



mini  
通信

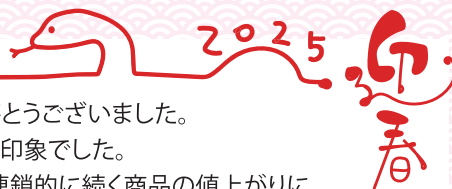
1月号  
<発行>  
2025  
1.10

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)

公式ホームページ  
オンラインショップ  
はこちら



LINEクーポン  
(年2回程配信)  
はこちら



新年あけましておめでとうございます。

昨年はらる畑をご愛顧、お引き立ていただき誠にありがとうございました。

2024年は日本が抱える様々な問題が表面化し始めた印象でした。

数年前から始まったインフレは収まるどころを知らず、連鎖的に続く商品の値上がり  
に正直頭を抱えています。正当な価値の反映であると考えられることもできますが、急激な価格の上  
昇は手に取っていただく機会も制限してしまうのではないかと危惧しています。

価格の問題だけではなく、第一次産業の疲弊は今後も昨年の米不足のような状況を生み出  
すと考えています。気候変動による長期的な影響、資源の限界、従事者の減少など、海のものも  
山のものも、普通に手に入ることが難しくなるかもしれません。

また昨年は一部の選挙でSNSの動向が反映され、その影響に驚いた年でした。  
選挙だけではなく、どんな情報も質を問わず、速さと量であつという間に伝播してしまう時代。  
商業だけではなく、政治的、思想的にもこの手法が蔓延すると人の未来はどこへ向かってしま  
うのかと焦りも感じました。SFに出てくるような技術を手にしても、人の欲望や思い込み、集団  
心理に任せられた行動が変わらなければ、争いや攻撃を止められないのではないかと思います。

今年は液晶の中の情報を消費し頭を使うだけではなく、目前にある空や風や土、いただく命、  
森羅万象の一瞬を受け止める感受性を忘れずに、深呼吸したいです。

人が未来のためにエネルギーを奪い合うのではなく生み出すサイクルの一部となり、この先  
の社会が人にとって「個」と「共生」が尊重される生きやすい世界になるように。

2025年がそんな転換点になるように希望を込めまして、年始のご挨拶とさせていただきます。

今年もらる畑のオーガニック野菜をおいしく楽しく召し上がってください！ 代表 橋本まほろ

2月2日



節分祭

春を告げる  
立春は2月3日！

1/20~2/2までSALE!  
思い切り投げよう！



農業・化肥不使用

千葉県落花生殻付

180g 1,059円→994円

楽しい三角パック入り



道産大豆節分福豆

112g 340円→276円

ご予約承り中

1/25(土)  
アパレイユ。

米粉の恵方  
ロールケーキ



<冷蔵>1本 2,236円

1/27(月)入荷

伊達巻 小 1,350円



# 🌿 2025 1月 らる畑カレンダー 🌿

月	火	水	木	金	土	日
13	14  満月	15	16	17  動物性食品 不使用!	18	19

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)



隔週水曜11時  
自然食ホロの  
パンと焼き菓子



16日,17日はVege-ラボ結  
らるごはん 2日  
お弁当&惣菜 連続



土曜12時  
十勝風土火水  
天然酵母パン



■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) 972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  
■札幌鳴海屋のにしん漬 994円  
白菜キムチ 767円



**山のハム工房ゴーバル**  
★サラミ、ハム、ウインナー

人気!



**山形庄内ファーム**  
★干し柿、揚げ潮あられ

20	ご予約承ります!	21	2週連続です!	22	23	24	25	26
----	----------	----	---------	----	----	----	----	----

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

1/25(土)は  
いもやこうの  
の石焼き芋

土曜12時  
十勝風土火水  
天然酵母パン

野菜 日配・加工品

- セロリ・カリフラワー
- 八朔 
- 熊本/農薬・化肥不使用

**節分 SALE 1/20~2/2** 豆をなげて厄払い!

★三里塚物産 殻付き落花生 180g 1059円→994円  
★道産大豆節分 福豆(テトラパック) 112g 340円→319円

**25日入荷 1月のアパレイユ。**

★米粉の恵方ロールケーキ 2236円  
★バスクチーズケーキ 加ト 422円  
★米粉のキャロットケーキ 加ト 465円

★ホトギス **NEW**  
米粉のブラウニー  
(緑茶・ほうじ茶・ダークチョコ)  
各 317円

27	28	29  新月	30	31	1	2
----	----	---	----	----	---	---

お楽しみ

月~金  
らるごはん  
お弁当&惣菜



1/27(月) 節分に再登場!  
ポランの伊達  
巻(小) 1350円

隔週水曜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

十勝産  
有機小麦!

土曜12時  
十勝風土火水  
天然酵母パン

2/2は日曜日  
のため恵方巻  
お休みします。

野菜 日配・加工品

- 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

**NEW** 金沢錦 **★ぶり大根** 476円  
お惣菜 **★鱈産焼きサバ味噌煮** 605円  
富山ねるもの **★ぶりスモーク** 292円  
はべん **★サーモンスモーク** 324円



- みんな白菜キムチ  
幸福キムチ(甘口)
- 飛騨酪農カスタード  
プリン 3ヶ 422円

**お正月に大人気! 冬季限定**  
★東明千枚漬(紅・白 カット)  
2月は味噌作り! ※米変更の可能性が有ります  
★北海道産大豆(農薬・化肥不使用)

