



## 春にそなえて 酵素を プラス!

春の前触れに心が浮き立つ3月! 素敵なシーズンなのに身体の中もムズムズと動き出すのか、自律神経の乱れやアレルギー症状、気持ちの浮き沈みなどの不調を感じやすい季節でもあります。昨年末の忙しい時期にらる畑に2つの酵素が登場しました。いろいろな健康法がありますが、やはり要は腸の環境にあると思います。どんなサポートが喜んでいるかな? と自分の身体を観察しながら、ゆっくりと体調を整えることにフォーカスして春を迎える準備をしましょう。

腸が  
超大事!



そもそも  
酵素ってなあに?

人間や動物、植物などすべての生き物が生きていくうえで必要な、消化・吸収・代謝などの化学反応を促進するものです。大きく「消化酵素」と「代謝酵素」に分けられ、外から酵素を補うことによって消化酵素を浪費せず、新陳代謝のために代謝酵素が活用されます!

免疫細胞の70%  
がいるよ!



腸活の前に  
「消化力」の  
改善!

- ▶ 潜在酵素は年齢とともに減少し消化や代謝が衰える
- ▶ ストレスや過食、合成添加物の摂取などで酵素は消耗する
- ▶ 熱に弱い食物酵素は、サラダや刺身などの生もの、発酵食品に含まれる
- ▶ 酵素の働きを助ける助っ人は「ビタミン」や「ミネラル」、「快適な睡眠」

味噌・漬物  
納豆・チーズ  
などなど

お得な機会を  
ぜひご利用ください!

新登場!  
**SALE!**  
3/16(月)～29(日)

非加熱、2年間じっくり長期発酵熟成



ZIRA JAPAN  
有機酵素ペースト  
32種類の有機植物を皮ごと・種ごと使用  
186g (62日分)  
税込 11,340円→10,692円

40種類以上の抗酸化物質を持つモリンガ



ZIRA JAPAN  
有機青汁  
有機モリンガ、有機桑の葉、有機アガベインリン  
2g×30袋入  
税込 2,970円→2,798円

玄米酵素の澤井さん  
がやってくる!  
何でも聞いてみよう!



3/24(火)14～18時

玄米+麹菌で発酵玄米を手軽に



玄米酵素  
F100  
玄米胚芽・表皮、玄米、  
麹菌  
顆粒・90袋入  
税込 5,832円→5,594円

食物繊維や野菜が不足しがちな方に



ハイ・ゲンキ  
スピリナ  
玄米胚芽・表皮、大豆、  
玄米、スピリナ、麹菌  
顆粒・90袋入  
税込 5,184円→4,990円

長沢オリゴ



SALE

3/9～22  
350g  
税込 1,728円  
→1,620円

「酪酸菌」が免疫の司令塔「Tレグ細胞」を活性化

- 01 酪酸菌がオリゴ糖を食べて「酪酸」を生産
- 02 酪酸が「Tレグ細胞(制御性T細胞)」を増やす
- 03 Tレグ細胞がアレルギーや花粉症等の「炎症」を抑制

- ▶ 水溶性食物繊維(フラクトオリゴ糖・ガラクトオリゴ糖)を97%以上含有。
- ▶ 糖質は3%未満と非常に少なく、血糖値を上げません。
- ▶ 甘みがなく味を邪魔しません。温かい飲み物に溶かして。

桜の緑茶TB



有機宇治緑茶に半発酵の桜葉を配合。少し冷ますと桜の香りが引き立ちます。

2g×10 税込 648円

海の精 桜の塩



吉野の八重桜の塩漬を乾燥粉碎し焼き塩とブレンド。天ぷら、刺身、おむすびに。

1g×10 税込 378円

加賀の麩さくら



治八年創業の加賀麩司宮田の手作り麩。国産小麦粉ともち米、紅麴色素で色付。

15g 税込 648円

サクラパスタ



国産有機ビーツを使って色付けした桜型のパスタ。茹でるとほんのりした桜色。

100g 税込 486円

おすすめ

期間限定

桜を  
先どり

# 2026 3月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
<p><b>らる畑のお弁当&amp;惣菜</b> 平日 11:30~ (土日・祝日休み)</p> <p>調味料使用! らる畑の素材と</p> <p>担当シエフご紹介!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■月 ★麻生惣菜(月~火曜連続)</li> <li>■火~木 ★らるごはん</li> <li>■金 動物性不使用</li> <li>★Vege-ラボ結</li> <li>Vege弁当(月1~3回・月1回木曜連続)</li> </ul>	<p>新月</p> <p>3月3日(火) らるごはんの ちらし寿司</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>苗からオーガニック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●いちご 京都/有機</li> <li>●パセリ・ラディッシュ ナス・ピーマン 道外/有機</li> </ul>	<p>3月3日(火) らるごはんの ちらし寿司</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>苗からオーガニック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●いちご 京都/有機</li> <li>●パセリ・ラディッシュ ナス・ピーマン 道外/有機</li> </ul>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>マルサン鍋の素 ストレートが美味しい! 10%OFF!</p> <p>★寄せ鍋 ごま豆乳 みそちゃんこ 各600g 324円→292円</p>	<p>3/6(金) 玄米もちみきできたて 「玄米もち米おむすび」 鮭・梅・味玉など 各400円</p> <p>おすむぎ!</p> <p>★もちぎび 玄米もち 330g 864円</p>	<p>動物性食品 不使用!</p> <p>3/6(金) 玄米もちみきできたて 「玄米もち米おむすび」 鮭・梅・味玉など 各400円</p> <p>おすむぎ!</p> <p>★もちぎび 玄米もち 330g 864円</p>	<p>日曜日 17時まで</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>岐阜 山のハム工房 グローバルより</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ソフトサラミ 56g 616円</li> <li>★ロングサラミ 900円~</li> <li>★生ハム 38g 897円</li> <li>★ローズハム 78g 746円</li> </ul>
9	10	11	12	13	14	15
<p>お楽しみ</p> <p>シエフ 嶋貴</p> <p>月曜日は 麻生惣菜の お弁当&amp;惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>徳島トラストより</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●紫キャベツ・水菜 カリフラワー徳島/有機</li> <li>●玉レタス 京都/有機農産物</li> </ul>	<p>10日(火) らるごはん ピピンパ丼</p> <p>隔週水曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>3/14(土) いもやこうの 「石焼き芋」</p> <p>人気!</p> <p>2週に一度! ■静岡「いちろうこ」 静岡おでん種セット (6種) 1026円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小ちくわ・小判揚げ 各5本 529円</li> <li>ごぼう巻天 5本 594円</li> <li>いわしはんぺん 5枚 583円</li> </ul>	<p>10日(火) らるごはん ピピンパ丼</p> <p>隔週水曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>3/14(土) いもやこうの 「石焼き芋」</p> <p>人気!</p> <p>2週に一度! ■静岡「いちろうこ」 静岡おでん種セット (6種) 1026円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小ちくわ・小判揚げ 各5本 529円</li> <li>ごぼう巻天 5本 594円</li> <li>いわしはんぺん 5枚 583円</li> </ul>	<p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>3/14(土) いもやこうの 「石焼き菓子」</p> <p>人気!</p> <p>2週に一度! ■静岡「いちろうこ」 静岡おでん種セット (6種) 1026円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小ちくわ・小判揚げ 各5本 529円</li> <li>ごぼう巻天 5本 594円</li> <li>いわしはんぺん 5枚 583円</li> </ul>	<p>3/14(土) いもやこうの 「石焼き芋」</p> <p>人気!</p> <p>2週に一度! ■静岡「いちろうこ」 静岡おでん種セット (6種) 1026円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小ちくわ・小判揚げ 各5本 529円</li> <li>ごぼう巻天 5本 594円</li> <li>いわしはんぺん 5枚 583円</li> </ul>	<p>3/14(土) いもやこうの 「石焼き芋」</p> <p>人気!</p> <p>2週に一度! ■静岡「いちろうこ」 静岡おでん種セット (6種) 1026円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小ちくわ・小判揚げ 各5本 529円</li> <li>ごぼう巻天 5本 594円</li> <li>いわしはんぺん 5枚 583円</li> </ul>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>静岡「いちろうこ」 静岡おでん種セット (6種) 1026円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小ちくわ・小判揚げ 各5本 529円</li> <li>ごぼう巻天 5本 594円</li> <li>いわしはんぺん 5枚 583円</li> </ul>
16	17	18	19	20	21	22
<p>ご予約承ります!</p> <p>お楽しみ</p> <p>シエフ 橋本</p> <p>火~木 らるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>シヤキシヤキ甘い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●新玉ねぎ 鹿児島/有機農産物</li> <li>●新じゃが芋 鹿児島/有機農産物</li> </ul>	<p>17日(火) らるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>春の彼岸入り17日~</p> <p>★手作りおはぎ 冷凍 3個 670円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★桜の緑茶TB 2g×10 648円</li> <li>★海の精 桜の塩 1g×10 378円</li> <li>★加賀の麩 さくら 15g 648円</li> <li>★サクラパスタ 100g 486円</li> </ul>	<p>18日(火) らるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>春の彼岸入り17日~</p> <p>★手作りおはぎ 冷凍 3個 670円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★桜の緑茶TB 2g×10 648円</li> <li>★海の精 桜の塩 1g×10 378円</li> <li>★加賀の麩 さくら 15g 648円</li> <li>★サクラパスタ 100g 486円</li> </ul>	<p>19日(水) らるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>春の彼岸入り17日~</p> <p>★手作りおはぎ 冷凍 3個 670円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★桜の緑茶TB 2g×10 648円</li> <li>★海の精 桜の塩 1g×10 378円</li> <li>★加賀の麩 さくら 15g 648円</li> <li>★サクラパスタ 100g 486円</li> </ul>	<p>19日(水) らるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>春の彼岸入り17日~</p> <p>★手作りおはぎ 冷凍 3個 670円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★桜の緑茶TB 2g×10 648円</li> <li>★海の精 桜の塩 1g×10 378円</li> <li>★加賀の麩 さくら 15g 648円</li> <li>★サクラパスタ 100g 486円</li> </ul>	<p>19日(水) らるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>春の彼岸入り17日~</p> <p>★手作りおはぎ 冷凍 3個 670円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★桜の緑茶TB 2g×10 648円</li> <li>★海の精 桜の塩 1g×10 378円</li> <li>★加賀の麩 さくら 15g 648円</li> <li>★サクラパスタ 100g 486円</li> </ul>	<p>20日(金) お弁当 お休みです</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>焼津ヤマクニ水産 1枚から選べます! 無添加冷凍干物! 3/16(月)入荷予定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★とろさば 735円</li> <li>★銀ダラ 605円</li> <li>★近海アジ 465円</li> <li>★釜揚げ桜エビ 1286円</li> </ul>
23	24	25	26	27	28	29
<p>お肉・お魚 使っています!</p> <p>お楽しみ</p> <p>シエフ 嶋貴</p> <p>月~木 らる畑の お弁当&amp;惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>南の野菜が届きます!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●きゅうり・トマト 沖縄/有機農産物</li> <li>●甘夏みかん 熊本/有機</li> </ul>	<p>3/24(火) 14時~ 玄米酵素澤井さんが やってくる!</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>2日連続 今週は</p> <p>26日27日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>3/24(火) 14時~ 玄米酵素澤井さんが やってくる!</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>2日連続 今週は</p> <p>26日27日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>3/24(火) 14時~ 玄米酵素澤井さんが やってくる!</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>2日連続 今週は</p> <p>26日27日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>3/24(火) 14時~ 玄米酵素澤井さんが やってくる!</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>2日連続 今週は</p> <p>26日27日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>3/24(火) 14時~ 玄米酵素澤井さんが やってくる!</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>2日連続 今週は</p> <p>26日27日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>動物性食品 不使用!</p> <p>26日27日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&amp;惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>人気!</p> <p>2週に一度! 静岡「いちろうこ」 の無添加かまぼこ</p>
30	31	1	2	3	4	5
<p>お楽しみ</p> <p>シエフ 嶋貴</p> <p>30.31日は 麻生惣菜の お弁当&amp;惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>4月のおススメ! たけのこ・トマト スナップエンドウ ハウスアスパラ そら豆 などなど</p>	<p>31日(火) らるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>4/1(水) だし巻き玉子 海苔巻き!</p> <p>限定入荷</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■白練茶路めん羊牧場 ラム肉スライス 冷凍 250g 3392円</li> <li>■マコト屋削りたて 花かつお 60g 626円</li> <li>■春巻きの皮 10枚 346円</li> </ul>	<p>1日(水) だし巻き玉子 海苔巻き!</p> <p>限定入荷</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■白練茶路めん羊牧場 ラム肉スライス 冷凍 250g 3392円</li> <li>■マコト屋削りたて 花かつお 60g 626円</li> <li>■春巻きの皮 10枚 346円</li> </ul>	<p>2日(木) らるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>人気!</p> <p>NEW</p> <p>おやつ! 埼玉マリーレン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★パルミエパイ 60g 508円</li> <li>★ティークッキー 65g 562円</li> <li>★ココアクッキー 70g 540円</li> <li>★プレーンクッキー 70g 540円</li> <li>★ラスク(メープル・パニョ) 50g 411円</li> </ul>	<p>3日(金) らるごはん オムライス</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>人気!</p> <p>NEW</p> <p>おやつ! 埼玉マリーレン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★パルミエパイ 60g 508円</li> <li>★ティークッキー 65g 562円</li> <li>★ココアクッキー 70g 540円</li> <li>★プレーンクッキー 70g 540円</li> <li>★ラスク(メープル・パニョ) 50g 411円</li> </ul>	<p>4日(土) らるごはん オムライス</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>人気!</p> <p>NEW</p> <p>おやつ! 埼玉マリーレン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★パルミエパイ 60g 508円</li> <li>★ティークッキー 65g 562円</li> <li>★ココアクッキー 70g 540円</li> <li>★プレーンクッキー 70g 540円</li> <li>★ラスク(メープル・パニョ) 50g 411円</li> </ul>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>人気!</p> <p>2週に一度! 静岡「いちろうこ」 の無添加かまぼこ</p>

■週のスポッ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