

注文数は赤などのわかりやすい色でご記入ください。

2024年11月③回目注文書

配布：11月①回目（10/29(火)～31(木)）
回収：11月②回目（11/5(火)～7(木)）
配送：11月③回目（11/12(火)～14(木)）

コース（火・水・木）
番号（ ）
氏名（ / ）様

高知のもち米<2023年米>

番号	品名・容量	価格	数
0698	長野直樹 ヒデコモチ無もち米 玄米 2kg	1,440	
0699	長野直樹 無もち米 白米 2kg	1,619	

長野さんのもち米：11～1月限定で月1回企画です。2023年米。白米も正味2kg入っています。

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+	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。
11/12（火）・14（木）時間帯：

野菜単品（高知県）

0101	井上正雄 サニーレタス 1個	295	
0102	生姜 80g前後	225	
0103	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	

井上正雄：『土といのち通信』の「各地の生産者だより」に掲載しています。

0201	わたなべ農園 玉ネギ 380g前後	295	
0202	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	とさやま 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

0401	とさやま ヌズ 1個	99	
0423	竹嶋有機 りんご/紅玉 1kg前後	1,718	P5
0420	りんご/紅玉 4～4.5kg箱入	6,362	
0421	りんご/紅玉 8～9kg箱入	12,251	

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

高知のいいものいろいろ

～生活学舎 桃土、土佐佐賀産直出荷組合はP5

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	33g	1,111	
0850	宗 乾燥きくらげ 40g	565	
0840	吉井浩一 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	100cc	1,215	
8029	かざぐるま どくだみ水詰替 100cc	952	
8026	どくだみローション 60cc	818	
8025	100cc	1,215	
8034	どくだみローション詰替 100cc	952	
8018	びわの種エキス詰替 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	有機おにぎり玄米 (プレーン) 玄米 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	助っ人飯米 玄米ごはん 160g	212	
4717	小豆入り玄米ごはん 160g	232	
4716	白米ごはん 160g	222	
4641	玄米トマトリゾット 200g	277	

今週のお米

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	8,138	

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	ナ焼トッパン 栗 1個	238	
0938	チョコくるみ 1個	238	
0939	パンプキン 1個	238	

シリアル、パンのおとも

0952	三育 グラノーラ 400g	1,796	
0951	OGコーンフレーク・プレーン 150g	499	
0953	OGグラノーラチョコ 200g	829	
0954	OGグラノーラハニー 200g	725	
0955	OGグラノーラベリー 200g	829	
5201	ハイプラスマーガリン 180g	425	
5220	サイオンハレーファームの 230g	878	
5221	ブルーベリージャム 480g	1,620	
5260	有機・レモンマレード ゆず入 115g	402	
5263	アーモンドクリーム 150g	777	
5262	黒ゴマクリーム 190g	682	

農産加工品

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. Includes items like 初月自然豆腐, 国産無調整豆乳, 有機蒸しひよこ豆, etc.

卵・牛乳と乳製品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 奥田さんの平飼卵, とうらの玉子・水煮, 山地酪農牛乳, 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. Includes items like とことん 鱧入り竹輪, とことん 鱧入り蒲鉾, etc.

海産物と海産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 銀のまぐろ水煮(ヅ) 缶, 金のまぐろ油漬(ヅ) 缶, etc.

海産物と海産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 国内産・素干しえび, 鰹本枯鰹(花鰹), 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. Includes items like おくだの親かしわ(半羽分), 親かしわミンチ, etc.

秋川牧園の若鶏肉(冷凍)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like もも肉, もも肉切身(バラ凍結), etc.

秋川牧園の黒豚肉(冷凍)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like スライス, しゃぶしゃぶ用, 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. Includes items like ブロック, カット(3枚), スライス, etc.

和歌山ポークTONTONのウインナー・ハム類(冷蔵)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like ロースハム, ボンレスハム, ベーコン, etc.

基本調味料・油

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 完全天日塩 あまみ, 山塩小僧, etc.

純米しょうゆ: 酒粕・米粉・塩で作ったしょうゆ風味の発酵調味料。醤油と同じように使ってください。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 有機米みそ(かねこ), 有機合わせみそ, etc.

みりん・料理酒 (お酒です)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 本みりん, 純米料理酒福来純, etc.

便利だし

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include かつおだし袋, いりこだし袋, 野菜のおかげ大, etc.

鍋スープ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 寄せ鍋スープ, キムチ鍋スープ, etc.

ソース・ドレッシング・マヨネーズ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include オイスターソース, 濃厚ソース, etc.

ルウ・～の素

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 画火焼煎カレー, 純植物性・中華判の素, etc.

香辛料

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 北海道産山わさび(粉)袋, ゆず七味袋, etc.

香辛料

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ハーブソルト瓶, ペッパーソルト袋, etc.

粉類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 愛媛県産中力粉, 北海道産片栗粉, etc.

佐竹製麺の生麺(冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 生らーめん, 生パスタ, etc.

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. Items include 桜うどん, 焼そば, etc.

おかず・ごはんのおとも

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 出雲おでん8種8個, 有機大豆煮豆, etc.

レトルト食品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include タイ・グリーンカレー, タイ・レッドカレー, etc.

レトルト食品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include OGビーツスープ, OGミネストローネ, etc.

餅・加工米飯

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 玄米もち, 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 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include とりがらすープ, チキンライス, etc.

野菜を加えてガーリックチキングリル: お好み野菜をカットしてタレと合わせてグリルすればOK!

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ふんわり卵の親子丼の具, 手羽めしの素, etc.

お茶・紅茶

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 麦茶T.B, 有機煎茶, etc.

南国にしがわ農園のグアバ茶

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 土佐国グアバ茶, 土佐国グアバ茶TB, etc.

はなればなれ珈琲

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains coffee products like モカ シダモ, シヤキツソ村, etc.

ドライフルーツ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains dried fruit products like 有機レーズン, 有機干しいちじく(白).

南国にしがわ農園のグアバ入り焼菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains products like 有機グアバ農園のひとくちクッキー(プレーン), スナック(うす焼きチップス).

お菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains various confectionery products like 北海道有機小豆つぶあん, 有機むき栗・天津あまくり, etc.

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. Contains coffee and filter products like OGイタ外珈琲パック入, OGカフェイルスコービー.

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. Contains juice and beverage products like 国産ふじりんご100紙, 国産温州みかん100紙, etc.

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

面白い飲み物・水

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains beverage products like 健康青汁 菜食健美, 有機フジワラの青汁・粉末タイプ, 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. Contains sake and shochu products like 永田農法 純米酒, 米焼酎 いごっそう 古酒, 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. Contains organic wine products like エルコーレ(白), シヤルドネ フリュットス,

機能性食品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains functional food products like 青みかんパウダー, 梅ぼしさん・しそ梅干し100%, etc.

台所・掃除用 石鹸・洗剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains cleaning products like ヲボソ玉食器洗い機専用, 八坂台所固形石けん, etc.

洗濯用石鹸・洗剤、漂白剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains laundry products like ヲボソ玉スノール純石鹸, ヲボソ玉スノール, etc.

洗顔・浴用・手洗い・歯磨き

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains personal care products like ヲボソ玉浴用石けん, Nクリームソープ, etc.

シャンプー・リンス

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains shampoo and conditioner products like ボリュームアップ シャンプー-容器, リンス容器, etc.

自然葉シャンプー：石鹸ではなくアミノ酸シャンプー。優しい洗いあがりです。リンス不要

南国にしがわ農園の国産OGコスメ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains cosmetic products like ホイップソープ(洗顔料), ホイップソープ詰替, etc.

基礎化粧品類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains basic cosmetics like 足摺椿(椿油), リップバーム ジトラス&ハニー, etc.

日用雑貨・衛生用品・肥料など

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains household and hygiene products like お試しセット, よもぎ湯, Nキッチンスポンジ, etc.

パタ香り

このページは翌々週(11月④回目 11/19~21)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:11/7(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

竹嶋有機農園のリンゴ

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Item: 紅玉のバラ.

●アリスン 特集!

Large table listing various products under 'アリスン 特集!' with columns for 番号, 品名・容量, 価格, 数.

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.

生活学舎桃土のジャム・お菓子

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ルバーブジャム, ジンジャージャム, etc.

健康フーズ取り扱い品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 高野山ごま豆腐, おさかなソーセージ, etc.

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)

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, etc.

乾燥ごぼう: くまもと有機の乾燥ごぼうで作った乾燥ごぼうです。細切りにされているのでそのまま味噌汁に入れたり、炊き込みご飯などにどうぞ。

このページは翌々週(11月④回目 11/19~21)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:11/7(木)

別所蒲鉾店の練り製品・島根県(冷凍) 下郷農協の黒豚肉・牛肉(冷凍)

(4週に1回企画)

(4週に1回企画)

番号	品名・容量	価格	数
2237	出雲のちくわ 2本	385	
2254	えびつみれ 5個	385	
2252	蒸し あごペタン 5枚	326	
2248	しそ入りはんぺん 3枚	385	
2249	ゆず入りはんぺん 3枚	385	
2255	出雲のちくわ磯辺揚げ 120g	385	
2238	プレーン天 3枚	385	
2239	玉ねぎ天 3枚	385	
2240	いか天 4枚	385	
2241	揚げ ささがきごぼう天 6枚	385	
2242	ピリ辛海鮮揚げ 100g	385	
2243	海鮮ちぎり天 100g	385	
2244	野菜ちぎり天 120g	385	
2246	ごぼうスティック 100g	385	
2247	魚ぎょっと巻入りバーグ 6枚	385	
2250	出雲のだし付き おでんセット 9種 16個	858	
2251	おでんセット 7種 8個	577	

おでんセット:無リンすり身を使った練り物と、鰹と昆布でだしをとった化学調味料不使用の濃縮出汁とのセット。ふだん取り扱ってない練り製品も入っていて楽しい。

下郷農協の鶏肉(冷凍) (4週に1回企画)

おおい冠地どり:日本初、ウコッケイを掛け合わせた地鶏。柔らかくてジューシー。JAS地鶏肉認定。

番号	品名・容量	価格	数
2414	モモミ(モモ肉) 300g	1,424	
2417	手羽身(ムネ肉) 300g	1,044	
2413	モモ手羽切身 300g	1,267	
2418	おおい冠地どり ささみ 200g	888	
2419	手羽先 300g	1,259	
2421	手羽元 300g	1,145	
2426	ミンチ 200g	859	
2430	ぶつ切り 300g	829	
2428	肝 300g	501	
2429	砂ズリ 300g	501	
2427	ガラ 2羽分	501	

海苔

2311	有明のり (一番摘み焼き海苔) 10枚	944	
------	---------------------	-----	--

★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

番号	品名・容量	価格	数
2560	ヒレ・ブロック 400g	2,461	
2561	バラ・ブロック 400g	2,117	
2562	トンカツ用2枚(ロース) 200g	1,516	
2564	ーロカツ用(肩ロース) 200g	1,360	
2565	ロース・スライス 200g	1,516	
2571	黒豚肉 肩ロース・スライス 200g	1,360	
2568	バラ・スライス 200g	1,302	
2567	モモ・スライス 200g	1,060	
2566	モモ・焼き肉用 200g	1,060	
2563	スペアリブ 300g	1,173	
2570	こま切れ 200g	1,030	
2569	ミンチ 200g	1,001	
2634	ローススライス 200g	3,077	
2636	モモスライス 200g	2,196	
2637	肩スライス 200g	2,117	
2633	牛肉 カルビー 200g	2,942	
2635	カレー・シチュー用 200g	1,473	
2638	ミンチ 200g	1,473	
2639	こま切れ 200g	1,473	
2640	牛豚合挽ミンチ 200g	1,202	

下郷農協のハム・ソーセージ類(冷凍)

(4週に1回企画)

2720	黒豚肉使用 スモークハム・ブロック 約150g	766/100g	
2721	ポークウインナー 150g	958	
2722	地鶏フランク 200g	709	

こうじ・味噌

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	

調味料

3690	フレッシュバジルソース 95g	1,130	
------	-----------------	-------	--

粉類

番号	品名・容量	価格	数
4062	きな粉(大分県産) 100g	544	
4064	もち米粉 500g	859	
もち米粉:大分県下郷地区で栽培されたもち米を粉にしました。おだんご作りにどうぞ。			
4063	下郷の強力粉 500g	859	

下郷農協の冷凍麺・乾麺 (冷凍麺は4週に1回)

4131	耶馬溪冷凍うどん 2食	630	
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	休

くまもと有機の会の餅

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

下郷農協の冷凍惣菜 (4週に1回企画)

5011	生ハンバーグ 160g×2	1,331	
5012	黒豚モモ味噌漬け 200g	1,060	

お茶・あまざけ

5304	天空四万十の有機玉緑茶の粉茶 100g	1,400	
5353	玄米茶 200g	773	
5350	麦茶 400g	487	
はと麦茶:昔から美肌作りに効果があると言われてます。香ばしい香りと味わいのノンカフェイン茶。			
5351	はと麦茶 粒 300g	608	
5352	// TB 20p	816	
5860	お山そだちのあま酒 720ml	1,145	

お山そだちのあま酒:耶馬溪町で栽培された米を使用。ストレートタイプです。温めておろし生姜を添えて飲むのがおすすめ。アミノ酸・ビタミンが豊富な甘酒をぜひお召し上がりください。

コース(火・水・木) No() 氏名(/) 様

《ハート 9352》 会員価格:チラシ価格(税込)

品番	品名・サイズ・色など	注文数	備考