

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③回目注文書

配布：4月①回目（4/4(火)～6(木)）
回収：4月②回目（4/11(火)～13(木)）
配送：4月③回目（4/18(火)～20(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	玄米	5kg	2,679
0631		10kg	5,226
0632		15kg	7,649
0633	五分	5kg	2,779
0634		10kg	5,426
0635		15kg	7,949
0636	白米	5kg	2,779
0637		10kg	5,426
0638		15kg	7,949
0621	玄米	5kg	2,746
0622		10kg	5,355
0623		15kg	7,838
0624	五分	5kg	2,846
0625		10kg	5,555
0626		15kg	8,138
0627	白米	5kg	2,846
0628		10kg	5,555
0629		15kg	8,137

野菜セット（高知県）

お問合せ等は土と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。
4/18（火）・20（木）時間帯：

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	
0107	スナップエンドウ 100g	261	
0108	ミニ白菜 1個	261	
0109	ほうれん草 130g	209	
0110	パセリ 30g	209	
0111	ニラ 100g	196	

わたなべ農園：『土といのち通信』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	大根 350g	235	
0202	人参ジュース用 700g前後	353	
0203	菜の花ミックス 130~140g	261	
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	
0209	ニンニクの芽 100g	235	
0240	ネギ 100g	141	
0241	生姜 100g	226	
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	
0256	白菜 1/2~1個	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	
0261	実エンドウ（さや付） 100g	261	

キノコ（高知県）

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

宗安寺のこセンター：『土といのち通信』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

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 16g	232	
4808	えだまめ 17g	232	
8211	とうもろこしからう まれた水切りネット 30枚	728	
2014	冷蔵 鮭フレーク（ピン） 90g	534	P5

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」 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
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	かざぐるま 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 100cc	952
8032	ン詰替 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：『土といのち通信』の「土といのちのおすすめ」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	有機へにふうき緑茶 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
0912	グラハムトースト 1本	518
0913	玄米トースト 1個	464
0938	もち麦トースト 1斤	410
0932	ピストーレ 5個	529
0907	黒焼き玄米パン（丸パン） 3個	270
0943	リュスティックプレーン 1個	270
0908	クランベリノア 1個	518
0929	バターロール 1本	410
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
0935	ブラウンライスカンパーニュ 1個	572
0937	プレーンベーグル 2個	475
0901	あんフランス 1個	248
0902	あんぱん 2個	454
0903	大納言 1斤	410
0904	おいち (10cm) ×10cm	410
0905	チョコレート ×10cm	410
0906	シナモン 1cm	410
0911	クロワッサン 2個	432
0914	玄米パイ 1個	248
0915	しおパン 2個	346
0933	ぶどうパン 小2個	292
0939	焼トナツ 栗 1個	216
0940	抹茶 1個	216
0941	チョコくるみ 1個	216

シリアル、パンのおとも

0972	有機オートミール 250g	384
5201	ハイプラスマーガリン 180g	331
5230	有機ストロベリー スプレッド(ジャム) 200g	723
5233	有機ラズベリー スプレッド(ジャム) 200g	766

農産加工品

もめん豆腐:豆の旨みがギュッと詰まった豆腐。保存は水を張った密閉容器に入れ、毎日水を替えると永く持ちます。ただし、お早めにお召し上がりください。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include もめん豆腐 1丁, もめん豆腐 半丁, 厚揚げ 初月, etc.

久保食品:ごま油で揚げた揚げ類は貴重。とっても香りがいいです。がんもどきもリピーター多いです。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include とろりおぼろ豆腐, ごまがんとどき, ごま厚揚げ, etc.

仁淀川きくらげ:四国山脈標高750Mの栽培棟は、昼間は暑く、夜は寒い。この昼夜の寒暖差が肉厚でプリプリとした食感のきくらげを育てます。栽培から洗浄作業まで、仁淀川源流の湧き水だけを使用。乾燥きくらげは、「不老長寿の妙薬」、「食べる漢方」と呼ばれ、特にビタミンD、カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 仁淀川きくらげ 乾燥・黒, 藤本さんの干し椎茸, 国内産小豆の水煮, etc.

もち麦キ拉里:食物繊維たっぷり。お米に混ぜて炊いて腸活しましょう。炊飯後も白いまます。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 有機もちきび(北海道産), 喜界島の洗い白ごま, オーサワのこがね麸, etc.

卵・牛乳と乳製品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 奥田さんの平飼卵, 山地酪農牛乳, 牛の道(ヴァージ-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. Items include 木次ミルクのプリン, プレーンヨーグルト, きずきヨーグルト, etc.

田中鮮魚店の干物(冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include おまかせ干物, 丸干し, かます, 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. Items include とことん 鱧入り蒲鉾, とことん 鱧入り角天, 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もどうぞ。

海産物と海産加工品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 北海道産 いわしの味噌煮, 北海道産 ほっけの水煮, etc.

海産物と海産加工品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 棒寒天, 芽ひじき, 早煮昆布, etc.

ねばねば猫あしこんぶ:粘りが強いおいしい猫あしこんぶ。調味料加えてねばねばに。

奥田養鶏場の親鶏肉(冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 親かしわミンチ, おくだの親かしわ(半羽分)

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ます。

秋川牧園の若鶏肉(冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include もも肉, もも肉切身バラ凍結, むね肉, etc.

和歌山ボークTONTONの豚肉(冷蔵)・ハム類(冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ブロック, カット(3枚), スライス, etc.

豚骨・トントロ・軟骨:他では手に入りにくいかも。どどんお料理に挑戦してみましよう。

和歌山ポークTONTONのハム類 (冷蔵)

番号	品名・容量	価格	数
2730	ロースハム 300g	2,069	
2731	ボンレスハム 300g	1,588	
2734	スモークトハム 300g	2,309	
2735	骨付きハム 1本	1,684	
2732	ベーコン 300g	1,540	
2733	ショルダーベーコン 300g	1,684	
2736	アグリィ 300g	1,203	
2739	フランク 230g	802	
2740	チョリソー 230g	802	
2737	粗挽き 130g	642	
2738	ショートウィンナー 130g	593	
2741	カレー 130g	642	

基本調味料・油

2904	完全天日塩 山塩小僧 200g	790	
2901	// 土佐の塩丸 200g	967	
2905	塩 // 美味海 230g	740	
2902	// あまみ 500g	1,623	
2907	天塩 1kg	392	
3015	土佐山育ち柚子果汁 300ml	1,225	
3020	OGレモン果汁 180ml	555	
3001	小京都有機純米酢 500ml	476	
3023	有機バルサミコ酢(赤) 250ml	1,388	
3025	有機白ワインピネガー 250ml	784	
3022	紅玉梅酢 200ml	507	
3101	丸大豆醤油濃口大 1.8L	2,211	
3102	丸大豆醤油濃口小 900ml	1,318	
3104	丸大豆醤油淡口小 900ml	1,318	
3130	海の精 国産有機・旨しほり醤油 1L	1,865	
3212	海の精 国産特製 豆味噌 1kg	1,640	
3210	// 麦味噌 1kg	1,428	
3211	// 玄米味噌 1kg	1,533	
3202	有機中辛みそ 750g	789	
3203	中辛みそ 750g	568	
3207	白みそ(やさか) 500g	458	
3301	純なたね油(坂本) 1.650g	1,945	
3321	なたねサラダ油(米澤) 1.400g	1,457	
3306	純ごま油 660g	1,703	
3332	太白純正胡麻油 340g	823	
3309	胡麻らー油 30g	401	
3313	グレープシードオイル 460g	1,105	
3401	粗糖 1kg	345	
3403	洗双糖 1kg	345	
3402	洗双糖 5kg	1,602	
3453	有機メープルシロップ 250ml	1,307	
5971	本みりん 500ml	1,004	
5973	純米料理酒 福来純 720ml	869	

便利なだし

3530	にぼしパック 20p	525	
3531	味だしパック 20p	583	
3534	プレミアムだし名人(煮干味) 10p	531	
3533	土佐の極みだし 10p	948	
3555	中華だし 8p	380	
3558	野菜パイヨン 8p	360	
3541	オーサワの白だし 360ml	925	

その他の調味料

番号	品名・容量	価格	数
3651	有機玄米塩こうじ 200g	579	
3681	土佐ぼん酢しょうゆ 500ml	620	
3677	ウスターソース 300ml	525	
3678	中濃ソース 300ml	516	
3679	濃厚ソース 300ml	525	
3682	減塩トマトケチャップ 380g	513	
3680	焼き肉のたれ 300ml	525	
0811	や農園の米糠ドレッシング 170g	675	
3609	土佐山柚子こしょう赤 50g	510	
3652	オーサワの豆乳マヨ 300g	693	
3653	豆乳タルタルソース 100g	396	
3654	オーサワの豆板醤 85g	447	
3655	オーサワのコチュジャン 85g	522	
3608	特別栽培紅玉ねり梅 チューブ 100g	651	
3656	OGホールトマト 400g	371	

ルウ・～の素・香辛料

3721	オーサワシチュールウ 120g	452	
3810	ごぼうご飯の素 2合用	380	
3811	きのご飯の素 2合用	370	
3812	五目ごはんの素 2合用	365	
3807	オーサワ麻婆豆腐の素 180g	351	
3815	キムチの素 85g	497	
★3809	冷や汁の素 100g	290	
3904	OG粒マスタード 90g	532	

粉類

0809	や農園 玄米粉 500g	654	
0810	園 白米粉 500g	654	
4005	愛媛県産 中力粉 1kg	370	
4031	片栗粉 200g	230	
4034	国産吉野本葛 150g	909	
4040	地粉パン粉 150g	434	
4033	玄米ばんこ 100g	321	
4037	有機 ^ハ -キツ ^ハ カ ^ハ 10g×4	462	
4038	有機穀物で作った天然酵母(ドライスト) 3g×10	632	

生麺・乾麺・パスタ

4111	佐竹生らーめん(冷蔵) 2食	184	
4112	佐竹生パスタ(冷蔵) 2食	172	
4201	オ-物 有機スパゲッティ 500g	310	
4211	OGペンネ 300g	393	
4202	手延葛うどん 200g	443	
4203	手延葛そうめん 250g	503	
4206	有機玄米細麺パッタイ 150g	434	
4207	有機玄米太麺フォー 150g	434	
4210	玄米ビーフン 120g	421	
4204	アルチェネロス ^パ ゲッティ 250g	681	
4205	// ・ペンネ 250g	681	

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

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。

インスタント麺

番号	品名・容量	価格	数
★4301	ベジ冷し中華(しょうゆだれ) 1食	221	
★4302	// (ごまだれ) 1食	260	
4303	ベジ玄米ラーメンしお 1食	226	
4304	// ごまみそ 1食	256	
4305	// しょうゆ 1食	221	
4306	// みそ 1食	230	

おかず・ごはんのおとも

4516	天日干したくあん 100g	400	
4513	高菜漬(きざみ) 130g	275	
4514	福神漬け 120g	392	
4510	紅しょうが(刻み) 60g	340	
4511	黒ゴマ塩 110g	306	
4512	鉄火みそ(ふりかけ) 70g	881	
4590	ふりかけ名人鰹味 25g	408	

レトルト

4608	有機ポタージュ(かぼちゃ&にんじん) 1食	311	
4609	// (トマト&にんじん) 1食	311	
4662	秋川 瀬戸内レモンのチキンカレー 1食	414	
4607	ベジキーマカレー 1食	325	
4630	有機玄米粥 200g	213	

餅・インスタント汁物

4702	有機発芽玄米餅 6個	495	
4802	有機立科みそ汁 1食	189	
4805	八穀ポタージュ 5食	821	

秋川牧園の冷凍総菜 (●印は加熱済み)

●5037	とりがらすープ 50g×5	414	
●5029	やきとりセット(醤油味) 6本	685	
●5020	鶏の焼きつくね 180g	416	
●5026	とり天 170g	447	
●5028	ハ-入りミートボール 400g	653	
●5034	サラダチキン 100g	382	
●5039	チキンナゲット 200g	428	
●5040	からあげ 150g	404	
●5041	鶏レバー甘辛焼き 120g	408	
●5066	黒豚メンチカツ 120g	379	
5023	丼カツ(和風醤油) 200g	484	
5031	チキンバー 200g	485	
5032	鶏の塩麹漬け 150g	355	
5033	鶏の生姜焼き 200g	402	
5043	ふんわり卵の親子丼の具 1食	392	
5048	牛乳グラタン(鶏肉とポテト) 2食	547	

緑茶・紅茶・ハーブティ

5331	有機抹茶(缶入り) 30g	1,006	
5302	天 ^空 四 ^方 十 ^万 釜炒茶 100g	1,060	
5303	五緑茶 100g	1,060	
5304	五緑茶の粉茶 100g	1,272	
5354	西 ^西 製 ^製 茶 ^茶 所 ^所 ほうじ番茶 150g	399	
5450	ハにふうき紅茶リーフ 50g	582	
5451	ハにふうき紅茶TB 15p	582	
5408	有機アールグレイティTB 25p	531	
5422	有機ルイボス茶TB 50p	1,880	

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 5507 はなればなれブレンド, 5555 レギュラーおまかせ, 8511 アパカ-ヒ-フィルター 小.

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 5624 国産有機野菜ジュース, 5640 有機アップルキャロット, 5701 ヴェリタスプロイ.

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 5801 健康青汁 菜食健美, 6001 水・金城(かなぎ)の華.

司牡丹酒造の純米酒

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes item 5932 永田農法 純米酒.

EUオーガニック認証イタリアワイン

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 5904 ランブルスコ, 5908 パローネ(赤), 5906 シャルドネ.

ドライフルーツ・ナッツ、お菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 6114 ドライブルーベリー, 6389 つぶしあん, 6480 下町 麩菓子.

お菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 6580 ヴィーガンプロテインバー, 6581 // (ココア), 6601 玄米ほんせん.

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 7401 八坂台所固型石けん, 7403 N台所のせっけんポンプ, 7422 アルカリウオッシュ.

洗濯用石鹸・洗剤、リンス・漂白剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 7511 バジャン, 7504 粉 八坂 プレーン, 7505 粉 八坂 竹酢液配合.

洗顔・浴用・手洗い

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 7702 化粧せっけんE, 7703 Nクリームソープ, 7720 Nハンドソープ.

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。

洗顔・浴用・手洗い

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 7732 Nハンドソープ 泡ポンプ, 7731 // 詰替, 7727 ベーシリース.

歯磨き

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 7807 プロポリスマウスウォッシュ, 7810 ソルトで歯みがき, 7803 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 7901 Nシャンプー泡ポンプ, 7902 // 詰替, 7903 Nリンスポンプ.

基礎化粧品類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 8010 ローズウォーター スプレー, 8011 ローズウォーター 詰替, 8007 Nハンドクリーム.

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 8220 入浴剤 お試しセット, 8201 入浴剤 よもぎ湯, 8452 OGコットンマスク.

DOG'S LIFE 愛犬・愛猫のためのおやつ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 7101 鹿肉ふりかけ, 7102 宗田節ふりかけ, 7103 犬 宗田節ふりかけ.

このページは翌々週(4月④回目 4/25~27)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。

新共同購入品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Item: 2014 冷蔵 鮭フレーク(ピン) 90g 534

天竺舎の農産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 0819 梅干し(2019年漬) 450g 461, 0829 ゆかり 50g 261, 0830 秋ウコン(ターメリック) 50g 523

シリアル

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 0982 オートミール 450g 911 別チ, 0980 メープルグラノーラ オリジナル 220g 1,119

豆腐・納豆 (冷蔵)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 1041 山芋とうふ 250g 321, 1120 有機カップ入り納豆(たれ付き) 40g×2 200, 1121 国産大豆使用・ひきわり納豆(たれ付き) 40g×2 216, 1122 国産有機大豆使用・有機納豆(たれ付き) 40g 157

茹で・乾燥野菜

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 1250 有機たけのこスライス 80g 441, 1504 国産五彩ひじき 25g 372

海産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 2260 いわし味付 100g 352, 2261 いわし水煮(固形量70g) 342, 2262 さば味付 190g 331, 2263 さば水煮(固形量140g) 321, 2264 国産手造りアンチョビ 45g 466

国産手造りアンチョビ:カタクチイワシを塩とハーブ・スパイスで塩漬けし半年以上熟成。調味料やトッピング

三陸水産の海産物 (4週に1回企画)

三陸沖獲れ以外の品を企画しています

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 2020 甘口紅鮭 5切 1,747, 2021 (ロシア) 2切 754, 2030 秋鮭切身(北海道) 2切 617, 2022 無塩紅鮭切身(ロシア) 2切 904, 2024 ししゃも(カナダ) 10尾 466, 2025 塩サバ(ノルウェー) 片身2枚 644, 2026 むきえび(ロシア、ミヤマ、バトムのどこか) 150g 610, 2028 お刺身ホタテ貝柱(北海道) 100g 767, 2029 いかそうめん(北海道) 1枚 959, 2040 たらこ(アメリカ) 100g 795, 2041 お徳用たらこ(切子) 200g 1,219, 2042 辛子明太子(アメリカ) 100g 822, 2043 お徳用辛子明太子(切子) 200g 1,260, 2023 秋鮭フライ(骨取り・皮無し)(北海道) 3切 781, 2015 塩もずく(沖縄県) 200g 343

塩もずく:塩蔵なのでザルで2~3回水洗いし塩抜きした後、もずく酢・サラダ・スープなどでどうぞ。

三陸水産の海産物 (4週に1回企画)

三陸沖獲れ以外の品を企画しています

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 2017 北海するめ(真いか) 1枚 795, 2018 (北海道) 3枚 2,302, 2019 煮干し 200g 808, 2378 釧路産だし昆布 100g 437

まあの(兵庫県) アルプス牛は、美しい南アルプスの麓の長野県大鹿村で育ちました。父牛が黒毛和牛、母牛はホルスタイン、両親の良いところを受け継いでいます。生産者は、牛が2人豚は1人で、生産規模もささやかなら、肉屋のまあのも小規模です。小規模なればこそ確かな中身を伝えることができると自負しています。

まあの牛肉(アルプス牛) (冷凍) (4週に1回企画)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 2601 ロースステーキ 250g 3,033, 2602 ロースサイコロステーキ 170g 2,145, 2603 ロースアミ焼 170g 2,057, 2604 ロースシャブシャブ 170g 1,938, 2605 ローススライス 170g 1,776, 2606 上焼肉 170g 2,027, 2607 焼肉セット 210g 1,835, 2608 モモミニステーキ 170g 1,761, 2609 モモブロック 300g 2,989, 2610 モモ赤身シャブシャブ 170g 1,494, 2611 スライスセット 210g 1,509, 2612 バラスライス 170g 1,154, 2613 角切り 170g 1,065, 2614 ミンチ 170g 1,110

調味料・ドレッシング

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 3040 生レモンしぼり(果汁) 100ml 465, 3121 減塩醤油(金筥) 600ml 651

減塩醤油:旨味成分はそのままで食塩のみを50%カット。塩分約8.6%。開栓後は冷蔵庫で保管ください。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 3476 リックさんのメープルシロップゴールデン 330g 1,429, 3477 " メープルシュガー 125g 922, 3560 チキンコンソメ 10個 300, 3664 つゆの素ストレート 300ml 347, 3669 えごま一番胡麻ドレッシング 150ml 508

チャツネ:マンゴーやスパイスなどを煮込んだ甘辛調味料。カレーに添えて混ぜながら食べてください。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 3662 チャツネ 260g 601 別チ, 3663 ココナッツミルク 200ml 290, 3665 有機バスタソース トマト&ズッキーニ 300g 673, 3666 " トマト&ナス 300g 673

フリーズドライスープ:お湯を注ぐだけで簡単にスープが飲めるのが嬉しい。忙しい時もサッと作れます。

カレー・ルー

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 3770 スリカレー(4~8皿分) 487, 3710 カレーの壺マイルド 220g 601 別チ, 3711 " オリジナル 220g 601, 3712 " スパイシー 220g 601, 3735 植物素材のカレー甘口 135g 466, 3736 " 中辛 135g 466, 3737 " 辛口 135g 466, 3734 コーヒー&ジャムカレー 180g 487

～の素・香辛料・粉類

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 3801 創健社麻婆豆腐の素 180g 383, 3902 生おろしわさび 40g 396, 3903 練りからし 40g 347, 3910 ペッパー 黒ホール 20g 373 別チ, 3911 " 黒粗挽き 20g 373, 4071 タピオカ(澱粉) 600g 518, 4080 Artisan Drip Coffee Jelly (コーヒーゼリー) 10.7g×3 684

コーヒーゼリー:ドリップして冷やすだけで、簡単に本格コーヒーゼリーが作れます。

乾麺・インスタント麺

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 4223 特選そば 200g 419, 4224 ひえめん 200g 456, ひえめん:小麦を使わない雑穀麺。きびめん(456円)も注文できます。特注欄へ。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 4220 有機パスタ(1.4mm) 500g 496, 4221 古代小麦 有機パスタ(1.8mm) 300g 496, 4218 全粒粉 有機ペンネ 250g 357, 4219 有機ファルファッレ(蝶々型) 250g 357, 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

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

レトルト・インスタント汁物

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items: 4619 ひよこ豆カレー辛さ控えめ 1食 476, 4620 ポークカレー中辛 1食 476, 4621 チキンカレー辛口 1食 476, 4618 キーマカレー辛口 1食 476, 4820 フリーズドライ 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

このページは翌々週(4月④回目 4/25~27)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。

お茶・紅茶

番号	品名・容量	価格	数
5320	林農園烏龍茶リーフ 70g	911	
5321	// TB(1L用) 12p	663	
5326	// TB(カップ用) 10p	497	
5483	シンガンパティ紅茶リーフ 100g	518	
5487	ダーズリンティリーフ 80g	953	

コーヒー・ココア・面白い飲み物

5533	水出しアイスコーヒー 6p	642	
5530	缶コーヒー・無糖ブラック 30本	4,341	
5437	ココア低脂肪タイプ 130g	621	
5436	ミルクココア 5p	428	
5480	スティック黒糖ココア 5p	621	
5891	スティックほうじ茶ラテ 5p	621	
5890	チャイパック 12p	456	
5813	甘藷豆乳(冷蔵) 160g	349	

ボルトガルワイン

5980	赤 ダン 750ml	1,160	
5984	カシャオンドウロ 750ml	1,793	
5981	口ゼ 750ml	1,213	
5982	白 ヴィーニョヴェルテ(微発泡) 750ml	1,213	
5983	スパークリングワイン 750ml	1,582	
5985	ヴァルドエイロ 750ml	1,688	

ドライフルーツ・ナッツ

6162	ドライクランベリー 80g	539	
6163	ドライパイナップル 60g	539	
6164	ドライマンゴー 65g	601	
6166	ブルー種抜き 120g	663	
6104	有機栽培ブルー種抜き(創健社) 110g	589	
6167	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g	663	
6165	ドライフルーツ・ナッツミックス 90g	601	
6168	アーモンド(無塩) 70g	663	
チ175	徳用アーモンド // 230g	1,533	別チ
6169	くるみ(生・無塩) 65g	663	
チ176	徳用くるみ // 200g	1,429	別チ
6170	ピスタチオ(無塩) 70g	663	
6171	ピーカンナッツ(無塩) 65g	663	
6172	マカダミアナッツ(無塩) 65g	663	
6173	カシューナッツ(無塩) 70g	663	
6174	よくばりナッツ(無塩) 80g	663	
チ177	徳用ミックスナッツ(無塩) 200g	1,429	別チ

★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	数

お菓子

番号	品名・容量	価格	数
6359	きな粉くるみ 65g	476	
チ6358	黒糖くるみ 65g	476	別チ
チ6357	ナッツのガシューナツカレー味 60g	570	別チ
6360	メープルアーモンド 40g	476	
6354	アーモンドミック スちりめんのり塩 30g	497	
6355	// 桜えびパウンドチ 30g	497	
6356	グラノーラクラッチ メープル 40g	497	
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 ハニ味 4個	293	
6890	とうふドーナツ 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

【水の彩 価格表】	
8014: ナチュラルアクアクリーム水の彩 120gチューブ	2,215円
8013: // 200gカップ	3,587円
8015: 水の彩ローズ・デ・アルガン	2,848円
8016: 水の彩S 150gポンプ	4,009円
8017: びわのせい望	3,692円
8012: リキッドクレンジングソープ	1,899円
8003: ファミリーUVクリーム	1,477円

★特別企画★

《彩生会 9335》

会員価格: チラシ価格(税込)の2%引き、ただし水の彩シリーズは価格表参照

↓ この列は5月②回目配送品 ↓
(5/9~11)

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
------	---------------	-----

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

品番	品名・サイズ・色など	注文数	備考