



★8月5日(土)・19日(土)は、全品5%引きセール!

★8月の日曜日は、休業いたします。

★8月26日(土)は、午後3時閉店です。

こちらは、店頭入荷予定

人参(農薬0回)	500g	290円	~千葉
玉ねぎ(農薬0回)	500g	250円	~茨城
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
ごぼう(農薬0回)	250g	230円	~宮崎
チンゲン菜(農薬0回)	1p	289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	220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	~栃木
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	大2個	450円	~栃木
有機ミニトマト	1p	349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	~奈良
ズッキーニ(農薬0回)	1本	249円	~埼玉
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
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

★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
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

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

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24日(月)~お渡し7月31日(月)

★予約区切7月29日(土)~お渡し8月4(金)

保存料・リン酸塩・うま味調味料は不使用

四宮蒲鉾

レンコン天 3枚 454円

輪切り蓮根がのり、シャキシャキとした蓮根と、もちりさつまあげの歯ごたえ。

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。

化学合成添加物を一切使用せず、本醸造醤油や醸造酢で漬けた、まさに手作りといえる漬物

東明

キャベツ浅漬け 200g 368円

柔らかな高原キャベツをサラダ風に漬け込みました。

やわらか小なす漬 130g 368円

こちらは夏期限定品。柔らかでフルーティーな小なすを丸ごと漬け込みました。歯切れが良いので、サラダ感覚で

「らっきょう漬」には珍しい甘酢醤油味!

ジャフマック

らっきょう醤油漬 115g 454円

鳥取県福部町の砂丘地で栽培した繊維質が柔らかい「らっきょう」を、国産丸大豆を使った醤油と天然酵母液で味付けした甘酢醤油漬です。もちろん化学調味料、保存料等不使用。

原材料: らっきょう、【漬け原材料】糖類(三温糖・水あめ) 醸造酢、醤油、塩、はちみつ、酵母液

マルアイ食品

らっきょう甘酢漬 80g 420円

国産らっきょうを、国産粗糖や米酢で仕上げた甘さひかえめのらっきょう甘酢漬です。

原材料: らっきょう、【漬け原材料】粗糖、米酢、塩

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

※8月の日曜日は、休業いたします。

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