

注文数は赤などのわかりやすい色でご記入ください。

2023年4月①回目注文書

配布：3月③回目（3/21(火)～23(木)）
回収：3月④回目（3/28(火)～30(木)）
配送：4月①回目（4/4(火)～6(木)）

コース（火・水・木）
番号（ ）
氏名（ / ）様

今週のお米

番号	品名・容量	価格	数
0630	コシヒカリ	5kg	2,679
0631		10kg	5,226
0632		15kg	7,649
0633	井上正弘	5kg	2,779
0634		10kg	5,426
0635	無	15kg	7,949
0636		5kg	2,779
0637		10kg	5,426
0638	15kg	7,949	

野菜セット（高知県）

お問合せ等は土いのちにお願いします。

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。
4/4（火）・6（木）時間帯：

新共同購入品

番号	品名・容量	価格	数
4806	OGポタージュ 18g	232	
4807	コーン		
4808	トマト	232	
4808	えだまめ	232	
8211	とうもろこしからうまれた水切りネット	728	30枚

野菜単品（高知県）

番号	品名	容量	価格	数
0101	大根	1本	235	
0102	サニーレタス	1個	209	
0103	レタス	1個	235	
0104	新玉ねぎ	2~3個	261	
0105	キャベツ	1個	327	
0106	絹さや	40g	209	
0108	ミニ白菜	1個	261	
0110	パセリ	30g	209	
0111	ニラ	100g	196	

わたなべ農園:『土いのち通信』の「各地の生産者だより」に載っています。

番号	品名	容量	価格	数
0201	人参	350g	235	
0202	人参ジュース用	70g前後	353	
0203	菜の花ミックス	130~140g	261	
0204	ケール	3枚	353	
0205	カーボネロ(黒特パツ)	3~4枚	353	
0206	囲い生姜	150g前後	288	
0207	囲い生姜お徳用	400g	678	
0208	サツマイモ	500g	397	
0240	ネギ	100g	141	
0241	生姜	100g	226	
0242	のらぼう菜	200g	169	

のらぼう菜:油との相性がよく、野菜炒めで茎も美味しい。

番号	品名	容量	価格	数
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	
0257	大根	1/2~1本	261	
0258	玉ねぎ	2~3個	261	
0259	スナップエンドウ	100g	261	
0260	絹さや	70g	261	

キノコ（高知県）

0275	宗安寺 椎茸(A品)	110g	240
0276	椎茸(B品)	120g	212

宗安寺きのこセンター:『土いのち通信』の「各地の生産者だより」に載っています。

果物（高知県）

0401	清澄 文旦	2kg	915
------	-------	-----	-----

文旦はサイズの小さいものをお届けする可能性があります。

欠品の場合は他の生産者の野菜を希望します。0299

高知のいいものいろいろ

~天竺舎の農産加工品はP5

0840	黒にんにく「土佐の隠し玉」	40g	540
0841	※250g入りは40g入りよりやや大粒	250g	3,240
0842	金色の手作り 蒸し生姜パウダー	20g	1,080
0843	手むきの素焼き ジャンボ落花生	80g	540
3427	金色の手作り 黒砂糖・大粒	100g	540
3428		250g	1,080
3429		420g	1,620
0857	ローリエ	20枚	137
0891	ゆかり(赤じそ)	40g	209
0881	梅干し(赤じそ)	150g	366
0883	梅酢(赤じそ)	300cc	588
0886	梅酢(青じそ)	300cc	588
8024	どくだみ水	60cc	818
8029	どくだみ水詰替	100cc	952
8031		300cc	2,430
8026	どくだみローション	60cc	818
8034	どくだみローション詰替	100cc	952
8032		300cc	2,430
8020		55cc	473
8022	びわの葉エキス詰替	100cc	952
8037		300cc	1,944

ゆかり(赤じそ)、びわの葉エキス詰替300ccは、2割引き!

◎自然素材の防虫剤

8711	森の香りクローゼット用	6本	2,047
8713	タンズ用	25包	3,070
8714	ドクターハーブ衣類ガード(洋服ダンス・クローゼット用)	4本	841
8715	(引き出し・衣装箱用)	18個	881

花粉対策特集:『土いのち通信』の「土いのちのおすすめ」に載っています。

◆まだまだナチュラル花粉対策

7020	青みかんパウダー	30g	1,480
5330	有機ペにふうき緑茶スティック型	0.5g×30包	1,455
8416	アレルGプラスミスト	300ml	3,165

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

0918	土佐酒粕食パン	5枚	475	
0925	ハードトースト	5枚	389	
0926	ハードトースト サンド用	10枚	389	
0938	もち麦トースト	1斤	410	
0913	玄米トースト	1個	464	
0935	ブラウンライスカンパーニュ	1個	572	
0912	グラハムトースト	1本	518	
0936	ブランブレッド	1本	518	
0932	ピストーレ	5個	529	
0927	バターロール	5個	529	
0907	窯焼き玄米パン(丸パン)	3個	270	
0943	リュスティックプレーン	1個	270	
0908	クランペリノア	1個	518	
0929	バターロール	1本	410	
0909	クルミフランス	1個	448	
0916	白神ソフトフランス	1個	454	
0931	パンオセーグルくるみ	1個	562	
0937	プレーンベーグル	2個	475	
0902	あんぱん	2個	454	
0914	玄米パイ	1個	248	
0915	しおパン	2個	346	
0917	チョコクワッソ(四角)	1個	259	
0919	万次郎かぼちゃ		540	
0920	玄米		540	
0921	チョコ	1斤	540	
0922	アーモンド		540	
0923	オレンジ		540	
0924	マロン		540	
0939	ナ焼トッ	栗	1個	216
0941	チョコくるみ	1個	216	

蒸しパン、ライ麦パン、シリアル

0970	玄米パン あんなし	3個	514
0971	玄米パン あん入り	3個	514
0968	有機全粒ライ麦パン(ブンパーニッケル)	375g(6枚入)	482
0969	マルチグレインブロード		522
0972	有機オートミール	250g	384

パンのおとも

5201	ハイプラスマーガリン	180g	331
5230	有機ストロベリーブレッド(ジャム)	200g	723
5233	有機ラズベリーブレッド(ジャム)	200g	766
5231	有機オレンジスプレッド(ジャム)	200g	701

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 10個, 1702 平飼卵 6個, 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達日より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 400g, 1814 美楽(ヨーグルト) 90g, 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.

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 鱧入り蒲鉾 100g, 2283 とことん 鱧入り角天 50g×2, etc.

とことんシリーズ:無リンすり身を使った練り製品は貴重。蒲鉾も角天も酒の肴にいかがですか。

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 110g, 2235 レトルトあさり 120g, 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 300g, 2402 おくだの親かしわ(半羽分) 300~400g, 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。

黒胡椒ゴーダ:ミニゴーダチーズに風味豊かな粗挽き黒こしょうを加え、じっくり熟成させて仕上げたチーズです。

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 300g, 2441 もも肉切身バラ凍結 500g, etc.

和歌山ポークTONTONの豚肉 (冷凍)・ウインナー・ハム類 (冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 2525 ブロック 300g, 2526 カット(3枚) 300g, 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 200g, 2901 // 土佐の塩丸 200g, etc.

基本調味料・油

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various oils and seasonings like soy sauce, vinegar, and cooking oil.

パッタイ・フォー・ビーフン・アルチネロスパゲッティとパンネ: 米粉やトウモロコシ粉で作ったグルテンフリーの麺で

便利なだし

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various dashis (broths) like soybean paste, kombu, and vegetable dashi.

その他の調味料

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various seasonings like miso, soy sauce, and special oils.

その他の調味料

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various soy products like soy milk and soy sauce.

ルウ・～の素・香辛料

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various soups, stocks, and spices.

粉類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various flours like rice flour, wheat flour, and corn flour.

生麺・乾麺・パスタ・インスタント麺

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various fresh and dried noodles, pasta, and instant noodles.

おかず・ごはんのおとも

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various side dishes and accompaniments for rice.

レトルト

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various ready-to-eat meals and soups.

餅・インスタント汁物

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various mochi and instant soups.

秋川牧園の冷凍総菜 (●印は加熱済み)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various frozen prepared dishes like soups, meat, and chicken.

お茶・紅茶・ハーブティ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Lists various teas, including green tea, black tea, and herbal tea.

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. Includes 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.

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. Includes items like 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.

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. Includes items like OGトマトジュース無塩, 野菜ジュース無塩, OGりんごジュース.

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. Includes item: 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. Includes items like 健康青汁 菜食健美, 濃いアーモンドミルク, 黒麹もろみ酢.

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. Includes items like 永田農法 純米酒, むぎ焼酎 吉岐.

ドライフルーツ・ナッツ

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

お菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like つぶしあん, こしあん, おやつ昆布, 黒こしょうせんべい, 下町 麩菓子.

下町麩菓子：『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 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 米粉クッキー メープル, ヴィーガンプロテインバー, 玄米ぼんせん, ひとくち小豆ようかん.

台所・掃除用 石鹸・洗剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 八坂台所固形石けん, N台所のせっけん, Nお風呂洗いせっけん, Nトイレ洗い石けん.

洗濯用石鹸・洗剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like バジヤン, ドラムバジヤン, 八坂 プレーン, アルカリ剤配合.

洗濯用、リンス・漂白剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 衣類のリンス 消臭アップ, 酸素系漂白剤, 酸素系漂白剤用スプーン.

洗顔・浴用・手洗い

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 化粧石鹸 E, Nクリアソープ ミント, Nハンドソープ 詰替.

歯磨き

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like Nソルティー石けんはみがき, N石けんはみがき, N緑茶石けんはみがき.

シャンプー・リンス

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like Nシャンプー詰替, Nリンス詰替, 詰替え用コート.

基礎化粧品類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like Nハンドクリーム無香料, ゼラニウム&ラベンダー, イランイラン&ミユゲ.

そろそろ紫外線が気になります。危険な紫外線吸収剤を使っていないUVクリームでお肌のケアをしましょう。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like N・UVクリーム SPF30, 足摺椿 (椿油).

日用雑貨・衛生用品など

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like お試しセット 3P, よもぎ湯, びわ湯, どくだみ湯, Nお風呂洗いスポンジ.

このページは翌々週(4月②回目 4/11~13)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。

井上スパイス工業

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Organic Curry, Organic Pasta, etc.

オーガニックなカレー・ホワイト・ハヤシルウは井上スパイスならではの、この機会にどうぞ。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Organic Curry Powder, Special Curry, etc.

井上スパイスのファッションスパイス:スパイスと塩や砂糖などの基本調味料だけで作った、使い切りタイプのシーズニング。料理の味が一発で決まるおしゃれなスパイス♪

天竺舎の農産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Dried Plum, Dried Eggplant, etc.

果物

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Pineapple, Blueberry, Strawberry, etc.

OG冷凍フルーツ:夏のおやつに。スムージーやババロアに入れ込んだらきれいな色ができます。

豆腐・納豆 (冷蔵)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Yamato Tofu, Organic Soybean Paste, etc.

冷凍・茹で・乾燥野菜

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Mixed Vegetables, French Fries, 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. Item: Snow Peak Farm Yogurt.

渡邊水産の海産物(冷凍) 島根県 (4週に1回企画)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Sea Bream, Squid, etc.

出雲干しえび:フライパンで乾煎りにしたり、油で素揚げにしても美味しいです。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Dried Squid, etc.

笹かかれい白蓮:キッチンバサミでカットし、フライパンで乾煎りすると骨ごとバリッと食べられます。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Sea Bream, Boiled Fish, etc.

天然細もずく(島根産):地場のもずくは漁師さんによる手摘みで、非常に貴重。絹のように細く食味も抜群!

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Natural Mung Bean, etc.

海産物と海産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Seafood, etc.

ひえめん:小麦を使わない雑穀麺。きびめん・あわめん(各456円)も注文できます。特注欄へ。

今年のはうるめいわしが不漁のため欠品が多くなっています。獲れ次第お届けできるようになる予定です。

宇佐もん工房の海産加工品 (4週に1回企画)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Sardine, Tomato, etc.

漬け井:これとあと一品汁物があればOK。手抜きしたいときにでも、贅沢な食事になります。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Sardine, etc.

ウィンナー (冷凍)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Bacon, Pork Sausage, etc.

調味料・ドレッシング・ルウ・香辛料

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Dressing, Seasoning, etc.

粉類

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Item: Tapioca Flour.

乾麺

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include Noodles, etc.

このページは翌々週(4月②回目 4/11~13)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。

インスタント麺

番号	品名・容量	価格	数
4342	博多風らーめん 1食	191	
4343	四川風拉麺(ラーメン) 1食	207	
4341	有機即席ラーメン(スープなし) 1食	167	

ご飯のおとも

4540	関(みん)家白菜キムチ 250g	572	
4541	冷蔵 幸福キムチ・辛さ控え目 300g	562	
4542	カクテキ・大根(キムチ) 250g	540	
4535	ねこぶまんま 50g	703	
4591	のりとたまごのふりかけ 28g	249	
4550	さつまたくあん(玄米黒酢使用) 1本	476	

インスタント汁物

4820	フリーストレンジ 五穀大黒スープ 4食	601	
4821	オニオンスープ 4食	570	
4822	ミネストローネ 4食	621	

冷凍総菜

(4週に1回企画)

5110	野菜たっぷり餃子 12個	378	
5111	肉餃子 12個	572	
5112	ひとくち餃子 20個	551	
5116	海鮮餃子 12個	583	
5114	海老ワンタン 15個	535	
5113	春巻き 5本	810	
5115	カレースティック春巻 5本	421	
5117	肉焼売 8個	670	
5118	海鮮えび焼売 8個	697	
5119	海老にらまんじゅう 6個	637	
5130	やさしい日本のアジフライ 4枚	722	
5120	北海道トマトと放牧豚のマルゲリータ 1枚	910	
5122	ピザパン・トマト&チーズ 2個	845	
5123	ピザクラスト(ピザ生地) 2枚	667	

ココア・豆乳飲料

番号	品名・容量	価格	数
5436	ミルクココア 5p	428	
5813	甘粒豆乳(冷蔵) 160g	349	

ドライフルーツ・お菓子

6104	有機ブルー種抜き 110g	589	
6401	黒豆きなこあられ 8g×15	785	
6484	カレーおかき 70g	425	
6485	塩おかき 70g	383	
6486	黒こしょうおかき 70g	383	
6891	ポテトチップス うす塩味 60g	191	
6892	// バター醤油 60g	191	
6893	// 野菜コンソメ 60g	191	
6894	きらず揚げ しお 20g×4	269	
6895	きらず揚げ 黒糖 20g×4	269	
6889	とうふドーナツ ハニラ味 4個	293	
6890	// ココア味 4個	293	

日用雑貨

7522	ベビーマグちゃん(ピンク) 衣類3kgまで 1個	2,532	
ベビーマグちゃん:『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。			
8230	NEWポリラップ 30cm×20m	285	
8231	NEWポリラップ 22cm×20m	157	

宗田節削りだし:メジカのかつお節。旨みも香りも強く、濃いだしが取れる

紅はるか干し芋:ねっとり甘い干し芋。自然な手作りおやつです。

↓ この列は4月③回目配送品 ↓
(4/18~20)

よつ葉乳業の乳製品(冷蔵)

番号	品名・容量	価格	数
1860	よつ葉バター加塩 150g	419	
1861	よつ葉バター食塩不使用 150g	441	
1862	パンに美味しいよつ葉バター 100g	333	
1863	// 発酵バター 100g	364	
1864	// よつ葉バターとひまわりオイル 100g	337	
1865	チェダーチーズ 200g	645	
1866	おつまみチーズ チェダー 30g	228	
1867	ゴーダチーズ 200g	661	
1868	おつまみチーズ ゴーダ 30g	228	
1869	3種のシュレットチーズ 130g	491	
1875	クリームチーズ 100g	302	
1876	カマンベールチーズ 90g	542	
1877	大人のカマンベール&ブルー 90g	601	
1878	スキムミルク 150g	340	
4090	バターミルクパン ケーキミックス 450g	547	

土佐佐賀産直出荷組合の常温品

1934	きびなごの魚醤 100ml	866	
1935	かたくちいわしの魚醤 100ml	866	休

竹内商店のだし

2381	本枯れ鰹節 1本	1,330	
2382	宗田節削りだし 100g	444	

斉藤牧場の牛肉(冷凍)

乳牛の経産牛。山で放牧し、肉質がしまっています。

2665	牛ブロック 400g	1,302	
2666	牛スライス 200g	681	
2667	牛ミンチ 200g	525	
2668	牛スジ 200g	370	

お山の干しいもの干し芋

6380	紅はるか干し芋 100g	481	
------	--------------	-----	--

コース(火・水・木) No ()
氏名 (/)

★特別企画★
《本コミ 9317》
会員価格:千円価格(税込)

★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

品番	品名	注文数	備考