



★7月1日(土)・15日(土)は、全品5%引きセール!

★7月2日(日)は、定休日(第1日曜)

★7月16日(日)は、臨時休業いたします。

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	愛知
有機人参	400g	250円	千葉
有機長いも	300g	399円	青森
長ねぎ(防除0回)	1p	220円	茨城
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
有機ピーマン	1p	220円	栃木
パプリカ・赤(防除3)	1個	389円	沖縄
有機なす	3本	299円	埼玉
有機大根	1本	299円	栃木
有機いんげん	1p	299円	栃木
有機レタス	1個	339円	長野
有機ブロッコリー	1個	339円	長野
有機トマト	500g	480円	栃木
有機ミニトマト	1p	359円	高知
とうもろこし(防除1回)	2本	479円	愛知
グリーンアスパラ(防除2回)	1p	399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
有機バナナ	3本	450円	コロンビア
有機ブルーベリー	150g	599円	栃木
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
平飼い有精卵	10個	570円	茨城
うずらの卵・水煮	6個x2p	357円	国産

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

週替わり練り物予約品・冷蔵

四南伊豆水産

イワシはんぺん 5枚 421円

静岡地方に伝わる「黒はんぺん」駿河湾の鰯をそのままミンチ1枚1枚に厚みがあります。そのまま、さっと焼くのも!

小判揚げ 5枚 340円

小サイズの揚げかまぼこ煮物・炒め物の具に。さっと焼き、生姜醤油!

「青梅」のあとは「新生姜」の季節! 自家製「甘酢漬け・紅しょうが」いかがですか 作り方チラシあります。

生姜の辛味成分は、ショウガオールとジンゲロンという成分で、ショウガオールは胃液の分泌を促して食欲を増進。ジンゲロンは新陳代謝を高め、発汗を促進する働きがあるとのこと。まさに「夏向き」!

★予約品です。1週間前までにご注文下さい。6月30日～7月28日(金)まで、入荷する予定 月・水・金曜入荷

有機 新生姜 1kg	2790円	高知産
有機 新生姜 100g	369円	高知産

昨年、私が漬けた超簡単! 「紅しょうが」有機新生姜を適当に切り水を切り、1日干す。(風通しの良い日のが良いようですが、家の中で広げて干しました)あとは、自然農法梅の赤梅酢で漬けただけ。1か月くらいで美味しく漬かりました! 瓶のまま冷蔵庫に入れて置けば保存も可能。今でも美味しく食べています。

※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