



★8月の日曜日は、休業いたします。

Tel&Fax 3856-1245

★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	茨城
玉ねぎ(農薬0回)	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
有機長いも	300g	399円	青森
有機金時芋(さつまい芋)	400g	359円	香川
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	210円	栃木
有機オクラ	1p	269円	千葉
なす(農薬0回)	3本	279円	栃木
有機キャベツ	1個	339円	長野
有機枝豆	1p	330円	富山
有機レタス	1個	339円	長野
有機いんげん	1p	330円	群馬
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	群馬
有機しょうが	100g	299円	高知
みょうが(農薬0回)	1p	220円	茨城
有機にがうり	1本	259円	栃木
有機バナナ	3本	469円	コロンビア
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

※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

日曜日は、夕方4時30分～5時閉店

自家製「甘酢漬け・紅しょうが」
仕込みませんか。作り方チラシあります。
辛味成分は、ショウガオールとジンゲロンという成分。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。月・水・金曜入荷
1週間前までにご注文下さい。高知産
8月まで中頃まで入荷予定になりました。

有機 新生姜	1kg	2790円
有機 新生姜	100g	369円

奈良・月ヶ瀬で育った「冠茶」セール中!
冠(かぶせ)茶とは、
収穫10日前より茶株ごと
寒冷紗(黒いネット)で被い
遮光栽培を行った新芽を
製茶したもの。
少ない光で光合成しようと
葉緑素が増え、新芽が緑濃くなり
旨味成分であるアミノ酸類が増加
渋味成分であるカテキン類が減少するため
滋味はまろやかで渋みが少なくなり、
煎茶と玉露の中間的なものとなります

月ヶ瀬健康茶園
有機一番摘み冠茶 100g 1389円
原材料: 有機緑茶
→1290円

梅干にはクエン酸などの有機酸が含まれ、
疲労物質の乳酸を分解し疲れをとる、夏バテ
解消、熱中症予防、胃腸の働きを活発にして
くれる効果が期待できる、夏の必需品!

吉田梅生産グループ
がんこ梅干 100g 530円→480円
群馬山麓で土作りからこだわり
化学合成農薬、化学肥料を使わずに
栽培した梅を使い、昔ながらの梅・シソ・塩
だけで、手間と時間をかけて漬けこんだ
昔懐かしい味わいの、酸っぱい、しょっぱい
美味しい元気をくれる
「がんこ梅干」!
酒精(アルコール) 化学調味料
甘味料など一切使っていません。
原材料: 梅、塩、しそ

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