



こちらは、店頭入荷予定

有機玉ねぎ	500g	250円	北海道
有機・新玉ねぎ	500g	250円	長崎
有機人参	400g	250円	千葉
じゃが芋(農業不使用)	500g	250円	北海道
長いも(農業不使用)	300g	420円	青森
長ねぎ(農業不使用)	1p	250円	茨城
ごぼう(農業不使用)	250g	230円	茨城
さつま芋(農業不使用)	600g	360円	茨城
小松菜(農業不使用)	1p	249円	茨城
ほうれん草(農業不使用)	1p	259円	茨城
ブロッコリー(防除2)	1個	339円	愛知
キャベツ(防除2)	1個	339円	愛知
ピーマン(防除3)	1p	269円	沖縄
パプリカ・赤(防除3)	1個	389円	沖縄
大根(防除2)	1本	299円	千葉
有機ニラ	1p	199円	高知
有機菜花	1p	239円	高知
有機ミニトマト	1p	359円	高知
有機しょうが	100g	330円	高知
有機キウイフルーツ	3個	360円	栃木
レモン(農業不使用)	中2個	350円	静岡
有機バナナ	3本	440円	コロンビア
りんご・ふじ(防除12)	2個	540円	長野
イチゴ(防除1)月・金曜のみ入荷		499円	茨城
河内晩柑(防除1)	2個	450円	熊本
有機甘夏	2個	390円	熊本
清美オレンジ(農業不使用)	4個	490円	熊本
ぶなしめじ	1p	289円	茨城
えのき	1p	199円	長野
平飼い有精卵	10個	570円	茨城

価格・容量・産地・(有機など)栽培状況は、入荷次第で変更・欠品あり

※月曜・水曜・金曜が種類など多め(火・木・土・日曜は少なめ)

野菜・果物・は、「有機農産物」・「本圃場で農業・化学肥料不使用」ですが、農薬・除草剤・化学肥料を使用時は、回数(防除2など)を表示

福島県・熱塩加納町

農薬不使用コシヒカリ・さゆり米

白米・2kg	2040円
玄米・2kg	1890円
胚芽米・2kg	1960円

★足立区内、宅配します。

配達日は、月曜・水曜・金曜

①朝8時～10時配達

※前営業日の夜5時までにご注文下さい

②閉店後、夜配達

※当日閉店1時間前までにご注文下さい

※土曜日は、セール日のみ配達します

※配達料1回 200円

3000円以上は、配達料無料!

ご注文品。月・水・金曜入荷

有機青ネギ	1p	220円	高知
有機パセリ	1p	210円	高知
有機水菜	1p	289円	茨城
有機サニーレタス	1個	299円	長野
有機リーフレタス	1個	299円	長野
ひらたけシメジ	1p	216円	茨城
生しいたけ	1p	340円	大阪
ブラウンマッシュルーム		369円	山形
生きくらげ(月・金)	1p	369円	群馬
足付ナメコ	1p	289円	茨城
ナメコ(月・金)	1p	210円	茨城
エリンギ	1p	299円	長野
マイタケ	1p	330円	山形

5kgは、ご注文品。月・金入荷

福島県・熱塩加納町

農薬不使用コシヒカリ・さゆり米

ご予約お買い得価格

白米・5kg	5090円	→4940円
玄米・5kg	4810円	→4590円
胚芽米・5kg	4970円	→4650円

有機米あきたこまち・啄木米|岩手

ご予約お買い得価格

白米・5kg	4780円	→4470円
玄米・5kg	4450円	→4160円
胚芽米・5kg	4610円	→4310円

ご注文品。月・水・金入荷

★有機米産地は富山・滋賀・長野他品種はテンコモリ・キヌヒカリ・コシヒカリ他(指定はできません)

有機米 ご予約お買い得価格

白米・5kg	5840円	→5440円
白米・2kg	2660円	→2470円
五分米・5kg	5500円	→5130円
五分米・2kg	2520円	→2350円
玄米・5kg	5240円	→4890円
玄米・2kg	2390円	→2230円

※1週間前までに、ご注文下さい

月・金曜入荷

有機もち米・白米	1kg	1080円
有機もち米・玄米	1kg	1058円
熟成ぬか床・容器入	2kg	1404円
熟成ぬか床・容器無	1kg	566円

1週間前までに、ご注文下さい

夜6時30分～閉店の間に、ご来店お買上げ!

★閉店前30分～タイムセール!やっています。

野菜・果物が、全品10%引き!!です。

※ただし、予約品・注文品は除きます。

土・祝日は、夕方5時30分～6時閉店

日曜は、夕方4時30分～5時閉店

週替わりの練り物・予約品・冷蔵

菓房・はら山の和菓子・予約品

★予約〆切 4月4日(火)→お渡し10日(月)

★予約〆切 4月8日(土)→お渡し14日(金)

保存料・リン酸塩・うま味調味料は不使用

四喜蒲鉾

チーズ巻き 2本 473円

もちりとした練り物に
チーズを巻き込み揚げました。



お好みバー 2枚 340円

キャベツ・玉ねぎ・人参など
野菜や紅生姜を練り込み
お好み焼き風にしました。



「はら山」春の冷凍和菓子。ご予約品

草もち(冷凍) 5個 540円

有機小豆・有機餅米、
無着色のよもぎを使い、
小豆の風味とよもぎの香り
をコシの有る餅で包みました。



桜もち(冷凍) 40g×5個 810円

桜葉の香り豊か。有機餅米と
小豆を使い、桜餅の色づけに
赤蕪を使っています。
今期ラストです。



だいずデイス

有機蒸しミックスビーンズ 85g

270円 → 249円

5種類の有機豆をミックス
柔らかく蒸しあげています。
サラダ、スープやカレーの
トッピングなどアレンジ
いろいろ。簡単に栄養と彩り
をプラス。ふっくらホクホク
の蒸し豆タイプ。原材料:有機ひよこ豆、有機大豆、
有機青えんどう、有機赤いんげん豆、有機黒いんげん豆、塩、有機米酢



「とろろこぶ」新入荷です!

道南伝統食品

がごめとろろ昆布 40g 432円

北海道道南産の粘る「がごめ昆布」と
甘味が身上の道南産真昆布の上質な
部分を削りました。

お椀にとろろと熱湯を入れ
お醤油をたらせば、
簡単すまし汁に。うどんや
おそば、麺つゆに加えて。
甘味料・保存料・化学調味料
など使っておりません。
原材料:真昆布、がごめ昆布、醸造酢



新入荷!

ホームページ・フェイスブックあります。

足立区 はる菜 で検索

営業時間	月曜～金曜	朝11時～夜7時
	土曜・祝日	朝11時～夜6時
	日曜	昼12時～夜5時
	定休日	第1日曜 臨休あり