

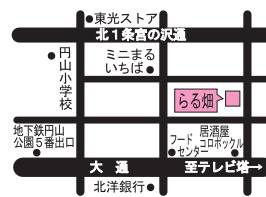
らるる

通信

6月号
 <発行>
 2026
 5.30

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)



果物のめぐみ! フルーツバスケット

静岡県に加工所を設けるフルーツバスケットは全国各地の契約農家が農薬や化学肥料に出来るだけ頼らずに育てた果物のおいしさを活かし、ジャムやシロップ、ゼリーなど食品添加物を使用せずに加工しています。

ジャム

NEW

各 140g

いちご・巨峰

税込 702円

桃・パイナップル

税込 746円

果物の風味を極力壊さないよう真空二重釜を使って低温調理。ゴロゴロとした果実感を残し、程良い甘さに仕上げました。

夏季限定! 人気のシロップが再開です!

かき氷シロップ

各 180ml

ぶどう 税込 659円

いちご 税込 692円

パイナップル 税込 713円

マンゴー 税込 724円

生産者の顔が見える果物で作るシロップ。ヨーグルトやパンケーキ、炭酸割りにも。



飲むこんにやくゼリー

各 130ml

りんご・ぶどう 税込 216円



ミニカップゼリー

各 12個

りんご・ぶどう 税込 400円

今が旬! 梅の手仕事の季節です!

昔から「朝の梅干しはその日の難逃れ」と言われます。クエン酸で疲労回復、高い殺菌作用で食中毒を防ぎ、塩分・ミネラルの補給で夏バテを予防します。6月は梅の優れた効能をぜひ身近に感じてみてください!

数量限定 500g 税込 1,448円
 生産地 奈良・三重他 1kg 税込 2,787円

※数量に達した場合は早めに終了となります。順次発送待ちのため、お渡し日のご指定はお受けできません。何卒ご了承下さい。

有機青梅 梅酒用 6月中旬~
 有機青梅 梅酒・梅干し用 6月下旬~

甘味料や酸味料など他の成分が入っていない

「調味梅漬け」

原材料が梅と塩としそのみ

「梅干し」

表示の名称が違おうよ



梅の効果を活かす天然のお塩・クエン酸・ミネラルが大切!

本物の梅干しを食べよう!



共に学び伝える 発酵ユニット!

忙しくてもできる!

簡単梅干し講座

since 1986
 40th Anniversary

梅酒より少しハードルの高い手作り梅干し。今年は時間のある時に仕入れる冷凍梅を使った梅干し作りと梅酢の使い方を「発酵一座」のお二人にレクチャーいただきます!梅かつおご飯とお味噌汁付き!

7/25 (土) 9:30 ~ 11:30

先着 20名様 参加費 6,500円(有機青梅1kg、軽食付き)
 会場 スタジオポノ 中ノ南1条西24丁目1-11 LEADビル3階

Free Palestine Stop Genocide
 パレスチナオリーブオイル

パレスチナから新物が届きます!

パレスチナで農業・化学肥料不使用で大切に育てたオリーブの実を低温圧搾したエキストラバージンオイル。暮らしを買い支えるフェアトレード品です。

250cc 税込 2,160円 500cc 税込 3,888円

ザアタル

80g 税込 918円



車の駐車マナーに関しまして、ご近所様から苦情をいただいております。店舗前以外、交差点付近の駐車、Uターンは何卒ご遠慮下さい。また東光ストア・マルヤマクラス併設の駐車場をご利用の場合は3,000円以上のお買い上げで100円の割引をさせていただきます。お会計の際に駐車券をご提示下さい。

お客様駐車場はマンション裏手 1番となります

お願い



2026 6月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
<p>らる畑のお弁当&惣菜</p> <p>平日 11:30~ (土日・祝日休み)</p> <p>調味料使用!</p>	<p>らる畑の素材と調味料使用!</p>	<p>隔週木曜11時</p> <p>クスクスオーブン焼き菓子</p>	<p>6/4(木)10時半~14時半</p> <p>ゲスト出店! 自然食ホロ</p>	<p>6/5(金) 玄米もちみきの</p> <p>できたて「玄米もち米おむすび」</p> <p>紅鮭・梅ひじき・味玉 各400円</p>	<p>土曜12時</p> <p>十勝風土火水</p> <p>天然酵母パン</p>	<p>日曜日 17時まで</p>
<p>担当シェフご紹介</p> <p>■月~金</p> <p>★橋本シェフのらるごはん</p> <p>■月2回木・金 動物性不使用</p> <p>★中島シェフの</p> <p>Vege-ラボ結Vege弁当</p>	<p>ご予約承ります!</p>	<p>旬野菜・スポット品</p> <p>●白かぶ・ラディッシュ</p> <p>アスパラ・玉レタス</p> <p>水菜・チンゲン菜</p> <p>千本ネギ・ニラ</p> <p>北海道/有機農産物</p>	<p>★パリパリ! 春巻の皮</p> <p>「みちのく」10枚 378円</p> <p>レティエ長期休業のため</p> <p>■木次乳業のジェラート</p> <p>(パナ・いちご・チョコ・抹茶小豆)</p> <p>冷凍 各120ml 519円</p>	<p>SALE 5/25~6/7</p> <p>お肌に優しい日焼け止め</p> <p>★沖繩子育て良品アロマの日やけどめ</p> <p>SPF32 PA++ 30g 2860円→2574円</p> <p>★パックスベビー-しっかりUVケアクリーム</p> <p>SPF30 PA++ 90g 1980円→1782円</p>	<p>のびがよく 白浮きしない!</p>	
8	9	10	11	12	13	14
<p>ちくわ納豆ひじき</p> <p>かき揚げ!</p>	<p>8日(月)</p> <p>まごはやさしい</p> <p>弁当の日</p>	<p>隔週水曜11時</p> <p>自然食ホロの</p> <p>パンと焼き菓子</p>	<p>10日と24日(水)</p> <p>だし巻き玉子</p> <p>海苔巻き!</p>	<p>12日(金)</p> <p>日常茶飯 煮微</p> <p>お弁当&割包</p>	<p>6/13(土)13時半~18時</p> <p>ゲスト出店! ボディクレイ</p>	<p>分割=台湾</p> <p>風バーガー</p>
<p>お楽しみ</p>	<p>旬野菜・スポット品</p> <p>●大根・キャベツ</p> <p>リーフレタス</p> <p>北海道/有機農産物</p> <p>●三つ葉・サラダケール</p> <p>長野/農業・化学肥料不使用</p>	<p>★ジャム (合成添加物を使わない!)</p> <p>(いちご・巨峰・桃・パン)</p> <p>★かき氷シロップ(ぶどう・いちご・パン・マンゴー)</p> <p>★飲むこんにゃくゼリー</p> <p>★ミニカップゼリー (りんご・ぶどう)</p>	<p>2週に一度! ■静岡「いちろうこ」蒲鉾</p> <p>いわしはんぺん 5枚 584円</p> <p>小ちくわ 5本 529円</p> <p>小判揚げ 5本 529円</p> <p>桜エビ揚げ 3枚 767円</p> <p>たこボール 8個 519円</p>	<p>再開! ■VIVANIダークチョコレート92%・75%</p> <p>■ベジ生ラーメン</p> <p>塩・醤油・ごま味噌 各2人前 670円</p> <p>■札幌鳴海屋白菜キムチ 300g 767円</p> <p>興部ノースブレインファーム</p> <p>★プレーンヨーグルト、チーズ</p>		
15	16	17	18	19	20	21
<p>新月</p>	<p>月~水</p> <p>らる畑の</p> <p>お弁当&惣菜</p>	<p>隔週木曜11時</p> <p>クスクスオーブン焼き菓子</p>	<p>6/18(木)10時半~</p> <p>自然食ホロ</p> <p>「アメリカンドック」</p>	<p>19日(金)</p> <p>日常茶飯 煮微</p> <p>お弁当&割包</p>	<p>土曜12時</p> <p>十勝風土火水</p> <p>天然酵母パン</p>	<p>十勝産有機</p> <p>小麦使用!</p>
<p>お楽しみ</p>	<p>旬野菜・スポット品</p> <p>★季穂地粉餃子の皮 20枚 270円</p> <p>★お鍋ひとつでタンメン 2人前 594円</p> <p>■杉浦商店の冷凍赤身</p> <p>メバチ 1102円 キハダ 1199円</p> <p>ネギトロ用すき身 1145円</p> <p>マグロ漬け丼 659円</p>	<p>焼津ヤマクニ水産</p> <p>塩麴を使って</p> <p>無添加冷凍干物!</p> <p>干物にしました!</p> <p>6/15(月)入荷予定</p> <p>★とろさば 735円</p> <p>★銀ダラ 605円</p> <p>旬です! ★釜揚げ桜エビ 1286円</p>	<p>人気の冷蔵品、月一入荷!</p> <p>■焼きそば</p> <p>■かに風味かまぼこ</p> <p>■みんさん白菜キムチ・幸福キムチ(甘口)</p> <p>岐阜山のハム工房ゴーバル</p> <p>★サラミ、ハム、ウィンナー</p> <p>■東明無添加漬物ゆず大根、浅漬けなど</p>			
22	23	24	25	26	27	28
<p>お魚コロッケ!</p>	<p>22日(月)</p> <p>まごはやさしい</p> <p>弁当の日</p>	<p>月~水</p> <p>らる畑の</p> <p>お弁当&惣菜</p>	<p>隔週水曜11時</p> <p>自然食ホロの</p> <p>パンと焼き菓子</p>	<p>25日・26日は</p> <p>Vege-ラボ結</p> <p>お弁当&惣菜</p>	<p>土曜12時</p> <p>十勝風土火水</p> <p>天然酵母パン</p>	<p>今週は</p> <p>2日連続</p>
<p>お楽しみ</p>	<p>旬野菜・スポット品</p> <p>●南瓜</p> <p>いんげん</p> <p>オクラ・トマト</p> <p>びわ</p> <p>道外/農業・化肥不使用</p>	<p>SALE 6/22~7/5 梅仕事に!</p> <p>★北海道産純粋シナ蜂蜜 お買得!</p> <p>1kg 4601円→4320円</p> <p>★北海道産純粋アカシア蜂蜜</p> <p>1kg 6945円→6480円</p> <p>★洗双糖 1kg 756円→692円</p>	<p>人気! 6/22(月)入荷</p> <p>消泡材不使用</p> <p>平田とうふ店</p> <p>■もめん豆腐</p> <p>500g 486円</p>	<p>中川町 新登場! 2週に一度!</p> <p>静岡「いちろうこ」蒲鉾</p> <p>FAROのチーズ</p> <p>■フィンカ 864円</p> <p>■ボスケ 1080円</p>	<p>桜エビ揚げ 3枚 594円</p> <p>たこボール 8個 519円</p> <p>いわしはんぺん 5枚 584円</p> <p>小判揚げ 5本 529円</p> <p>小ちくわ 5本 529円</p>	
29	30	1	2	3	4	5
<p>お肉・お魚</p> <p>使っています!</p>	<p>満月</p>	<p>不定期</p> <p>種花の</p> <p>ラッキー花束!</p>	<p>隔週木曜11時</p> <p>クスクスオーブン焼き菓子</p>	<p>7/2・3日は</p> <p>Vege-ラボ結</p> <p>お弁当&惣菜</p>	<p>土曜12時</p> <p>十勝風土火水</p> <p>天然酵母パン</p>	<p>動物性食品</p> <p>不使用!</p>
<p>お楽しみ</p>	<p>旬野菜・スポット品</p> <p>ご予約はお早めに</p> <p>●青梅(梅酒用)</p> <p>7月以降~入荷予定!</p> <p>●トマト・グリーンピース</p> <p>しそ・スナップエンドウ</p>	<p>再開! パレスチナ・オリーブ</p> <p>オイル新物入荷!</p> <p>★パレスチナオリーブオイル</p> <p>250cc 2160円 500cc 3888円</p> <p>パレスチナのハーブmix</p> <p>★ザータル 80g 918円</p>	<p>■ベジ冷やし中華</p> <p>醤油・ごまだれ 2人前 724円</p> <p>■札幌鳴海屋白菜キムチ 300g 767円</p> <p>出雲渡邊水産無添加冷凍干物!</p> <p>★あじ開き 2枚 670円</p> <p>★白イカー一夜干し 2枚 1026円</p>	<p>寺社畑園、浜佐商店から</p> <p>新茶が届きます!</p> <p>7/6(月)13時半~18時</p> <p>国産オーガニックローズ使用</p> <p>ゲスト出店! アルテ化粧品</p>		

■カレンダーの内容は入荷の予定や価格が変動する場合がございますので何卒ご了承ください。

■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。■お気軽にご予約・お問い合わせ下さい。Tel 011-614-2406