

2024年11月①回目注文書

配布：10月③回目（10/15(火)～17(木)）
回収：10月④回目（10/22(火)～24(木)）
配送：11月①回目（10/29(火)～31(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
0681	びっく 玄米 (ミルキーQueen/ 無・無・無) 5kg	3,704	

古代米を栽培しているびっくニックさんのお米。今月初めての出荷です。よろしくお願ひします！

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 セット 8品目	1,363+	

ご希望の着日に○をつけ
希望時間帯も指定してください。
10/29（火）・31（木）時間帯：

高知のいいものいろいろ

～雪ヶ峰ヨーグルト、土佐佐賀産直出荷組合、すずめ燻製工房はP5

番号	品名・容量	価格	数
9385	高知こどもの図書館 2025カレンダー 1冊	1,100	

マコモ長茶：「神の宿る草」と言われるスーパーフードのマコモ。【飲み方】茶葉3gを500mlの水から10～20分煮出す。焙煎済みなので熱湯を注ぐだけでもOK

0801	奥山 マコモ長茶 3g	111	
0802	マコモ長茶 33g	1,111	
0850	宗 乾燥きくらげ 40g	565	
0840	吉井 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	250g×2	5,400	
8024	どくだみ水 60cc	818	
8023	どくだみ水 100cc	1,215	
8029	かざぐるま 100cc	952	
8026	どくだみ水 60cc	818	
8025	どくだみローション 100cc	1,215	
8034	どくだみローション 100cc	952	
8018	びわの種エキス 100cc	952	

どくだみ水・ローション、びわの種エキス
お肌トラブル全般に効くと言われ、肌荒れやニキビなどだけでなく切り傷、やけど、虫刺されにも使用できます。また、歯肉炎なども、ただし、お肌の弱い人は、2～3倍に薄めて様子を見てください。

◎国内産新そば（5割そば）

★4102	新そば・つゆ付き 2食	700	
★4103	奥出雲生蕎麦つゆなし 2食	536	

原材料：【めん】そば粉（そば（国産））、小麦粉（小麦（国産））、食塩【つゆ】しょうゆ（小麦、大豆を含む）、砂糖、みりん、削りぶし（かつお）、削りぶし（さばを含む）、醸造酢（りんごを含む）、にぼし、酵母エキス ★季節限定品

●まだまだ防災特集～備蓄できる食材～

4710	有機発芽玄米 (プレーン) 90g×2	382	
4711	わかめ 90g×2	386	
4712	しそ 90g×2	386	
4713	小豆 90g×2	386	
4714	発芽玄米おにぎりおほか 90g×2	386	
4715	助 玄米ごはん 160g	212	
4717	助 小豆入り玄米ごはん 160g	232	
4716	助 白米ごはん 160g	222	
4641	玄米トマトリゾット 200g	277	

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

0913	土佐酒粕食パン 5枚	475	
0917	ハードトースト 5枚	389	
0918	ハードトースト サンド用 10枚	389	
0909	玄米トーストパン 1個	486	
0928	もち麦トースト 1斤	432	
0904	グラハムトースト 1本	540	
0925	ブランブレッド 1本	540	
0926	ペカンブレッド 1個	702	
0919	バターロール 1本	410	
0927	ブラウンライスカンパニー 1個	583	
0921	パンラセーグルプレーン 1個	551	
0922	パンラセーグルくるみ 1個	594	
0911	玄米こめ粉パン 1個	572	
0912	窯焼き玄米パン(丸パン) 3個	324	
0929	リュスティックプレーン 1個	281	
0930	リュスティック白いちじく 1個	335	
0914	しおパン 2個	356	
0907	クルミフランス 1個	448	
0915	白神ソフトフランス 1個	454	
0902	あんフランス 1個	248	
0901	あんぱん 2個	454	
0905	クランベリーノア 1個	529	
0906	クランベリーベークル 2個	497	
0908	クロワッサン 2個	464	
0916	チョコクロワッサン(四角) 1個	259	
0910	玄米パイ 1個	248	
0920	バターロール(丸型) 5個	540	
0923	ピストーレ 5個	540	
0924	ぶどうパン 2個	302	
0903	大納言ブレッド 1個	432	
0937	ナ焼トッ 栗 1個	238	
0938	チョコくるみ 1個	238	

シリアル、パンのおとも

0950	有機玄米フレーク・プレーン 150g	519	
0953	OGグラノーラチョコ 200g	829	
0954	OGグラノーラハニー 200g	725	

ハイプラスマーガリン：一番搾りの高オレイン酸べに花油を主原料に素材の持つおいしさを大切に無香料、無着色、酸化防止剤不使用のマーガリン。トランス脂肪酸の少ない製法で作りました【約0.03g/10g】。部分水素添加油脂不使用。

5201	ハイプラスマーガリン 180g	425	
5263	アーモンドクリーム 150g	777	
5262	黒ゴマクリーム 190g	682	
5260	有機レモンマレード ゆず入 115g	402	
5220	ザイオンブルーファームのブルーベリージャム 230g	878	
5221	ブルーベリージャム 480g	1,620	

ザイオンブルーファーム（香北町）のブルーベリージャム
農薬・化学肥料不使用で高知の山奥で大切に育てられ、一粒一粒大切に手摘みした数種類のブルーベリーを煮詰めて作ったジャムです。

野菜単品（高知県）

0101	サニーレタス 1個	295	
0102	生姜 80g前後	225	
0103	井上正雄 田芋 250g前後	255	
0104	サツマイモ 450g前後	388	
0105	スジナシマメ 80g前後	225	
0106	ナス 2～3個	247	
0107	オクラ 80g前後	212	

井上正雄：「土といのち通信」の「各地の生産者だより」に載っています。

0201	玉ネギ 380g前後	295	
0202	わたなべ農園 ニンニクお徳用 150g	654	
0203	ニンニク 50g	261	
0204	新生姜 100g	261	
0205	里芋(子芋) 400g	418	
0206	里芋(親芋) 500g	392	
0207	赤ジャガイモ 430g	327	
0240	ときやま 生姜 100g	226	

野菜単品（県外）

0301	愛農 人参 500g程度	400	
0303	くまもと レンコン 500g	488	P5
0304	つくね芋(山芋) 500g	444	

キノコ（高知県）

0276	宗安寺 生きくらげ 75g	240	
------	---------------	-----	--

生きくらげ：不溶性食物繊維が多く、便秘の解消や腸内環境を整えるのに役立つそうです。

果物

0465	おぐらやま 梨/南水 1kg前後	935	P5
0466	(中玉) 10kg箱入	8,658	
0467	梨/南水(大玉) 10kg箱入	9,754	

新共同購入品

1843	飲むヨーグルト 150ml	280	P5
1842	S-1 500ml	666	

欠品の場合は他の生産者の野菜を希望します。0299	✓欄
---------------------------	----

農産加工品（豆腐・こんにゃく・豆など）

初月自然豆腐は水曜日お休みです。水曜会員さんへは火曜日製造分をお届けします。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include もめん豆腐, 厚揚げ, 油揚げ, etc.

古代米:いつものお米に少し混ぜて炊くと、ピンク色ご飯ができます♪

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 古代米, もち麦キラリ, etc.

国産十六雑穀米:雑穀を白米と一緒に炊いて、食物繊維、葉酸、鉄、マグネシウムを摂取しましょう。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 国産十六雑穀米, 絹ごし胡麻, etc.

卵・牛乳・乳製品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 奥田さんの平飼卵, 山酪農牛乳, etc.

土佐蒲鉾の練り製品（冷蔵）

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ところん 鱧入り竹輪, 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 銀のまぐろ水煮, etc.

奥田養鶏場の親鶏肉（冷凍）

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include おくだの親かしわ, etc.

秋川牧園の若鶏肉（冷凍）

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include もも肉, むね肉, etc.

和歌山ポークTONTONの豚肉（冷凍）

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ブロック, スライス, etc.

秋川牧園の黒豚肉（冷凍）

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include スライス, しゃぶしゃぶ用, etc.

和歌山ポークTONTONのウィンナー・ハム類（冷蔵）

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ロースハム, ボンレスハム, etc.

基本調味料・油

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 完全天日塩, 美味海, etc.

本みりん・料理酒（お酒です）

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 本みりん, 純米料理酒, etc.

便利なだし

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 根昆布入り昆布粉末, etc.

お酒は20歳になってから

富貴の鍋の素

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 49707 ごま鍋の素, 49708 豆乳鍋の素, etc.

その他の調味料

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 3623 めんつゆストレート, 3642 平飼い鶏の有精卵マヨネーズ, etc.

ルウ・～の素

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 3701 直火焙煎カレー粉, 3702 // 中辛, etc.

香辛料

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 3934 特選カレー粉, 3936 七味袋, etc.

粉類

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 4025 お米を使ったお好み焼粉, 4020 ホットケーキミックス砂糖入, etc.

佐竹製麺の生麺（冷蔵）

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 4111 生らーめん, 4112 生パスタ.

乾麺・パスタ

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 4230 乾桜うどん, 4240 OGパスタ・スパゲッティ, etc.

インスタント麺

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 4309 さくらの焼そば, 4320 至高の一杯 謹製醤油ラーメン, etc.

おかず・ごはんのおとも

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 4431 出雲おでん8種8個, 4423 有機大豆煮豆, etc.

レトルト食品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 4684 こどものレトルトカレー, 4685 // ハヤシ, etc.

餅・加工米飯

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 4720 玄米もち, 4721 玄米もち・よもぎ, etc.

秋川牧園の冷凍総菜（●印は加熱済み）

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 5048 とりがらすープ, 5051 チキンライス, etc.

お茶・紅茶・ココア

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 5309 麦茶TB, 5313 農薬を使わずに育てた宇治緑茶TB, etc.

はなればなれ珈琲のコーヒー

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 5560 浅煎 モカ シダモ, 5561 // シヤキツ村, etc.

ジュース・清涼飲料水・炭酸飲料

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 国産ふじりんご, 国産温州みかん, 有機フルーティ- Mix, etc.

OGスポーツドリンク: 有機果汁と塩のみで作ったアイトニック飲料。汗をかけた後水分補給しましょう。

ケースは30本入で少しお得です。ただし5673・5674は36本、5732は24本入。

のケース

面白い飲み物・水

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 健康青汁, 有機フジワラの青汁, etc.

高知の純米酒・焼酎

(お酒です)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 永田農法 純米酒, 米焼酎, etc.

EUオーガニック認証イタリアワイン

(お酒です)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include エルコーレ (白), シャルドネ, etc.

ドライフルーツ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 有機レーズン, 有機干しいちじく.

お菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include もち麦ぜんざい, 有機ほの甘あずき, etc.

お菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 黒棒, ミニどら焼, 純国産小魚せんべい, etc.

機能性食品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 梅ぼしさん・しそ梅干し100%, 梅エキス, etc.

台所・掃除用 石鹸・洗剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 八坂台所固形石けん, ショボソ玉食器洗い機専用.

洗濯用石鹸・洗剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ショボソ玉スノール純石鹸, ニューバジャン, etc.

漂白剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 酸素系漂白剤, 酸素系漂白剤用スプーン.

洗顔・浴用・手洗い・歯磨き

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ショボソ玉浴用石けん, Nソルティ-石けん, etc.

シャンプー・リンス

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ホリユ-アップ シャンプー, 自然葉シャンプー, etc.

基礎化粧品類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include NEMOリントークリーム, Nリップクリーム, etc.

日用雑貨・衛生用品など

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

このページは翌々週(11月②回目 11/5~7)以降配送品です。 配送日を確認の上ご注文ください。 提出締め切り:10/24(木)

野菜単品 (県外)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include レンコン and つくね芋 (山芋).

果物

おぐらやま農場の梨

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 南水 (中玉) and 南水 (大玉).

新共同購入品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 飲むヨーグル and トS-1.

「本物の海苔のおいしさを伝えたい」

成清海苔店が扱うのは、噛みごたえがあり、サクッと切れ、口のなかでとろけるのが特徴の秋芽一番摘みのみ。中でも全国最初に食味検査を導入した血垣漁協の海苔はぜひ味わってほしいといひます。

●成清海苔店 特集!

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 血垣漁協産 優等, 焼きのり, 寿司はね焼きのり, etc.

下郷農協の納豆

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Item: もみじ納豆.

乾燥豆・乾燥野菜・海苔

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 大豆 (大分県産), 乾しいたけ, 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: 雪ヶ峰牧場 ジャーヨーグルト.

下郷農協の乳製品 (冷蔵)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Item: 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. Items include 西岡さんが育てたうなぎ蒲焼, 土佐沖天然ぶり刺身, etc.

土佐の魚色タセット: サバ、カマス、アオアジ、アジ類、キハダマグロ、ワカナ、レンコダイ、ヘダイなど季節の旬の魚が入ったセットです。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 土佐の魚色タセット, 調理用, etc.

お徳用・天然ぶりカマ: 土佐沖で釣り上げた「天然ぶり」のカマが5個以上入っています。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include しいらの切り身, 土佐のさば, etc.

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。

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 include ロースステーキ, ロースサイコロステーキ, etc.

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

すずめ燻製工房のハム類 (冷蔵) (4週に1回企画)

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

こうじ・味噌

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 米こうじ, 手前味噌セット米, etc.

調味料

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Item: フレッシュバジルソース.

粉類

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include きな粉, もち米粉, etc.

あじ・かます干物: 土佐沖捕れの魚を冷風乾燥した、やさしい塩味の干物です。

このページは翌々週(11月②回目 11/5~7)以降配送品です。配送日を確認の上ご注文ください。提出締め切り:10/24(木)

下郷農協の乾麺

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 4260 耶馬溪乾餛飩(うどん) 250g 529 and 4261 耶馬溪素麺(そうめん) 250g 529.

金子製麺の皮類・生麺・スープ(冷蔵)

(4週に1回企画)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 4162 全粒粉ぎょうざ 20枚 261, 4150 ふわふわもちもちうどん 2食 284, 4159 せいろ蒸し焼きそば(ソース付) 2食 456, 4170 ラーメンスープ 醤油 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、全粒粉なまラーメンのスープとしてお使いください。

ご飯のおとも

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 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 休.

くまもと有機の会の餅

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Row: 4740 有機玄米もち 6個 740

有機玄米もち: くまもと有機の会生産者のもち米を100%使用。コシと粘りがあり、玄米の香ばしさと滑らかな食感

粉茶: 茎の部分まで粉末状微粒子に加工。植物繊維等、有効な成分を効率的に吸収できます。湯を注ぐだけでOK。

お茶・あまざけ

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 5304 天空四万十の有機五緑茶の粉茶 100g 1,400, 5353 玄米茶 200g 773, 5351 はと麦茶 粒 300g 608, 5352 // TB 20p 816.

はと麦茶: 昔から美肌作りに効果があると言われてます。香ばしい香り味わいのノンカフェイン茶。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Row: 5860 お山そだちのあま酒 720ml 1,145

洗浄剤

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 7452 クリ-ンシュ- ヌ スプレー 500ml 1,078, 7453 クリ-ンシュ- ヌ 詰替用 1L 1,540

クリーンシュ- ヌ: 洗浄・除菌・消臭が一度にできる pH12.5のアルカリ電解水。二度拭き不要!

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 7450 電解水トイレット! 泡タイプ スプレー 500ml 1,320, 7451 // 付替用 500ml 1,078

アレッポの石鹸

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 7708 エキストラ40 1個 1,055, 7707 ノーマル 1個 738, 7709 ライト 1個 580

ボディクレイ(ねんど)

(4週に1回企画)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 8101 フェイスソープ 130g 1,808, 8102 ローション 120ml 1,628, 8103 ミルキローション 120ml 1,899, 8104 モアクリーム 60g 2,984, 8105 パック 300g 1,718, 8106 // 1.2kg 4,792, 8107 日焼け対策 80g 1,808, 8108 ソープ 300g 1,356, 8109 // 1.2kg 3,888, 8110 リンス 300g 1,628, 8111 // 300g 1,175, 8112 入浴剤 1.2kg 3,255, 8113 クリーム 300g 2,080, 8114 ハンドクリーム 50g 1,447, 8115 スキンミルク 150ml 1,899, 8116 ハミガキ 100g 1,130, 8117 シンプルジェル 300g 1,266, 8118 粉 40g 543, 8119 // 200g 2,170, 8120 スキンケアセット (フェイスソープ、ローション、ミルキローション、モアクリーム、パックの5種) 1,356

日用雑貨

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include 8240 和布ふきん(びわこ) 32cm×35cm 490, 8241 和布浴用タオル 100cm×32cm 1,477, 8471 Pケア綿棒 70本 440, 8470 多目的コットン 48枚 583, 8726 ファーブル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

非常用給水袋: 折り畳み式なので、収納時に場所をとりません。災害に備えましょう。

コース(火・水・木) No ()

氏名 (/) 様

★特別企画★

《PRISTINE 9303》

会員価格: 千ラシ価格(税込)

《ライブコットン 9312》

会員価格: 千ラシ価格(税込)2%引き、

ただし、ヒエトリパット(IMABARI)は千ラシ価格(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。

Table with 2 columns: 品名・製造元など, 注文数

Table with 4 columns: 品番, 品名・サイズ・色など, 注文数, 備考