



**こちらは、店頭入荷予定**

有機人参	500g	290円	千葉
有機玉ねぎ	500g	250円	長崎
赤玉ねぎ(農薬0回)	400g	280円	和歌山
じゃがいも(農薬0回)	400g	220円	長崎
人参(農薬0回)	400g	250円	長崎
有機長いも	300g	399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	宮崎
さつまいも(農薬0回)	600g	360円	茨城
小松菜(農薬0回)	1p	249円	茨城
チンゲン菜(農薬0回)	1p	279円	茨城
有機キャベツ	1個	339円	千葉
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
なす(長なす 防除1)	2本	289円	熊本
有機大根	1本	299円	栃木
有機こかぶ	1p	249円	栃木
有機レタス	1個	339円	千葉
有機ブロッコリー	1個	339円	長野
有機トマト	500g	540円	熊本
有機ミニトマト	1p	359円	高知
とうもろこし(農薬0回)	2本	479円	愛知
月曜・金曜のみ入荷			
有機いんげん	1p	330円	栃木
有機きゅうり	3本	299円	宮崎
有機しょうが	100g	330円	高知
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
河内晩柑(防除1)	2個	450円	熊本
甘夏(農薬0回)	2個	420円	静岡
ぶなしめじ	1p	289円	茨城
えのき	1p	199円	長野
平飼いわが卵	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

★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

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

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

★予約区切 6月13日(火)→お渡し6月19日(月)  
 ★予約区切 6月17日(土)→お渡し6月23日(金)

保存料・リン酸塩・うま味調味料は不使用  
四宮蒲鉾

**おさかなナゲットベジタブル 5個 473円**

国産大豆のおからと野菜入り  
 ヘルシーな一口サイズの練り物。  
 おさかなナゲット!?

**紅しょうが天 2枚 340円**  
 小魚のすり身に  
 有機紅生姜を加えました。

ととろてん、寒天、こんにゃく粉を使い、心地良い弾力のあるゼリー。味のベースに数種の果物の果肉をすり潰してゼリーに溶け込ませていますので、メインの果物との調和の取れた美味しさをお楽しみいただけます。合成甘味料・香料を使ってないので後口が自然で、果物の美味しさを感じ易くなっています。無香料・無着色

マルヤス  
**トコゼリー**  
 各種・130g 179円

「ピーチ」「パイン」「みかん」「ぶどう」の4種類

梅酒・梅干しに! 有機青梅ご予約承り中!  
 作り方チラシあります。月・水・金曜入荷

**梅シロップ・梅酒も漬けられます!**

**梅干し用・有機青梅 1kg 1390円**

※6月14日(水)ご予約区切  
 →19日(月)・21日(水)・23日(金) 入荷

※6月21日(水)ご予約区切  
 →26日(月)・28日(水)・30日(金) 入荷

★生育状況により、入荷日の変更、予告なく終了欠品になる場合もあります。その際は誠に申し訳ありませんがご了承下さいませ。  
 ★梅干し用の後半は、黄色がかってきます。

※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

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