



夏野菜も食べ納め！  
秋をむかえる準備です！

旬とは言え、お別れがさみしい道産5大夏野菜  
キュウリ、トマト、ナス、ピーマン、ズッキーニ。  
最近では9月に入ってもギリギリまで入荷するよう  
になりました。ナスには有名なことわざもありますが、寒  
暖差が増える初秋にぐっと味が深まります。芋類や豆、  
南瓜などのホクホクしたでん粉質の野菜もホッとす  
るおいしさ。旬の移り変わりもぜひお楽しみください  
ね。

深川の知久さん  
これからピーツが  
はじまるよ



ナス名人 由仁の穂八さん  
10月に新生姜登場！



沼田町で育てた有機紫菊芋の  
良さがギュッと詰まっています！

ゴボウの約4倍もの水溶性食物繊維「イヌリン」  
が含まれる菊芋。体の中に入るとゲル状になっ  
て余分な糖質を包み込み消化・吸収をブロック。  
急激な血糖値の上昇を抑える効果や高血圧の  
予防、腸内の善玉菌を増やす効果もあり、最近  
注目を集める健康野菜です。ポリフェノールも  
豊富で低カロリーなのでぜひ積極的に取り入  
れてみてください。



温風で乾燥させた菊芋  
を焙煎！風味豊か

有機菊芋茶  
10P 税込 972円



温風で丁寧に  
乾燥させた菊芋  
100%のチップス

有機菊芋チップス  
40g 税込 767円



秋の始まりにあらためまして



やっぱり腸なのだ！

今年の夏、20年近く健康と身体のことを勉強している「旅するキッチン」の吉岡真佑子さんのお話をお伺いする機会がありました。スティックに自身の身体を使った検証を重ね、様々な沼にはまってきたという真佑子さん。とても印象的だったのは「最終的に一番大事だと思ったのは、ベタですが腸内環境です。」とおっしゃった事でした。確かに腸活ブームではありますが、かと言って日々の食べ方に反映されているかと思い返し、ドキッとしました。食物繊維、たんぱく質、乳酸菌を積極的に摂って、血糖値を上げないよう最初に食べるものに気を付けること。糖分や小麦以外にも根菜や米も糖質は多いのでバランスをとることなど、血糖値の変動を抑える重要性も教えていただきました。人の身体の消化管を伸ばすとおよそ9mと言われます。日本は野菜、海藻、乾物、発酵食品など多彩な食材に恵まれていますので、身近にある食材の良さを摂り入れて、腸内を平穏に。365日、24時間働きづめの身体を労わってくださいね。

## 価格改定前のお醤油セール

インフレが収まらず、弓削多の有機醤油製品が10月から大幅な値上がりとなります。ご愛顧いただいているお客様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ぜひセールをご利用下さい。

国産有機原料・天然醸造 **SALE**  
弓削多有機醤油 9/9～29



1800ml 税込 2,516円→2,290円  
★10/1から3,122円  
720ml 税込 1,188円→1,102円  
★10/1から1,458円  
300ml 税込 616円→573円  
★10/1から767円

角谷文治郎商店の三河みりん  
は11月に価格改定があります。

## 香り豊かな海藻食べよう

### 徳島吉野川産すじ青のり

長濃く美しい緑色、香り高いすじ青のり。粉になっていないのでより風味が楽しめます。天ぷらやとろろ、和え物にも。



4g 税込 465円

### 熊本産手摘み荒磯のり

磯の風味豊かな黒ばらのり。汁物や麺、サラダや和え物など、さっとふりかけるだけで、のりの香りがひろがります。



18g 税込 540円

## 金曜日のらるごはん

9月6日、26日、27日  
Vegeラボ-結



9月13日、20日  
BISOACOGGO



BISOACOGGO(ピリアコグゴ)の  
Vegan北インドカレー弁当  
が登場です！

長年らるごはんのVege部門を担当しているVegeラボ-結さんが月の半分をお休みするため、月2回の金曜日に新しくBISOACOGGOさんに入ってくださいことになりました。野菜や豆、スパイスをたっぷり使ったインド仕込みの美味しいカレーです。どうぞお楽しみに！

# 2024 9月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
<p>らる畑の素材と調味料使用!</p> <p>11:30~</p> <p>らる畑のお弁当とうそざい</p> <p>平日 11:30~(土日・祝日休み)</p> <p>■月~木らる畑の肉・卵・近海の魚使用</p> <p>■金 動物性不使用 (Vege-ラボ結担当)</p>	<p>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!</p>	<p>月~金 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>北海道産カボチャ登場!</p> <p>●南瓜・長ねぎ・ささげ 枝豆 北海道/有機農産物</p> <p>●ブルーベリー 仁木/防除10回・化肥不使用</p>	<p>隔週木曜11時</p> <p>クスクスオーブン焼き菓子</p> <p>夏のイチオシ!</p> <p>ご飯にかけるだけ 便利な冷凍惣菜</p> <p>■えりも短角牛 牛丼の具 540円</p> <p>■房総もち豚 豚丼の具 627円</p>	<p>不定期 種花の花束!</p> <p>8/19~9/1 SUMMER SALE</p> <p>夏のおススメ! 秋川牧園の鶏肉使用</p> <p>★ムソータイカレー</p> <p>グリーンカレー(辛口)</p> <p>マッサマンカレー(甘口)</p> <p>各1人前 540円→486円</p>	<p>土曜12時</p> <p>十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>南伊豆水産 人気!</p> <p>小ちくわ いわしはんぺん</p> <p>東明無添加漬物</p> <p>ゆず大根 浅漬けなど</p>	
2	3	4	5	6	7	8
<p>お楽しみ</p> <p>月~金 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>●さつま芋 鹿児島/有機農産物</p> <p>●坊ちゃん南瓜・ピーズ 北海道/有機農産物</p> <p>余市えこふあーむ</p> <p>●ぶどう 余市/農薬・化肥不使用</p>	<p>隔週水曜11時</p> <p>自然食ホロのパコと焼き菓子</p> <p>イチオシ! 秋の夜長に美味しいお茶とお菓子をどうぞ。</p> <p>★有機菊芋チップス 40g 767円</p> <p>★有機玄米チップス そば&amp;アマランサス 25g 324円</p> <p>★手作りおはぎ 冷凍 3個 648円</p> <p>★十五夜だんご 冷凍 12個 648円</p> <p>中秋の名月は17日!</p>	<p>5日(木)は らるごはん ビビンバ丼</p> <p>金曜日は Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p>	<p>土曜12時</p> <p>十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>十勝産有機小麦使用!</p>			
9	10	11	12	13	14	15
<p>お楽しみ</p> <p>月~金 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>お待たせ!りんごの季節!</p> <p>●りんご(北上・あかね) 長沼/防除あり・化肥不使用</p> <p>●梨・幸水 奈良/防除12回・化肥不使用</p>	<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き!</p> <p>SALE 9/9~9/29</p> <p>埼玉弓削多有機醤油</p> <p>★有機醤油</p> <p>1800ml 2516円→2290円</p> <p>720ml 1188円→1102円</p> <p>300ml 616円→573円</p>	<p>隔週木曜11時</p> <p>クスクスオーブン焼き菓子</p> <p>10月から 価格改定</p>	<p>13日初登場! BISOACOGGO らるごはん</p> <p>Vegan北インドカレー弁当</p> <p>焼津ヤマクニ水産 無添加冷凍干物!</p> <p>9/9(月)入荷予定</p> <p>★近海アジ562円サバ422円</p> <p>★金目鯛・銀ダラ 各605円</p> <p>★キンキ・釜揚げ桜エビ</p>	<p>動物性食品 不使用!</p> <p>1枚から選べます!</p> <p>■杉浦商店の冷凍マグロ 人気!</p> <p>メバチ 1102円 キハダ 1199円</p> <p>ネギト口用すき身 1145円</p> <p>マグロ漬け丼 659円</p> <p>■札幌鳴海屋</p> <p>白菜キムチ 300g 767円</p>	<p>土曜12時</p> <p>十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>日曜日 17時まで</p>	
16	17	18	19	20	21	22
<p>お楽しみ</p> <p>16日(月) 火~金 らるごはん お休みです</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>お待たせ!秋の旬野菜</p> <p>●ごぼう・じゃが芋・ヤーコン ミニ白菜・わさび菜 北海道/有機農産物</p> <p>●レモン 鹿児島/有機農産物</p>	<p>17日入荷</p> <p>アパレイユ。 NEW</p> <p>★ブルーベリーの パウンドケーキ 1本 1598円</p> <p>★国産レモンのロール ケーキ カット 冷凍 476円</p>	<p>隔週水曜11時</p> <p>自然食ホロのパコと焼き菓子</p> <p>ねこの形のレアチーズケーキ</p> <p>★木いちごのレニヤチーズ ケーキ カップ 冷凍 692円</p> <p>ババロア+桃のコンポート</p> <p>★桃のミルクティー ババロア カップ 冷凍 692円</p>	<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き!</p> <p>20日 BISOACOGGO らるごはん</p> <p>Vegan北インドカレー弁当</p> <p>16日入荷、人気の冷蔵品!</p> <p>■生ハム 864円</p> <p>■みんなさん白菜キムチ 250g 670円 人気!</p> <p>幸福キムチ(辛さ控えめ) 300g 670円</p> <p>■椿き屋 山芋豆腐 250g 357円</p> <p>■無添加! かに風味かまぼこ 346円</p> <p>■飛騨酪農カスタードプリン 3ヶ 422円</p>	<p>動物性食品 不使用!</p>	<p>土曜12時</p> <p>十勝風土火水 天然酵母パン</p>	
23	24	25	26	27	28	29
<p>お楽しみ</p> <p>23日(月) 火~金 らるごはん お休みです</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>10月~の入荷予定</p> <p>●白菜・下仁田ネギ レンコン・里芋・柿 りんご(あさひ) 洋梨(パートレット)</p> <p>■興部ノースプレインファームのヨーグルト&amp;チーズ</p> <p>■南伊豆水産小ちくわ いわしはんぺん</p> <p>■東明無添加漬物 ゆず大根、浅漬けなど</p>	<p>隔週水曜11時</p> <p>クスクスオーブン焼き菓子</p> <p>食物繊維たっぷり胃腸を整える!</p> <p>人気! 温かい麺食べよう!</p> <p>愛知産小麦使用 (お鍋一つで簡単調理!)</p> <p>★味噌煮込みうどん</p> <p>★カレー煮込みうどん 各つゆ付き 2食 400円</p>	<p>26日,27日はVege-ラボ結 らるごはん 2日連続</p> <p>お弁当&amp;惣菜</p> <p>らる畑のLINE公式アカウント</p> <p>LINEで秋のセールクーポンが届きます。ぜひ、こちらからご登録をお願いいたします。→</p> <p>■島根本田商店新そば 半生タイプ 5割そば</p>	<p>土曜12時</p> <p>十勝風土火水 天然酵母パン</p>			

■週のスロット品は基本的に月曜日から入荷になります。 ■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