

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12月3回目注文書

配布：12月①回目（11/26(火)～28(木)）  
回収：12月②回目（12/3(火)～5(木)）  
配送：12月③回目（12/10(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。  
12/10（火）・12（木）時間帯：

## 野菜単品（高知県）

番号	品名・容量	価格	数
0101	レタス 1個	295	
0102	人参 2~3本	255	
0103	大根 1本	239	
0104	ネギ 100g	225	
0105	井上正雄 田芋 250g前後	255	
0106	生姜 100g前後	225	
0107	小松菜 120g	225	
0108	菊菜 100g	225	
0109	カブ 2~3個	282	
0111	水菜 120g前後	225	
0203	玉ネギ 380g前後	295	
0204	ニンニクお徳用 150g	654	
0205	わたなべ農園 ニンニク 50g	261	
0206	生姜 100g	261	
0207	里芋（子芋） 400g	418	
0208	大根 1本	261	
0209	サツマイモ 400g	418	
0210	サツマイモお徳用 800g	732	
0240	とさやま 生姜 100g	226	
0241	里芋 500g	353	
0242	サツマイモ 500g	282	
0250	小松菜 200g	220	
0251	葉大根 200g	220	
0252	りか農園 春菊 200g	220	
0253	紫イモ 500g	327	
0254	葉ニンニク 100g	196	
0255	ホウレン草 200g	220	
0285	高橋 ぎんなん 300g	314	

## 野菜単品（県外）

0301	愛農 人参 500g程度	400	
0302	ジャガイモ 1kg程度	580	

## キノコ（高知県）

0276	宗 生きくらげ 75g	240	
0270	蒼 原木しいたけ 170g	327	

## 果物

0401	とき ヌズ 1個	99	
0427		1kg前後	1,285
0424	りんご/王林	5kg前後	5,948
0425	竹嶋有機	10kg前後	11,467
0416	りんご/ふじ	5kg前後	6,362
0417		10kg前後	12,251
0420	りんご/紅玉	4~4.5kg	6,362
0421		8~9kg	12,251

## 新共同購入品

番号	品名・容量	価格	数
1210	スイートコーン 缶 230g	311	
4536	ごま油香るふりかけのり・こめどろぼう 30g	350	
5264	有機チョコスプレッド(ハーゼルナッツ) 70g	555	
6823	純国産ソフトキャラメル ミルク味 40g	309	

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。

## 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

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	

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。

## クリスマス特集

### ◎さくらベーカリーのシュトーレン

0948	シュトーレン 1個	1,490	
	ドライフルーツ		
0949	リ モーンバックマッセ (黒ケシペースト) 1個	1,490	

### ●ごちそう食材（冷凍）

9502	エコシュリンプLサイズ 200g	1,764	
9560	骨付ももロースト 1本	851	
9561	2本	1,628	
9562	骨付もも照り焼き 1本	888	
9563	フライドチキンセット 500g	1,628	
9564	ローストチキン(半身) 700g	1,909	
2550	豚ロースブロック 約500g	389/100g	P
2630	下郷 牛サーロインステーキ 170g×1	3,034	5
2632	牛モモブロック 約500g	5,490	

## お正月の準備も忘れずに

9507	丹波黒豆 200g	1,706	
9508	松前漬の素・タレ付 90g	803	
9509	国産田作り 30g	744	

有機玄米・白米もち：1回のみ企画です。お見逃しなく！

9503	有機・玄米もち(丸) 800g	1,944	
9504	有機・白米もち(丸) 800g	1,944	
9505	有機・玄米もち(角) 800g	1,944	
9506	有機・白米もち(角) 800g	1,944	
4103	奥出雲・生蕎麦(生麺) 2食	536	
4229	国内産・十割そば(乾麺) 200g	533	

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

番号	品名・容量	価格	数
0621	5kg	2,746	
0622	玄米 10kg	5,355	
0623	15kg	7,838	
0624	五分 5kg	2,846	
0625	10kg	5,555	
0626	15kg	8,138	
0627	5kg	2,846	
0628	白米 10kg	5,555	
0629	15kg	8,138	

## 高知のもち米<2023年米>

0698	長野直樹 ヒデコモチ 無 もち米 玄米 2kg	1,440	
0699	無 もち米 白米 2kg	1,619	

## 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ユ 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	クランベリーベージュ 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 ツドツ 栗 1個	238	
0938	チョコくるみ 1個	238	
0939	パンブキン 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コンフレック・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	
5220	ダイオンハレーファームのフルベリージャム 230g	878	
5221	480g	1,620	

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. Items include 初月自然豆腐, 厚揚げ, 油揚げ, etc.

四方竹(水煮): 今年の新物できました! 採りたてを真空パック詰め。田舎寿司や煮物・炒め物・天ぷらなどに。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 土佐山の四方竹(水煮), 有機蒸しミックスビーンズ, etc.

卵・牛乳と乳製品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 奥田さんの平飼卵, とうらの玉子・水煮, 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 とこだん 鱧入り竹輪, とこだん 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. Items include 銀のまぐろ水煮(ツ) 缶, 金のまぐろ油漬(ツ) 缶

海産物と海産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 国内産・素干しえび, 鯉本枯節(花鯉), 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(半羽分), 親かしわミンチ

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, もも肉切身(バラ凍結), etc.

手羽先・手羽元: 使いやすいバラ凍結。骨付きなので美味しいスープも取れます。1つで2度おいしいかも?

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 手羽先(バラ凍結), 手羽元(バラ凍結), 骨付きもも2本

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, 焼肉用

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, 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. Items include ロースハム, ポンレスハム, ベーコン, etc.

基本調味料・油

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

ヤマヒサ: 『土といのち通信』の「各地の生産者だより」に載っています。

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ヤマヒサ醤油濃口, ヤマヒサ醤油淡口, etc.

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, 純米料理酒福来純

お酒は20歳になってから

便利なだし

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, みそちゃんこ鍋スープ, 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, お好みソース, etc.

ルウ・～の素

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 直火焙煎カールウ甘口, 有機大豆煮豆, 有機南高梅, 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, 白コショウパウダー袋, 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.

粉類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 玄米粉, 白米粉, 愛媛県産中力粉, 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.

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(全粒粉入), 国内産ロングパスタ, 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, 有機南高梅, 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, タイ・ベジタブルカレー, etc.

レトルト食品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include ベジタブルミートソースマトリクス味, 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, 玄米いかごはん.

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, 鶏の焼きつくね, 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, 牛乳グラタン.

お茶・紅茶

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 麦茶TB(国内産), 有機煎茶, 有機玉緑茶, 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TB, 土佐国グアバ茶TB.

はなればなれ珈琲

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 5562 中煎 モカ シダモ 豆190g 1,350, 5563 中煎 シャキツン村 粉180g 1,350, 5566 深煎 はなればなれブレンド 豆200g 1,350, 5567 深煎 粉190g 1,350, 5568 中煎 モカイルガチェフェ 豆200g 1,350, 5569 中煎 粉190g 1,350, 5573 中煎 訳あり廉価コーヒー 豆1,080, 5574 中煎 豆200~220g/粉190~210g 粉1,080, 5575 深煎 訳あり廉価コーヒー 豆1,080, 5576 深煎 豆180~200g/粉170~190g 粉1,080, 5572 中煎 モカ シダモ 水出し用 粉180g 1,350

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. Items include 5549 OG以外外珈琲パック入 85g 1,203, 5548 OGカフィル入7杯 5杯分 855, 8511 アバカコーヒーフィルター小 100枚 291, 8512 // 大 100枚 312

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 5673 国産ふじりんご100紙 小1本 148, 5674 国産温州みかん100紙 小1本 173, 5650 OGりんごジュース 缶 1本 163, 5635 有機フルーティー 1本 192, 5636 Mixジュース+野菜 紙 15本 2,794, 5615 OGトマトジュース無塩 缶 1本 146, 5630 有機にんじんジュース 缶 1本 195, 5724 レモンサイダー 缶 1本 152, 5726 OGアップルサイダー+レモン 缶 1本 155, 5732 OGスポーツドリンク ペット 1本 194

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。

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 5801 健康青汁 菜食健美 90ml 175, 5810 有機フジワラの青汁・粉末タイプ 30p 2,868, 5850 有機梅干番茶・スティック 20p 1,588, 5844 有機生姜使用・しょうが湯 5p 340, 5804 有機じんわりしょうが 150ml 459, ★5851 本葛湯 詰合せ 5p 623, ★5852 本葛湯 蓮根 5p 623, ★5853 本葛湯 生姜 5p 623, 6020 四万十のめぐみ 500ml 225, 6021 天然超軟水 2L 333

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 5932 永田農法 純米酒 720ml 1,394, 5930 米焼酎 いごっそう古酒 720ml 1,250, 5931 栗焼酎 ダバダ火振 720ml 1,525

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 5905 エルコーレ (白) 750ml 2,110, 5906 シャルドネ フリュットスマンテ(白・発泡スパークリング) 750ml 2,110, 5909 センプロニウス (赤) 750ml 2,110

ドライフルーツ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 6107 有機レーズン 120g 423, 6108 有機干しいちじく(白) 150g 866

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. Items include 6201 有機グアバ農園のひとくちクッキー(プレーン) 30g 650, 6203 // スナック(うす焼きチップス) 25g 650

お菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 6317 北海道有機小豆つぶあん 200g 482, 6302 有機むぎ麦・天津あまぐり 80g 331, 6319 有機緑豆チップス 45g 286, 6362 ほの甘くろまめ 45g 252, 6310 純国産北海道ホタテ貝ひも 45g 576, 6419 ハイピーナッツ 90g 281, 6404 玄米このは・うす塩 80g 302, 6413 ひとくち塩せんべい 75g 331, 6412 ひとくち海老せんべい 70g 331, 6414 島醤油煎餅 80g 331, 6409 山田錦せんべい袋入・ねぎみそ 25枚 518, 6410 // ・醤油 25枚 518, 6408 さくらわせんべい 紫いも味 12枚 284, 6424 純国産えびせんべい 65g 254, 6423 えびせんべいノンフライ 40g 231, 6464 ミニ柿ピー 11g×5 259, 6455 ふ菓子 7本 227, 6440 みたらし餅(タレ付) 8個 383, 6526 ハタービスケット・プレーン 5枚×4 518, 6528 // そば粉 5枚×3 518, 6529 OGビスケット・オート麦 5枚×3 518, 6520 おやつカステラ 130g 290, 6510 北海道ぼーろ 100g 225, 6620 はとむぎおこし 10枚 266, 6606 有機玄米使用ボン菓子・海鮮だし味 27g 317, 6607 // 焼とうもろこし味 30g 317, 6813 国産野菜のかりんとう 20g×4 300, 6804 えびまるせん 45g 249, 6807 純国産ポテトチップスうすしお 55g 216, 6808 // 柚子 53g 218, 6828 みかんグミ 20g×4 394, 6827 グレープグミ 20g×4 425, 6832 北海道はちみつレモンのど飴 57g 254, 6834 包み黒糖飴 95g 240, 6829 やさしいラムネ 13g×5 259, ★6979 アーモンドチョコ 55g 518, ★6986 ローシクOGチョコレート ハイカカオ77% 37g 621, ★6987 // ストロベリー 37g 621, ★6988 // マイルド 37g 621

機能性食品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 7020 青みかんパウダー 30g 1,480, 7004 梅ぼしさん・しそ梅干し100% 10.8g 481, 7011 梅エキス〈梅炫〉 90g 3,193, 7009 梅エキス粒〈梅炫〉 90g 2,934

台所・掃除用 石鹸・洗剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 7411 ヲボ ヲ玉食器洗い機専用 500g 748, 7401 八坂台所固形石けん 280g 260, 7404 N台所のせっけん 詰替 450ml 410

洗濯用石鹸・洗剤、漂白剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 7501 固 ヲボ ヲ玉入ノール純石鹸 180g 171, 7502 ヲボ ヲ玉スノール 1kg 924, 7513 ニューバジャン 840g 1,781, 7550 粉 八坂 プレーン 3kg 1,165, 7551 // 竹酢液配合 1kg 452, 7552 // 漂白剤配合 1kg 452, 7553 // アルカリ剤配合 1kg 452, 7521 粉せっけんネット 1つ 337, 7554 液体 八坂 リサイクル油使用 4L 2,493, 7555 // パーシン油使用 4L 2,781, 7623 酸素系漂白剤 ヲボ ヲ玉 750g 572, 7624 酸素系漂白剤用スプーン 1本 無料

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 7744 ヲボ ヲ玉浴用石けん 6個 957, 7703 Nクリームソープ 無香 1個 184, 7704 // レモングラス 1個 226, 7743 ヲボ ヲ玉ボディソープ詰替 470ml 770, 7740 ヲボ ヲ玉ハルガード泡ポンプ 300ml 660, 7741 ヲボ ヲ玉ハルガード詰替 250ml 495, 7801 N石けんはみがき 120g 431, 7804 Nジェルはみがき 90g 656

シャンプー・リンス

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 7925 ホリューム7アップ シャンプー容器 400ml 2,939, 7927 // リンス容器 400ml 2,939, 7921 ヲボ ヲ玉石けんソープ容器 520ml 1,122, 7920 自然葉シャンプー 300ml 3,028

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. Items include 8090 北海道のしずく オーガニック ホイップソープ (洗顔料) 150ml 3,960, 8089 ホイップソープ詰替 150ml 2,957, 8091 化粧水 120ml 4,400, 8092 美容液 35ml 6,336, 8093 クリーム 35g 6,336, 8094 ガリット フィットシードオイル 10ml 5,060, 8096 ニック トライアル5点セット 5点 3,960, 8095 ク ミネラルファンデーション 5g 5,280

基礎化粧品類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 8060 足摺椿(椿油) 100ml 1,959 休, 8078 リップバーム シトラス&ハニー 4.5g 881, 8079 // ホーリーバジル&ハニー 4.5g 881, 8004 Nリップクリーム 4g 666, 8006 Nハンドクリーム 無香料 70g 871, 8080 OG UVミルク 30ml 2,865

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. Items include 8220 入浴剤 お試しセット 3P 240, 8201 入浴剤 よもぎ湯 10P 743, 8202 Nキッチンスポンジ 1個 211, 8211 とうもろこしからうまれた水切りネット 30枚 728, 8450 パンデミックガード99 レギュラー (マスク) 30枚 4,159, 8502 フジ天ぷら敷紙(厚口) 100枚 196, 8510 ありがとうトイレトイレットペーパー 150m×6 743, 8605 ミラクルやまちゃん(環境浄化液) 2L 756, 8601 木酢液 500ml 451, 8640 鉢底の石 5L 662, 8728 ハーブガード(防虫・体用) 110cc 1,772

このページは翌々週(12月④回目 12/17~19)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:12/5(木)

**野菜単品 (県外)**

番号	品名・容量	価格	数
0303	くまもと レンコン 500g	488	
0304	つくね芋 (山芋) 500g	444	

**果物** つくね芋 今季最終!

**竹嶋有機農園のリンゴ**

番号	品名	容量	価格	数
0427	王林	1kg前後 (バラ)	1,285	
0424	王林	5kg前後 箱入	5,948	
0425	王林	10kg前後 箱入	11,467	
0416	ふじ	5kg前後 箱入	6,362	
0417	ふじ	10kg前後 箱入	12,251	
0420	紅玉	4~4.5kg 箱入	6,362	
0421	紅玉	8~9kg 箱入	12,251	

**●ごちそう食材 (冷蔵)**

番号	品名	容量	価格	数
9564	秋川牧園 ローストチキン(半身)	700g	1,909	
2550	T O N 豚ロースブロック	約500g	389/100g	
2630	下郷 牛サーロインステーキ	170g×1	3,034	
2632	下郷 牛モモブロック	約500g	5,490	

**五香粉香るルーロー飯:**台湾料理のルーロー飯。ご飯にかければ、甘辛たれでご飯も進みます!

**バジル香る国産鶏のガバオ:**タイ料理のガバオ。唐辛子の爽やかな辛みとエスニックな香りが食欲をそそります。

**落花生ようかん:**北海道産の小豆とビートグラニュー糖、千葉県産落花生ペーストで香り高い一口サイズの羊羹に仕上げました。

**乾燥ごぼう:**くまもと有機の有機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。

**生活学舎桃土のジャム・お菓子**

(4週に1回企画)

桃土のジャム:お山の小さな工房で、地元の素材を使って手作りしています。甘すぎないジャム。

番号	品名・容量	価格	数
5210	ルバーブジャム 100g	346	
5211	ジンジャージャム 100g	346	
5212	土佐の文旦ジャム 100g	346	
6260	激辛げんき生姜 40g	267	

**健康フーズ取り扱い品 (4週に1回企画)**

番号	品名	容量	価格	数
1030	高野山ごま豆腐	4個	363	
2295	おさかなソーセージ	3本	291	
2293	さば味噌煮 缶	200g	373	
3340	有機亜麻仁オイル	230g	1,554	
3440	野花のはちみつ	550g	2,900	
3441	粉黒糖	500g	570	
3572	煮ばし粉 しいたけ昆布入り	150g	829	
3571	焼あごだしパック(飛魚)	10p	994	
3691	山の辣油 カツオ	80g	691	
3692	山の辣油 イタドリカツオ	80g	691	
4330	中華ラーメンスープ付	3食	337	
4331	鳥志商店 博多中華そば 醤油	1食	352	
4332	鳥志商店 //	味噌	1食	352
4333	鳥志商店 //	塩味	1食	352
4334	鳥志商店 //	とんこつ	1食	352
4570	梅にんにく	120g	570	
4571	納豆ふりかけ	30g	363	
4690	レトルト 五香粉香るルーロー飯	1食	522	
4691	レトルト バジル香る国産鶏のガバオ	1食	522	
5873	梅醬番茶	180g	1,811	
5870	昆布茶	80g	671	
6128	ローストアーモンド	75g	377	
6123	ローストミックスナッツ	80g	377	
6130	チックピー(0-ｽﾋﾞよこ豆)	50g	388	
6129	ホワイトマルベリー(白桑の実)	40g	388	
6765	落花生ようかん	3個	428	
6879	五穀かりんとう	80g	311	
6884	きらす揚げ しお	140g	363	
6880	紅はるかチップス	76g	404	

**下郷農協の納豆**

1101	もみじ納豆	50g	199	
------	-------	-----	-----	--

**乾燥豆・乾燥野菜**

1364	大豆(大分県産)	300g	465	
1531	乾しいたけ(どんこ)	100g	1,932	
1543	乾しいたけ(中葉)	100g	1,595	
1532	乾しいたけ(徳用)	100g	1,331	
1535	乾しいたけ(スライス)	100g	1,403	
1560	乾燥ごぼう	30g	459	

**下郷農協の乳製品 (冷蔵)**

番号	品名・容量	価格	数
1843	飲むヨーグルト 150ml	280	
1842	S-1 500ml	666	
1841	プリン 90g×3	666	

**土佐佐賀産直出荷組合の海産加工品 (冷蔵)**

(●印は加熱済み)

●1979	西岡さんが育てたうなぎ蒲焼(大)	1尾+ﾀﾞﾚ15g	4,084	
1985	土佐沖天然ぶり刺身(ブロック)	120g	718	
1982	土佐の薫焼き天然ぶりタタキ	120g	814	
1980	土佐の鰹刺身用ブロック	100g	800	
1972	土佐のわら焼き鰹たたき	130g	935	
1970	土佐沖天然ぶり漬け丼	80g	500	
1971	漬け丼 土佐沖かつお漬け丼	80g	500	
1973	漬け丼 土佐沖きはだまぐろ漬け丼	80g	500	
1975	きはだまぐろのカルパッチョ	100g	592	
●1922	鰹の角煮	110g	503	
●1984	白身魚のケチャップ煮	100g	518	
●1983	白身魚の梅しそチーズ焼き	4個(120g)	607	

土佐の魚色々セット:アジ、サバ、カマス、ワカナ、キハダマグロ、ヘダイ など季節の旬の魚が入ったセットです。

1901	土佐の魚色々セット(3種)	600g以上	1,376	
1902	// (2種)	400g以上	895	
1967	土佐の天然ぶり切身	150g	598	
1977	お徳用・天然ぶりカマ	750g	991	
1963	しいらの切り身	150g	482	
1964	調理用 土佐のさば三枚おろし	2~5枚	559	
1974	カマスの三枚おろし	150g	555	
1968	うるめいわし(ドレス)	300g	555	
1976	白身魚(ニベ)のサイコロ切身	120g	536	
1987	さばふぐ切り身	200g	651	
1988	得用さばふぐ切り身	500g	1,295	
1962	白身魚のフライ(しいら)	120g	513	
1966	さばの竜田揚げ	150g	518	
1909	揚げ物用 あじフライ	3~5枚	513	
1981	揚げ物用 土佐めひかりの唐揚げ	110g	518	
1986	揚げ物用 豆あじ唐揚げ	100g	500	
1960	揚げ物用 きびなごのフライ	120g	589	
1961	揚げ物用 きびなごの唐揚げ	110g	550	
1912	干物 あじ干物	1枚	328	
1913	干物 かます干物	1枚	328	

このページは翌々週(12月④回目 12/17~19)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:12/5(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)

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	魚ぎょっと骨入りバーグ 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。

2414	モモミ(モモ肉) 300g	1,424
2417	手羽身(△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

(4週に1回企画)

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されています。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	// T B 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です。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

★特別企画★  
《本コミ 9377》  
会員価格:千ラシ価格(税込)

品番	品名・サイズ・色など	注文数	備考