



New!
イチオシナチュラルワイン



スタッフにお酒好きが多く、新商品にお酒のアテばかりが増えていくらる畑にナチュラルワインのラインナップが増えました！自然派という言葉もない時代から現地を発掘し、高い品質のワインを輸入してきたBMOさんがらる畑の旬に合わせて、手に取りやすい価格のワインをおススメしてくれます。

- BMOが違う！**
- POINT 01 農薬・化学物質に頼らない、自然の力を生かした農法。
 - POINT 02 化学的添加物を使用せず、極力抑えた亜硫酸のみ又は未使用の醸造。
 - POINT 03 産地固有の土壌、気候、地形を歪めずに生まれるワイン。造り手の個性、想いが感じられる味わい。

南スペイン ラガスカ



トマトに合う赤と青野菜に合う白！

ラガスカ（赤・白）
 ビオディナミ
 (バイオダイナミクス)
 2,200円

余市ランセッカ 早花早月も登場！

瓶内2次発酵で酵母の前に乳酸菌が動いてしまったと思われ、とろみと泡があります。

2023 早花早月 ORENGE
 1,980円



養殖から蒲焼きの製造まで一貫生産

丑の日
 7/4 8/5

高知 四万十川支流
 で加持さんが育てた
純国産うなぎ



- 加持さんのうなぎ**
- ① 地元の漁師が漁獲した四万十川の天然のシラスを四万十川の伏流水と活性炭の浄水で養殖しています。
 - ② 飼料は地元の魚などを自家配合。抗生物質不使用、薬品消毒などもしていません。
 - ③ 一般的な養殖密度の半分以下の面積で1年以上を掛けて健康で身の引き締まったうなぎに育てました。
 - ④ 添加物不使用の自家製ダレで蒲焼きにしました。

あつあつご飯でうなぎに！

わさび醤油、うぎくに！



1尾 約120g タレ付き 冷凍
 税込 2,895円→2,700円



1尾 約120g タレ付き 冷凍
 税込 2,744円→2,582円

SALE

7/15 ~ 28

夏です！毎週お得な

SUMMER SALE

SALE

有機フルーツ
 アイスポップス

賞味期限
 8/20まで

有機ストレート果汁使用。砂糖不使用。凍らせて！



40ml × 各2 税込 1,296円→843円

有機ローバイト
 バニラベリーズ

生のドライフルーツとナッツの植物性エナジーバー。軽食や栄養補給に。



50g 税込 421円→313円

7/1 ~

沖縄子育て良品
 お肌のナチュラルガード

月桃葉蒸留水、久米島海洋深層水に精油を贅沢に配合。



100ml 税込 1,650円→1,485円

白樺天然虫よけスプレー
 ききりきら

白樺木酢蒸留水と精油を使用。エタノール不使用です。



50ml 税込 880円→825円

SALE

7/8 ~ 21

酢の物、酢飯にこれ1本
 カンタン八芳酢・大小

サラダに鍋に麺にこれ1本
 ごまドレッシング

7/15 ~ 28

揚げ物・ドレッシング・お菓子作りも良い油で！

圧搾絞り、北海道産菜種
 国産なたねサラダ油

圧搾、非遺伝子組み換え原料
 純正なたねサラダ油・大小

2024 7月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7 日曜日 17時まで
らる畑の素材と調味料使用! お弁当のご予約・配達も承っております。お気軽にご相談くださいませ! 11:30~ らるごはんのお弁当とそうざい 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)		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	金曜日は 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	
旬野菜・スポット品 ●きゅうり・ズッキーニ 長ねぎ・絹さや・ブロッコリー ター菜・ちんげん菜 北海道/有機農産物 ●南瓜・びわ 道外/農薬・化肥不使用		SUMMER SALE 賞味期限 8/20 ★有機フルーツアイス ポップス 40ml x 各2本 1296円→843円 ★有機ローバイトバニラ ベリーズ 50g 421円→313円		おすすめ BMOの ナチュラルワイン 余市ランセッカの 2023早花早月 ORENGE ■木桶仕込み醤油の ミックスナッツ 160g 670円		
8	9	10 平飼卵 使ってます!	11	12	13	14 十勝産有機小麦使用!
お楽しみ 月~金 らるごはん お弁当&惣菜		水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き!	隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	水曜日は お茶の試飲あります! 有機麦茶 水出し煎茶 阿波晩茶など	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン 1枚から選べます!	
旬野菜・スポット品 ●グリーンピース・オクラ ピーマン・モロヘイヤ ミトマト・青しそ ハーブ・摘果メロン 北海道/有機農産物		SUMMER SALE 7/8~21まで 夏に便利な調味料! 天然成分のアウトドアスプレー ★お肌のナチュラルガード 100ml 1650円→1485円 ★虫よけスプレーきざりきら 50ml 880円→825円 ★胡麻ドレッシング 390ml 1059円→897円 ★カンタン八芳酢 360ml 508円→454円 900ml 972円→864円		焼津ヤマクニ水産 無添加冷凍干物! 7/8(月)入荷予定 ★近海アジ562円サバ422円 ★金目鯛・銀ダラ 各605円 ★キンキ・釜揚げ桜エビ		人気! 札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円
15 祝日 18時まで	16	17	18	19 動物性食品 不使用!	20	21
お楽しみ 15日祝日 らるごはん お休みです		火~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	食物繊維たっぷり胃腸を整える! 18日19日は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	
旬野菜・スポット品 ●スナップエンドウ トマト 北海道/有機農産物 毎年、大好評! ●桃 山梨/防除11回・化肥不使用		SUMMER SALE 養殖から蒲焼まで一貫生産! 7/15~28 四万十川の清流で育てました! ★加持養鰻場の純国産うなぎ 土用の丑 7/24・8/5 蒲焼き 冷凍 約120g 2895円→2700円 ★加持養鰻場の純国産うなぎ 白焼き 冷凍 約120g 2744円→2582円		人気! オーサワの冷蔵品 ●ヴィーガンキムチ 497円 ●ベジ冷やし中華 醤油 615円 ごまだれ 680円 ●蒸し焼きそば 1人前 200円 ●白糠ラムスライス 250g 2808円 ●杉浦商店の冷凍マグロ メバチ 1102円 キハダ 1199円 ネギト口用すき身 1145円 マグロ漬け丼 659円 ●東明無添加漬物 ゆず大根、浅漬けなど		
22 お肉・お魚 使っています!	23	24	25	26	27	28 十勝産有機小麦使用!
お楽しみ 月~水 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	不定期 種花のラッキー花束!	金曜日は 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	
旬野菜・スポット品 お待たせ! ●小玉スイカ 石狩/有機農産物 ●なす・セニョリータ 北海道/有機農産物		アパレイユ。 ★ルバーブのパウンドケーキ 1本 1491円 ★クリームブリュレ 冷凍 519円 ★米粉のロールケーキ (いちご生クリーム・珈琲) カット 冷凍 497円		7/15~28 SUMMER SALE 夏こそ良い油! ★国産なたねサラダ油 910g 1296円→1188円 ★純正なたねサラダ油 600g 875円→767円 1250g 1512円→1296円 ●飛騨酪農カスタードプリン 3ヶ 422円 ●無添加 かに風味かまぼこ 346円 ●みんさん白菜キムチ・幸福キムチ(辛さ控えめ) ●無添加 山芋どうふ 357円 ●生ハム 864円 ●南伊豆水産小ちくわ 529円 いわしはんぺん 583円		
29	30	31	1 平飼卵 使ってます!	2 動物性食品 不使用!	3	4 日曜日 17時まで
お楽しみ 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	水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き!	金曜日は 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	
旬野菜・スポット品 7月下旬~入荷予定! ●とうもろこし パプリカ・にがうり ブルーベリー・メロン 北海道/有機農産物		●ノースプレインファーム 有機ヨーグルト 有機チーズ 夏のイチオシ! 水で溶いて豆腐やきゅうりを足すだけ! 携帯にも! スポードリンクの代わりに! ★有機梅フレーク 40g 734円 ★海の精カルマグ1000 10P 309円		人気の冷蔵品、月一入荷! ●冷や汁の素 約3人前 314円 NEW 塩昆布が人気の様似大橋水産から無添加おつまみ登場! ★細切り鮭とば 30g 519円 ★いかすみあたりめ 20g 573円 ★やわらかのしイカ 20g 573円 人気! ★塩昆布 50g 497円		

■週のスポート品は基本的に月曜日からの入荷になります。 ■お知らせいたしました加工品や野菜は予定通り入荷しない場合がございますので、どうかご了承ください。 ■お気軽にご予約・お問い合わせ下さい。 Tel 011-614-2406 Fax 011-614-3836