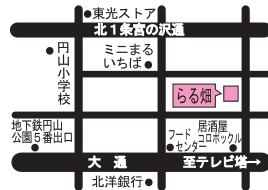


# らる

# mini 通信

## 1月号 <発行> 2024 1.11

**オーガニック・自然食品専門店 らる畑**  
札幌市中央区大通西23丁目2-25  
TEL 011-614-2406 FAX 011-614-3836  
<http://rarubatake.com/>  
営業時間:10時~19時(日曜17時・祝日18時)



新年あけましておめでとうございます。

大きな災害のニュースが飛び込み、お正月から心が休まらない事態となりました。甚大な被害を受けられた方々、関係者のみなさまに深くお見舞い申し上げます。

2023年はコロナ禍の2年とは変わって、人もコトも一斉に動き出し、あの静けさが嘘のように、日常の流れが戻ってきました。賑やかなGW明けは6月から10月まで暖かく、こんなに夏を長いと感じたことはなかったと思います。この暑さは農産物の成育や海の変化、さらには物価の高騰にも影響を及ぼし、今年もまた一年、どんな気候になっていくのか心配なところです。

ここ20年ばかり同じスタッフで仕事をしてきたらる畑では、昨年2月に創業時からの大番頭の西山が抜けることになり、大きな変化の年となりました。新しいスタッフの受入れ、法人化を進める中で、デジタルの利便性に助けられSFのような進化に驚きつつも、かえてアナログが速い場面や対面の情報が正確な時があったり、まさに過渡期にいることを感じた一年でした。

昨年はホームページがリニューアルし、改めてらる畑が大切にしていることをぐるぐる考えて文章化しました。そのコアになるのは暮らしに根付き身近に感じていただける食品店でありたいという思いです。「この世に生を受けたひとつひとつの命が、祝福の中でまっとうできる。」生き物も人も食べ物も、すべての物がそんな風に尊重されて巡るのが、らる畑の目指す平和です。

戦争や地球の地殻変動をとめることは叶わないままですが、起こってしまった時の対処を問われるのが政治だと思います。今年は人権が制限される「緊急事態条項のための憲法改正」に与党政権が非常に積極的で、とても重大な局面になる可能性があります。ぜひ注視してみてください。

健やかな2024年になりますよう。今年も何卒よろしくお願いたします。辰 代表 橋本まほろ

2月3日



### 節分祭

春を告げる  
立春は2月4日!

1/22~2/3までSALE!  
思い切り投げよう!



農薬・化肥不使用

### 千葉産落花生殻付

180g 1,059円→986円



### 楽しい三角パック入り

### 道産大豆節分福豆

112g 297円→276円

ご予約承り中

1/23(火)  
アパレイユ。



### 米粉の恵方 ロールケーキ

<冷凍>1本 2,085円

1/29(月)入荷



### 伊達巻 小 1,350円

# 🌿 2024 1月 らる畑カレンダー 🌿

月	火	水	木	金	土	日
15	16	17	18	19	20	21

らる畑の素材と調味料使用！ 配達します！

**らるごはんのおべんとう&そうざい**  
平日 11:30~(土日・祝日休み)

- 月~木らる畑の肉・卵・近海の魚使用
- 金 動物性不使用 (Vege-ラボ結担当)



今年も  
よろしく  
お願いします！

月~金  
らるごはん  
お弁当&惣菜



隔週木曜11時  
クスクスオー  
ブン焼き菓子

土曜12時  
十勝風土火水  
天然酵母パン



1/21(日)は  
いもやこうの  
の石焼き芋

■南伊豆水産小ちくわ 530円  
いわしはんぺん 584円  
静岡おでん種セット  
(6種) 962円



■オーサワヴィーガンキムチ 497円  
オーサワベジ生ラーメン・蒸し麺  
■おでん・煮物に北海道産小麦の  
ちくわぶ 160g 237円

★庄内協同ファーム  
干し柿 180g 918円



人気!

■札幌鳴海屋のにしん漬 994円  
白菜キムチ 767円



22 ご予約承ります! 23

24

25



限定  
10個!

26

動物性食品  
不使用!

27

28

お  
楽  
し  
み

月~金  
らるごはん  
お弁当&惣菜



隔週水曜11時  
自然食ホロの  
パンと焼き菓子



水曜日は  
だし巻き玉子  
海苔巻き出ます



金曜 Vege-ラボ結  
らるごはん  
お弁当&惣菜



土曜12時  
十勝風土火水  
天然酵母パン



野菜

日配・加工品

23日入荷

・アパレイユ。1月のお菓子



★米粉の恵方ロールケーキ 冷蔵 2085円

●ブロッコリー・セロリ



●ネーブル・八朔  
熊本/農業・化肥不使用



山形庄内  
ファーム

■切り餅(白米・玄米) 各12枚 887円  
■せんべい、揚げあられ、玄米おこし



節分 SALE 1/22~2/3 おいしいお豆で厄払い!



★三里塚物産  
殻付き落花生 180g 1059円-986円

★道産大豆節分  
福豆(テラパック)  
112g 297円-276円



29 30

31

1

2

動物性食品  
不使用!

3

4

十勝産  
有機小麦!

お  
楽  
し  
み

月~金  
らるごはん  
お弁当&惣菜



1/29(月) 節分に再登場!  
ポランの伊達  
巻(小) 1350円

隔週木曜11時  
クスクスオー  
ブン焼き菓子



金曜 Vege-ラボ結  
らるごはん  
お弁当&惣菜

今年は土曜日  
のため恵方巻  
お休みします。



土曜12時  
十勝風土火水  
天然酵母パン

野菜

日配・加工品

■春巻きの皮「みちのく」 10枚 324円



人気!

■杉浦商店のマグロ  
赤身 メバチ/キハダ 1102円~  
ネギト口用すき身 1145円  
マグロ漬け丼の素 659円

■無添加! かに風味かまぼこ 346円  
■飛騨酪農カスタードプリン 3ヶ 422円  
■みんな白菜キムチ・幸福キムチ(辛さ控えめ)



おすすめ 簡単!おいしい!2月はみそ作り!

★米麴(道産有機米) ★北海道産大豆(農業・化肥不使用)

■興部ノースプレインファームヨーグルト(無糖) 150g 281円  
■はら山のカリント馒头 4個 756円 季節の和菓子セット

