



★7月1日(土)・15日(土)は、全品5%引きセール!

★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	茨城
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
モロヘイヤ(農薬0回)	1p	279円	栃木
有機青じそ	10枚	149円	千葉
有機ピーマン	1p	220円	栃木
有機オクラ	1p	269円	高知
有機なす	3本	299円	埼玉
有機大根	1本	299円	栃木
有機枝豆	1p	320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
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	299円	高知
有機バナナ	3本	469円	コロンビア
有機ブルーベリー	150g	599円	栃木
キウイフルーツ(防除0回)	3個	479円	神奈川県
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

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
有機ニラ	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
ぶなしめじ	1p	289円	茨城
えのき	1p	199円	長野

1週間前までに注文下さい

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

1週間前までに注文下さい

ご注文品。月・水・金曜入荷

★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・金曜のみ入荷

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

★予約区切7月11日(火)→お渡し7月17日(月)

★予約区切7月15日(土)→お渡し7月21日(金)

週替わり練り物・予約品・冷蔵

保存料・リン酸塩・うま味調味料は不使用

四宮蒲鉾

こんまい天ぷら・青のり 3枚 430円

風味豊かな青のりを練り
こんださつまあげ



じゃこ天 3枚 354円

季節の小鱼を丸ごとミンチ
にして仕上げました。
カルシウムたっぷり



かんたん・便利「まげるだけ蒸し大麦」

だいずテイス

有機栽培大麦使用 蒸し大麦 100g 270円

有機栽培大麦の押し麦を
こだわりの製法でやわらか
く蒸し上げています。

炊き上がったごはんに
そのまま加えて混ぜるだけ
で大麦ごはん!

大麦は不溶性と水溶性の食物繊維両方を
バランス良く含んでいます。
蒸しているから、やわらかく、もちもち
の食感がたべやすく、スープやサラダに
もそのままトッピングにもどうぞ。



新入荷!

自家製「甘酢漬け・紅しょうが」作りませんか
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。

7月28日(金)まで入荷予定。月・水・金曜入荷

予約品

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。
(風通しの良い日の方が良いようなのですが、
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ヶ月位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。

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