



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
人参(農薬0回)	400g	250円	長崎
じゃが芋(農薬0回)	500g	250円	北海道
有機長いも	300g	420円	青森
長ねぎ(防除3回)	1p	250円	千葉
ごぼう(農薬0回)	250g	230円	茨城
さつま芋(農薬0回)	600g	360円	茨城
れんこん(農薬0回)	300g	420円	茨城
小松菜(農薬0回)	1p	249円	茨城
ほうれん草(農薬0回)	1p	259円	茨城
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
有機大根	1本	299円	栃木
有機こかぶ	1p	249円	栃木
有機トマト	500g	580円	熊本
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(農薬0回)	中2個	350円	静岡
有機バナナ	3本	450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
有機清美オレンジ	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、基本的に「有機農産物」「農薬・化学肥料不使用(0回)」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

★5月3日(水)・4日(木)は、休業いたします。

★5月5日(金)は、昼12時~17時 営業いたします。

★5月6日(土)・20日(土)は、全品5%引きセール!

★5月7日(日)は、定休日(第1日曜日)

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

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

★予約〆切5月1日(月)→お渡し8日(月)

★予約〆切5月6日(土)→お渡し12日(金)

保存料・リン酸塩・うま味調味料は不使用
四宮蒲鉾

ごんまい天ぷら・イカ 2枚 340円

徳島産イカを小さく刻んで練り込んだごぶりなさつまあげ

南伊豆水産

イワシはんぺん 5枚 421円

静岡地方に伝わる「黒はんぺん」駿河湾のいわしをそのままミンチ1枚1枚に厚みがあります。

南伊豆水産

小判揚げ 5枚 340円

小サイズの揚げかまぼこ煮物の具や、炒めものにも。さっと焼いて、生姜醤油で!

有機のゆず皮、有機純米酢、有機トマトペーストなどを使い、爽やかなゆず風味と唐辛子のピリッとした辛味の「ちょい足し調味料」です。保存料、香料、化学調味料は使用していません。

ホットソースとしてピザやパスタに。薬味としてうどんやそば、ラーメン、そうめんなど麺類に。サラダや揚げもの、焼魚や刺身に。辛味を効かせたい中華料理などにも。ドレッシングのアクセントに使ったり、ソースやケチャップ、マヨネーズなどの調味料と合わせても。色々なお料理に辛味と有機ゆずの香りをプラス!

光食品

有機ゆず唐辛子HOTソース

100g 389円

原材料:有機ゆず皮、有機米酢、食塩、唐辛子、有機トマトペースト

ピオマーケット

有機梅の実入・梅ゼリー 3個 510円

有機梅の実が丸ごと入ったあっさりとした甘さのゼリー子供たちはもちろん大人が満足のおやつです。

原材料:梅果汁・甘露梅・砂糖・寒天・こんにゃく粉・サンゴカルシウム

太洋

きな粉 黒みつ寒天 1個 279円

原材料:天草、黒糖みつ、きな粉、醸造酢

黒糖みつ 豆かんてん 1個 279円

原材料:天草、黒糖みつ、赤えんどう、醸造酢

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

★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!

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