.

このページは翌々週(1月③回目 1/17~19)以降配送品を掲載しています。配送日をご確認の上ご注文ください。

野菜単品 (高知県)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Row 0230: ヤーコン 700g 392

オーガニックイラム紅茶

茶園はネバールの東に位置する標高1300メートルのイラム地方。春摘み紅茶は発酵が浅く、水色は淡く緑がかった...

ヒマラヤンオーガニック

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like (春摘み)ファーストフラッシュTB, シナモンTB, etc.

ギフトセット：人気の品を2種セットにして、プ

天竺舎の農産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like しその実の塩漬け, 梅干し, etc.

●「みんなでコロナを乗り越えよう！」キャンペーン 5%割引 ~お鍋のシメはこれで決まり!~

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 全粒粉なまラーメン, etc.

納豆・乾燥豆・乾燥野菜・海苔

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like もみじ納豆, 大豆, etc.

ひまわり乳業のヨーグルト

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Row 1880: 雪ヶ峰牧場 ジャージーヨーグルト 3個 373

下郷農協の乳製品 (冷蔵)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like プレーンヨーグルト, プリン

土佐佐賀産直出荷組合の海産加工品 (冷凍)

(●印は加熱済み)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 土佐沖天然ぶり刺身, 土佐の鰹刺身, etc.

サバ、アジ、カマス、沖サワラ、ブリ、アカイサギ、イサギ、イワシ、カツオ、フグ、ハゲ、シラ、チカメキントキ、ヘタイ、イトヒキアジ など季節の旬の

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 土佐の魚色タセット, 天然ぶり骨付き切落し, etc.

下郷農協の鶏肉 (冷凍)

おおい冠地どり:『土といのち通信』の「土といのちのおすすめ」に載っています。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like モモミ (モモ肉), 手羽身 (ムネ肉), etc.

下郷農協の豚肉 (冷凍)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like ヒレ・ブロック, バラ・ブロック, トンカツ用, etc.

下郷農協の牛肉・ハム・ソーセージ類 (冷凍)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like ローススライス, モモスライス, 肩スライス, etc.

すずめ燻製工場のハム類:肉ひとつひとつ丁寧に辛料を摺り込み、冷蔵庫で1週間熟成させて、燻製しています。

すずめ燻製工場のハム類 (冷蔵) (4週に1回企画)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 肩ローススライス, ローススライス, etc.

このページは翌々週(1月③回目 1/17~19)以降配送品を掲載しています。配送日をご確認の上ご注文ください。

**麺・調味料**

番号	品名・容量	価格	数
3228	米こうじ 2kg	3,549	
3229	500g	888	
3227	手前味噌セット米 4.5kg	5,294	
3226	〃 麦味噌分	4,150	
3225	麦みそ 1kg	888	
3690	フレッシュバジルソース 95g	1,126	

**粉類**

4065	きな粉(大分県産) 100g	529	
4064	もち米粉 500g	859	
4063	下郷の強力粉 500g	859	

下郷の強力粉:再開しました! 小麦は農業も化学肥料も一切使用していません。

**金子製麺の皮類・生麺・スープ(冷蔵)**

(4週に1回企画)

4162	全粒粉 ぎょうざ 20枚	248	
4164	〃 春巻き 10枚	346	
4163	〃 ヨウマイ 30枚	199	
4165	皮類 地粉 ぎょうざ 20枚	215	
4167	〃 春巻き 10枚	314	
4166	〃 ヨウマイ 30枚	166	
4161	もちぶり餃子の皮 20枚	231	
4150	ふわふわもちもちうどん 2食	276	P5
4160	生フィットチーネ 2食	281	
4159	せいろ蒸し焼きそば(スープ付)	443	
4152	担々麺(スープ付)	414	
4153	ちゃんぽん麺(スープ付)	422	
4157	全粒粉なまラーメン (スープ無し) 2食	254	P5
4156	つけ麺温麺兼用(スープ付)	422	
4155	茹でて混ぜるだけの油そば(スープ付)	450	
4168	ラーメンスープ 醤油 1食	123	
4169	〃 味噌 1食	123	
4170	〃 塩 1食	123	

ラーメンスープ:佐竹の生らーめんや有機即席ラーメン、全粒粉生ラーメンのスープとしてお使いください。

**★特注品記入欄★**

以前あった品で取り寄せて欲しいもの、今週掲載されていないが仕入れ先にあるとわかっているものなど、品名・製造元など詳しい情報をご記入ください。※ただし、発注の都合上お時間をいただくことがあります。

品名・製造元など	注文数

**冷凍麺・乾麺**

番号	品名・容量	価格	数
4131	耶馬溪冷凍うどん 2食	630	P5
4260	耶馬溪乾餛飩(うどん) 250g	529	
4261	耶馬溪素麺(そうめん) 250g	529	

**ご飯のおとも**

4504	たかな漬け 200g	386	休
4507	らっきょう漬け(下郷) 200g	680	
4505	梅干し(下郷) 200g	529	

**下郷農協の冷凍惣菜**

5004	黒豚ぎょうざ 16個	701	
5005	ビーフコロッケ 3個	709	
5007	ハンバーグ 100g×2	673	
5009	ミニハンバーグ 15個	838	

チキンボール:おいしいスープが取れます。鍋にも煮物にも便利。揚げるのもgood。

5011	チキンボール 300g	852	
5014	味付け豚ホルモン 500g	1,403	
5012	黒豚モモ味噌漬け 200g	1,060	

**お茶・あまざけ**

5353	玄米茶 200g	770	
5350	麦茶 400g	487	
5351	ハト麦茶 粒 300g	608	
5352	〃 TB 20p	816	
5861	合鴨米のあまざけ 900ml	1,209	

**お菓子**

6401	黒豆きなこあられ 8g×15	785	
6575	おからクッキー 230g	673	
6576	おからプチクッキー 150g	529	

**トイレ洗浄剤**

7450	電解水トイレシュ! シュ!泡タイプ 本体スプレー 500ml	1,320	
7451	〃 付替用 500ml	1,078	

**アレッポの石鹸**

番号	品名・容量	価格	数
7711	エクストラ40 1個	948	
7710	ノーマル 1個	664	
7713	ライト 1個	527	

**ボディクレイ(ねんど)**

(4週に1回企画)

8170	ソープ 1.2kg	3,526	
8171	〃 300g	1,266	
8172	フェイスソープ 130g	1,628	
8173	ローション 120ml	1,447	
8174	入浴剤 1.2kg	2,984	
8175	〃 300g	1,085	
8176	パック 1.2kg	4,340	
8177	〃 300g	1,537	
8178	ミルクローション 120ml	1,718	
8179	クリーム 300g	1,899	
8180	リンス 300g	1,447	
8181	モアクリーム 60g	2,713	
8182	スキンミルク 150ml	1,718	
8183	日焼け対策 80g	1,628	
8188	ハンドクリーム 50g	1,447	
8184	シンプルジェル 300g	1,085	
8185	粉 40g	452	
8186	ハミガキ 100g	949	
8187	おためしセット (粉とモアクリーム以外の12品)	1,356	

**日用雑貨**

8204	和布ふきん(びわこ) 32cm×35cm	442	
8205	和布浴用タオル 100cm×32cm	1,371	
8471	Pケア綿棒 70本	440	
8470	多目的コットン 48枚	583	
8726	ファープルEx(ジェル状) 虫刺されに(用途:抗炎症) 20ml	3,798	
9105	非常用給水袋(5L用) 1枚	708	

コース(火・水・木) No ( )

氏名 ( / ) 様

**★特別企画品★**

《ナイアド 9309》

会員価格:千ラシ価格(税込)の10%引き、

ただし、アルガン石鹸・オイル・クリーム、

チウリモイスチャークリームは千ラシ価格(税込)の2%引き

《ライフコットン 9312》

会員価格:千ラシ価格(税込)の2%引き、

ただし、シルク100%うるおいおやすみマスク、

ヤク混厚手おやすみソックスは千ラシ価格(税込)

品番	品名・サイズ・色など	注文数	備考