

2025年10月②回目注文書

配布：9月④回目（9/23(火)～25(木)）
回収：10月①回目（9/30(火)～10/2(木)）
※注文締切は**10/2(木)15時です！**（ルート回収除く）
配送：10月②回目（10/7(火)～9(木)）

コース（火・水・木）
番号（ ）
氏 名
（ / ）様

野菜セット（高知県）

お問合せ等は土といのちにお願ひします

番号	品名・容量	価格	数
0510	中村 直送・四万十野 8品目 菜セット	1,483+	送料

ご希望の着日に○をつけ
希望時間帯も指定してください。
10/7（火）・9（木）時間帯：

谷川農園：『土といのち通信』の「各地の生産者だより」に載っています。

0505	谷川 直送・谷川農園の野菜セット 6品目	1,493+	送料
------	----------------------	--------	----

着日時間帯指定 月 日 時間帯：

アレルギーで食べられない野菜、苦手なハーブがあればご記入ください。

新共同購入品

番号	品名・容量	価格	数
5318	国産有機むぎ茶 缶 1本	156	
1965	土佐佐賀 あじガーリックフライ 150g	644	P 5
1975	ぶり照り焼きセット 150g	661	
1988	（冷凍）天然ぶり煮付用（調味液付） 330g	800	
●5056	秋川牧園 手羽元ゆずこしょう焼き 250g	739	
●5057	ハンバーグ 1個	433	
5058	（冷凍）コロケ 5個	544	
5059	とり餃子 195g	462	

高知のいいものいろいろ

～玉屋のあられ、土佐佐賀産直出荷組合はP5

9385	高知こどもの図書館 カレンダー2026 1冊	1,100	
3460	村井さんの日本蜜蜂の百花蜜 200cc	1,307	
0850	宗 乾燥きくらげ 40g	565	
0840	吉井 黒にんにく「土佐 40g	540	
0841	の隠し玉」 250g	3,240	
ローリエお徳用：暑さで葉がやけどしているため増量			
0877	ローリエお徳用 30枚	137	
8018	どくだみ水 60cc	792	
8020	どくだみ水詰替 100cc	922	
8097	かざぐるま 300cc	2,000	
8019	どくだみローション 60cc	792	
8021	どくだみローション詰替 100cc	922	
8098	300cc	2,000	
8026	どくだみローション詰替 100cc	922	
8099	びわエキス詰替 300cc	2,000	

どくだみ水・ローション、びわエキスの詰替300ccは、15%引き価格です。

◎国内産新そば（5割そば）始まりました！

原材料：【めん】そば粉（そば（国産））、小麦粉（小麦（国産））、食塩【つゆ】しょうゆ（小麦、大豆を含む）、砂糖、みりん、削りぶし（かつお）、削りぶし（さばを含む）、醸造酢（りんごを含む）、にぼし、酵母エキス ★季節限定

野菜単品（県外）

0301	愛農 人参 500g程度	469
0302	ジャガイモ 1kg程度	662

キノコ（高知県）

0276	宗 生きくらげ 75g	240
------	-------------	-----

果物（県外）

0480	オルター バランゴンバナナ 約500g	510
------	---------------------	-----

バランゴンバナナ：スポーツの前・中・後や減量中の方にもおすすめ。摂取したエネルギーは短時間で吸収しかもジワジワと供給。それでいてカロリーは1本あたり86kcal。筋肉を作るアミノ酸やビタミン、マグネシウムなどのミネラル、葉酸もあり、貧血効果も！

欠品の場合は他の生産者の野菜を希望します。0299	✓欄
---------------------------	----

●防災特集～備蓄できる食材～

4710	新そば・つゆ付き 2食	705
★47103	奥出雲生蕎麦つゆなし 2食	539
4710	有機発芽玄米おにぎり 90g×2	435
4711	有機発芽玄米おにぎり・わかめ 90g×2	456
4715	助っ人飯米・玄米ごはん 160g	264
4717	助っ人飯米・小豆入り玄米ごはん 160g	285
0958	OG小麦粉のもっちりパン プレーン 1個	298
0959	OG小麦粉のもっちりパン OGレーズン 1個	310

さくらベーカリーのパン

※使用しているチョコレートには乳化剤、香料が含まれています

番号	品名・容量	価格	数
0913	土佐酒粕食パン 5枚	475	
0917	ハードトースト 5枚	389	
0918	ハードトースト サンド用 10枚	389	
0909	玄米トーストパン 1個	486	
0928	もち麦トースト 1斤	432	
0904	グラハムトースト 1本	540	
0925	ブランブレッド 1本	540	
0926	ペカンブレッド 1個	702	
0919	バタール 1本	410	
0911	玄米こめ粉パン 1個	572	
0912	窯焼き玄米パン(丸パン) 3個	324	
0921	パンラセーグルプレーン 1個	551	
0922	パンラセーグルくるみ 1個	594	
0929	リュスティックプレーン 1個	281	
0930	リュスティックフルーツ 1個	346	

クランベリーノア：ノアはくるみのこと。クランベリーとくるみたっぷりのハード系パン。スライスして軽くトースト

0905	クランベリーノア 1個	529
0906	クランベリーベーグル 2個	497
0914	しおパン 2個	356
0907	クルミフランス 1個	448
0915	白神ソフトフランス 1個	454
0902	あんフランス 1個	248
0901	あんぱん 2個	454
0908	クロワッサン 2個	464
0916	チョコクロワッサン(四角) 1個	259
0910	玄米パイ 1個	248

玄米パイ：よつ葉バターを折り込んで丸く巻いたデニッシュパイ。トーストするとサクッ！

0920	バターロール(丸型) 5個	540
0923	ピストーレ 5個	540
0924	ぶどうパン 2個	302
0903	大納言ブレッド 1個	432
0931	アーモンド	562
0932	オレンジ	562
0933	玄米	562
0936	万次郎かぼちゃ 1斤	562
0934	チョコ	562
0935	マロン	562
0937	ナ焼 栗 1個	238
0938	ツッド チョコくるみ 1個	238
0939	ツッ パンプキン 1個	238

シリアル、パンのおとも

0952	三育 グラノーラ 400g	1,796
0951	OGコーンフレーク・プレーン 150g	499
0953	OGグラノーラチョコ 200g	829
0954	OGグラノーラハニー 200g	725
0955	OGグラノーラベリー 200g	829
5201	ハイプラスマーガリン 180g	425
5260	有機・レシマ・マルド ゆず入 115g	402
5263	アーモンドクリーム 150g	777
5262	黒ゴマクリーム 190g	682
5220	ザイオンバレーファームのブルーベリージャム 230g	915
5221	480g	1,699

農産加工品

初月自然豆腐は水曜日お休みです。
水曜会員さんへは火曜日製造分をお届けします。

番号	品名・容量	価格	数
1001	もめん豆腐 1丁	257	
1002	半丁	149	
1003	とろりそふと(絹ごし豆腐) 1丁	243	
1004	厚揚げ 1個	155	
1005	油揚げ 1枚	155	
1006	おから 300g	81	
1104	初月の豆乳 200ml	149	
1114	国産無調整豆乳 1 L	373	
1109	ヒバ 角こんにやく 240g	215	
1110	糸こんにやく 200g	215	
1115	乾燥糸こんにやく 50g×4	638	
1216	有機蒸しミックスピーズ 85g	281	
1218	有機蒸しひよこ豆 85g	281	
1222	蒸し発芽大豆 100g	231	
1223	蒸し発芽黒豆 70g	231	
1385	もち麦キラリ 500g	916	
1386	(除1) (香川県産) 1kg	1,668	
1301	押麦〈国内産〉 800g	601	
1304	岩手県産・ひえ 150g	840	
1306	国産十六雑穀米 20g×10	1,053	
1307	国産特別栽培・小豆 200g	730	
1417	外国産 有機あらいごま白 80g	283	
1418	外国産 有機あらいごま黒 80g	283	
1410	国内産すりごま 白 30g	643	
1409	国内産すりごま 黒 30g	583	
1415	ねりごま 絹ごし胡麻 白 270g	943	
1416	絹ごし胡麻 黒 270g	943	
0860	藤本さんの干し椎茸 50g	497	
0875	ツボイ 仁淀川きくらげ 乾燥・黒 40g	824	
1520	全粒粉くるまふ 6枚	442	
1612	国内産・はるさめ 100g	373	
1611	有機大豆使用・にがり凍み豆腐さいの目 50g	349	

卵・牛乳と乳製品

1701	奥田さんの	10個	656
1702	平飼卵	6個	398
1710	うすらの玉子・水煮	6個×2	423
1801	山地酪農牛乳	1L	438
1802	牛の道(ジャズ・牛乳)	500ml	300
1803	生クリーム	200ml	584

田中鮮魚店の干物（冷蔵）

田中鮮魚店の干物:不漁のため休止が多くなっております。ご了承ください。

2101	おまかせ干物	555	
2105	鯛 1枚	1,040	
2107	じゃこ ちりめん(小) 1袋	555	
2108	じゃこ かちり(中) 1袋	555	休
2109	じゃこ かえり(大) 1袋	555	

土佐蒲鉾の練り製品（冷蔵）

2280	とこどん 體入り竹輪 40g×3	343
2281	とこどん 體入り蒲鉾 100g	407
2282	とこどん 體入り角天 50g×2	343
2283	とこどん 體入り鳴門 40g×2	343

海産物と海産加工品

番号	品名	容量	価格	数
2220	銀のまぐろ水煮(ヅケ)	70g×3	725	
2221	缶詰 金のまぐろ油漬(ヅケ)	70g×3	725	
2223	魚好きのための 旬にしん水煮	170g	675	
2218	煮干いりこ	100g	524	
2219	国内産・素干しえび	30g	363	
2361	削り節 経本枯節(花鯉)	65g	758	
2362	削り節 宗田節(削りぶし)	40g	430	
2363	削り節 荒ぶし	60g	493	
2365	かつおパック	25g×20	510	
2320	だし昆布	100g	598	
2322	利尻昆布	30g	496	
2321	道東だし昆布	25g	313	
2301	鳴門塩わかめ(生)冷凍	180g	391	
2302	鳴門カットわかめ	23g	608	
2338	国内産ふのり	10g	811	
国内産5種の海藻サラダ: 水戻しだけで簡単に彩のきれいなとしたサラダができます。酢醬油でさっぱりと				
2340	国内産5種の海藻サラダ	100g	422	
2332	向井 すじ青のり	4g	372	
2325	長ひじき	35g	576	

奥田養鶏場の親鶏肉（冷凍）

2402	おくだの親かしわ(半羽分)	300~ 400g	219 /100g
2401	親かしわミンチ	300g	717

秋川牧園の若鶏肉（冷凍）

2440	もも肉	300g	782
2441	もも肉切身(バラ凍結)	500g	1,260
2442	むね肉	300g	595
2443	むねミンチ肉(バラ凍結)	300g	540
2444	ささみ(バラ凍結)	300g	752
2445	小間切	200g	420
2446	きも(レバー)	150g	337
2447	砂肝	200g	405
2448	手羽先(バラ凍結)	500g	829
2449	手羽元(バラ凍結)	500g	892
2450	骨付きもも2本	740g	1,123

和歌山ポークTONTONの豚肉（冷凍）

2525	ロース	ブロック	300g	1,193
2526		カット（3枚）	300g	1,193
2524		スライス	200g	918
2527		しゃぶしゃぶ用	200g	918
2528		生姜焼き用	200g	918
2530	肩ロース	ブロック	300g	1,131
2531		カット（3枚）	300g	1,131
2529		スライス	200g	803
2532		生姜焼き用	200g	803
2534		ブロック	300g	849
2535	モモ	カット（4-6枚）	300g	849
2536		焼肉用	300g	928
2533		スライス	200g	618
2539		角切り	200g	623
2521		バラ	ブロック	300g
2520	スライス		200g	630
2523	赤身スライス		200g	623
2537		ミンチ	300g	737

和歌山ポークTONTONのウイナー・ハム類（冷蔵）

番号	品名	容量	価格	数
2730	コースハム	300g	2,114	
2731	ボンレスハム	300g	1,622	
2734	スモークトハム	300g	2,360	
2735	骨付きハム	1本	1,721	
2732	ベーコン	300g	1,573	
2733	ショルダーベーコン	300g	1,721	
2736	アグリィ	300g	1,229	
2739	フランク	230g	819	
2740	チョリソー	230g	819	
2737	粗挽き	130g	655	
2738	ショートウィンナー	130g	606	
2741	カレー	130g	655	

基本調味料・油

2908	塩	海の精焼き塩 袋 60g	266	
2902		完全天日塩 あまみ 400g	1,623	
2904		〃 山塩小僧 200g	790	
2907		赤穂の天塩 1kg	425	
3015	酢	土佐山育ち柚子果汁 300ml	1,225	
3010		有機ゆず果汁 100ml	699	
3013		カンタンハ芳酢 360ml	473	
3003		富士酢プレミアム 500ml	1,657	
3001		小京都有機純米酢 500ml	476	
3014		美濃有機純玄米黒酢 360ml	703	
3006		富士すし酢 360ml	725	
3007		富士ピクル酢 360ml	725	
3101	醤油	丸大豆醤油濃口 大 1.8L	2,790	
3103		丸大豆醤油淡口 大 1.8L	2,790	
3104		丸大豆醤油淡口 小 900ml	1,629	
3108		ヤマビサ醤油濃口 720ml	947	
3109		ヤマビサ醤油淡口 720ml	945	
3111		純米しょうゆ 150ml	503	
3240	味噌	有機米みそ(かねこ) 750g	1,608	
3201		有機合わせみそ 750g	928	
3202		有機中辛口みそ 750g	910	
3203		中辛口みそ 750g	655	
3204		甘口みそ 750g	655	
3205		白みそ(やさか) 500g	528	
3206		白みそ(マルクラ) 250g	249	
3302	油	なたねしらしめ油(坂本) 1,650g	2,052	
3330		国産なたねサラダ油 450g	956	
3336		压榨一番搾り国産 こめ油 紙パック 600g	1,332	
3334		OG EXVオリー 180g	1,267	
3335		ブオイル 460g	2,777	
3304		純ごま油 273g	1,106	
3332		太白純正胡麻油 340g	978	
3306		純つばき油 92g	1,554	
3408		糖類	てんさい含蜜糖粉末 500g	463
3401	粗糖 1kg		389	
3403	洗双糖 1kg		437	
3409	羅漢果ゴールド 500g		2,964	
3412	マヌカハニー MGO115/UMF6 250g		2,974	

みりん・料理酒 (お酒です)

5970	本みりん 福来純	1.8L	3,077	
5972	純米料理酒 福来純	1.8L	2,093	お酒は20歳になって

お酒は20歳になってから

5381	有機土佐國グア	10p	1,140
5382	バ茶TB	30p	3,110
5470	有機グアバ農園の フルーツティー(グ アバ)TB	2p	540
5471	// (ユズ)TB	2p	540
5472	// (レモン)TB	2p	540

はなればなれ珈琲

番号	品名	容量	価格	数
5565	深煎りはなればなれブレンド	豆200g	1,419	
5566		粉190g	1,419	
5567	中煎りモカイルガチエフェ	豆220g	1,419	
5568		粉210g	1,419	
5562	中煎りモカ シダモ シャキッソ村	豆220g	1,419	
5563		粉210g	1,419	
5564	中煎りモカ シダモ 水出し用	粉210g	1,419	

モカシダモ水出し用:ウォータードリッパサーバー用の挽き方をしています。サーバーとセットでどうぞ				
5569	中煎り訳あり廉価コーヒー	豆	1,216	
5570		豆200〜220g/粉190〜210g	粉	1,216
5571	深煎り訳あり廉価コーヒー	豆	1,216	
5572		豆180〜200g/粉170〜190g	粉	1,216

コーヒー、コーヒーフィルター

5549	OGバリエーション珈琲パック入	85g	1,203	
5548	OGカフェアールコーヒー	5杯分	855	
5550	OGアイスコーヒー・無糖	1L	580	
8511	アバカコーヒーフィルター小	100枚	405	
8512	〃	大 100枚	459	

ジュース・清涼飲料水・炭酸飲料

5673	国産ふじりんご100 紙	小1本	175	
5650	OGりんごジュース 缶	1本	163	
5635	有機フルーティー	1本	192	
5636	Mixジュース+野菜 紙	15本	2,794	
5615	OGトマトジュース無塩 缶	1本	146	
5630	有機にんじんジュース 缶	1本	195	
5724	レモンサイダー 缶	1本	152	
5726	OGアップルサイダー+レモン 缶	1本	155	
ケースは30本入で少しお得です。 ただし5673は36本入。				
〃のケース				
5732	OGスポーツドリンク ペット	1本	194	

面白い飲み物・水

5801	健康青汁 菜食健美	90ml	175	
5810	有機フジワラの青汁・粉末タイプ	30p	2,868	
5848	伝承有機小豆茶TB	20p	810	
5850	有機梅干番茶・スティック	20p	1,588	
5847	有機生姜使用・しょうが湯	5p	392	
5804	有機じんわりしょうが	150ml	459	
★5851	本葛湯 詰合せ	5p	623	
★5852	本葛湯 蓮根	5p	623	
★5853	本葛湯 生姜	5p	623	
6020	四万十のめぐみ	500ml	225	
6021	天然超軟水	2L	333	

高知の純米酒・焼酎（お酒です）

5932	永田農法 純米酒	720ml	1,394	
5930	米焼酎 いごっそう 古酒	720ml	1,250	
5931	栗焼酎 ダバダ火振	720ml	1,601	

EUオーガニック認証イタリアワイン（お酒です）

5906	シャルドネブリュットス ブランチ(白・発泡スパークリン グ)	750ml	2,110	
5907	グアルトレスコ（白）	750ml	2,110	
5905	エルコーレ（白）	750ml	2,110	
5908	パローネ（赤）	750ml	2,637	
5909	センブロニウス（赤）	750ml	2,110	

お酒は20歳になってから

ドライフルーツ

番号	品名	容量	価格	数
6107	有機レーズン	120g	423	
6108	有機干しいちじく(白)	150g	866	

南国にしがわ農園のグアバ入り焼菓子

6201	有機グアバ農園のひとくちクッキー(プレーン)	30g	650	
6203	〃 スナック (うす焼きチップス)	25g	650	

お菓子

6317	北海道有機小豆つぶあん	200g	482	
6307	黒豆もち麦ぜんざい	140g	281	
★6309	北海道あん玉	7個	426	
6306	ほの甘くろまめ	45g	281	
6302	有機むぎ麦・天津あまぐり	80g	331	
6319	有機緑豆チップス	45g	286	
6310	純国産北海道ホタテ貝ひも	45g	576	
★6463	黒棒	8本	352	
★6461	ミニどら焼	6個	407	
★6462	栗しぐれ	100g	417	
6419	ハイピーナッツ	90g	281	
6404	玄米このは・うす塩	80g	363	
6413	ひとくち塩せんべい	75g	331	
6412	ひとくち海老せんべい	70g	331	
6414	島醤油煎餅	80g	331	
6409	山田錦せんべい袋入・ねぎみそ	25枚	621	
6410	〃 ・醤油	25枚	621	
6408	さくふわせんべい 紫いも味	12枚	284	
6424	純国産えびせんべい	65g	254	
6423	えびせんべいノンフライ	40g	231	
6465	柿の種	80g	315	
6466	柿の種〈梅味〉	80g	365	
6455	ふ菓子	7本	227	
6505	純国産 北海道クラッ カー チーズ味	90g	266	
6526	バタービスケット・プレーン	5枚×4	518	
6528	〃 そば粉	5枚×3	518	
6529	OGビスケット・オーツ麦	5枚×3	518	
6520	おやつカステラ	130g	290	
6510	純国産北海道ぼーろ	100g	225	
6620	はとむぎおこし	10枚	373	
6606	有機玄米使用ボン菓子・海鮮だし味	27g	317	
6607	〃 焼とうもろこし味	30g	317	
6813	国産野菜のかりんとう	20g×4	300	
6804	えびまるせん	45g	266	
6817	純国産あげせん	40g	299	
6807	純国産ホトトギスうすしお	55g	216	
6808	〃 柚子	53g	218	
6828	みかんグミ	20g×4	407	
6827	グレープグミ	20g×4	425	
6832	北海道はちみつレモンのど飴	57g	297	
6834	包み黒糖飴	95g	240	
6829	やさしいラムネ	13g×5	259	

機能性食品

7003	有機梅肉エキス 粒	90g	3,533	
7004	梅ぼしさん・しそ梅干し100%	10.8g 約36粒	481	

台所・掃除用 石鹸・洗剤

番号	品名	容量	価格	数
7411	シャボソ玉食器洗い機専用	500g	748	
7401	八坂台所固形石けん	280g	260	
7404	N台所のせっけん 詰替	450ml	410	

洗濯用石鹸・洗剤、漂白剤

7501	固	シャボソ玉ノール純石鹸	180g	171	
7502	粉	シャボソ玉スノール	1.5kg	1,540	
7513		ニューバジャン	840g	1,781	
7550		八坂 プレーン	3kg	1,165	
7551		〃 竹酢液配合	1kg	452	
7552		〃 漂白剤配合	1kg	452	
7553	液体	〃 アルカリ剤配合	1kg	452	
7554		〃 リサイクル油使用	4L	2,493	
7555		〃 パージン油使用	4L	2,781	
7521	粉せっけんネット		1つ	337	
7623	酸素系漂白剤シャボソ玉		750g	572	
7624	酸素系漂白剤用スプーン		1本	無料	

洗顔・浴用・手洗い・歯磨き

7744	シャボソ玉浴用石けん	6個	957	
7703	Nクリームソープ 無香	1個	184	
7704	〃 レモングラス	1個	226	
7740	シャボソ玉バブルガード泡ポンプ	300ml	710	
7741	シャボソ玉バブルガード詰替	250ml	495	
7743	シャボソ玉ボディソープ詰替	470ml	770	
7801	N石けんはみがき	120g	431	
7804	Nジェルはみがき	90g	656	

シャンプー・リンス

7925	ホリウムアップ シャンプー容器	400ml	2,939	
7927	〃 リンス容器	400ml	2,939	
7921	シャボソ玉石けんシャブ容器	520ml	1,122	
7920	自然葉シャンプー	300ml	3,028	

南国にしがわ農園の国産OGコスメ

8050	天 海 の し ず く オ ー ガ ニ ッ ク	ホイップソープ（洗顔料）	150ml	4,400	
8051		ホイップソープ詰替	150ml	3,168	
8052		化粧水	120ml	4,730	
8053		美容液	35ml	6,442	
8054		クリーム	35g	6,442	
8055		フィトシードオイル	10ml	5,720	
8058		トライアル5点セット	5点	3,993	
8056		ミネラルファンデーション	5g	5,830	
8057		ミネラルファンデーション詰替	5g	3,749	

基礎化粧品類

8078	リップバーム シトラス&ハニー	4.5g	881	
8079	〃 ホーリーバジル&ハニー	4.5g	881	
8004	Nリップクリーム	4g	666	
8006	Nハンドクリーム 無香料	70g	871	
8005	Nハンドクリーム 柚子	70g	877	
8080	OG UVミルク	30ml	2,865	

日用雑貨・衛生用品・肥料など

8220	入浴剤	お試しセット	3P	240	
8201	入浴剤	よもぎ湯	10P	743	
8202		Nキッチンスポンジ	1個	211	
8211	とうもろこしからう まれた水切りネット		30枚	728	
8430	除菌・消臭スプレー TAS-CAL99.9		500ml	1,356	
8451	OGコットンマスク		7枚	1,002	
8510	ありがとう便利トイレトペーパー		150m×6	743	

このページは翌々週(10月③目 10/14~16)以降配送品です。配送日を確認の上ご注文ください。提出締め切り:10/2(木)

新共同購入品(冷凍)

番号	品名・容量	価格	数
1965	土佐佐賀 あじガーリックフライ 150g	644	
1975	ぶり照り焼きセット 150g	661	
1988	天然ぶり煮付用(調味液付) 330g	800	

玉屋(高知市)

創業明治式拾参年。高知県産のもち米を用い、杵つき、切って天日干し乾燥、炭火での煎り焼の明治創業以来受け継がれてきた三日間の工程を経て風味豊かなあられに仕上げています。

玉屋

6270	玉あられ 75g	438
6271	彩あられ 70g	438
6272	ごまあられ 75g	438
6273	よもぎあられ 70g	438
6274	古代米あられ 75g	438

下郷農協の納豆

(4週に1回企画)

1101	もみじ納豆 50g	199
------	-----------	-----

乾燥豆・乾燥野菜

(4週に1回企画)

1320	大豆(大分県産) 300g	465
1536	乾しいたけ(どんこ) 100g	1,929
1537	乾しいたけ(中葉) 100g	1,658
1538	乾しいたけ(徳用) 100g	1,572
1540	乾しいたけ(スライス) 100g	1,615

下郷農協の乳製品(冷蔵)

(4週に1回企画)

飲むヨーグルトS-1:生きたまま腸まで届くビフィズス菌Bb-12株使用。甘みは和三盆。

1845	飲むヨーグルト 150ml	307
1844	S-1 500ml	751
1847	プリン 90g	250
1846	90g×3	735

プリン:下郷農協の耶馬溪牛乳と鶏の卵を使って作りました。ソースには黒砂糖と三温糖だけを使っています。

リッチなカカオの香りと、ナッツのザクザクした食感で食べ応えのあるクランチ。

CACAO BITE カカオと植物プロテインのクランチ

原材料:パナナビューレ(フィリピン製造)、有機オーツ麦、有機たんぱくパフ(有機えんどう豆たんぱく、有機そら豆たんぱく、食塩)、有機ココアパウダー、黒糖、てんさい糖、有機ココナッツオイル、レーズン、有機ココナッツチップ、カシューナッツ、クルミ、有機えんどう豆たんぱく粉、米粉、米油、食塩

淡いピンク色のピーツに、ほんのり甘酸っぱい風味の苺とりんごを合わせた、グルテンフリーの板グラノーラ。

THIS IS SALADA りんごと有機ピーツの板グラノーラ

原材料:りんご・ピーツミンチ(りんご(国産)、有機ピーツ)、有機オートミール、いちご、米油、米粉、レーズン、黒糖、てんさい糖、パナナビューレ、かぼちゃの種、黒ごま、シナモンパウダー、レモン果汁、食塩、ジンジャーパウダー

健康フーズ取り扱い品

(4週に1回企画)

番号	品名・容量	価格	数
1030	高野山ごま豆腐 4個	363	
3340	有機亜麻仁オイル 230g	1,657	
3440	野花のはちみつ 550g	3,314	
3441	粉黒糖 500g	570	
3572	煮ほし粉 しいたけ昆布入り 150g	829	
3571	焼あごだしパック(飛魚) 10p	994	
3691	山の辣油 カツオ 80g	691	
3692	山の辣油 イタドリカツオ 80g	691	
4330	中華ラーメンスープ付 3食	337	
4331	博多中華そば 醤油 1食	396	
4332	鳥志商店 〃 味噌 1食	396	
4333	〃 塩味 1食	396	
4334	〃 とんこつ 1食	396	
4570	梅にんにく 120g	570	
4571	納豆ふりかけ 30g	363	
4690	レトルト 五香粉香るルーロー飯 1食	563	
4691	バジル香る国産鶏のガパオ 1食	563	

一膳炊きご飯:電子レンジで温めればすぐに食べられるパックごはん。こだわりの出汁で炊き上げました

4750	一膳炊き 五目ごはん 180g	322
4751	一膳炊き 筍ごはん 180g	322

梅醤番茶:ペースト状。スプーン1杯を熱いを注いで手軽に、季節の変わり目の体調を整えましょう

5873	梅醤番茶 180g	1,811
5870	昆布茶 80g	671
6128	ローストアーモンド 75g	377
6123	ローストミックスナッツ 70g	377
6130	チックピー(0-8月ひよこ豆) 50g	388
6129	ホワイトマルベリー(白桑の実) 40g	388
6370	WHOLE BAR デーツ&ピスタチオ 40g	306
6371	WHOLE BAR カカオ&フィグ 40g	306
6372	WHOLE BAR ビーナッツバターチャイ 40g	306
6373	CACAO BITE カカオと植物プロテイン 30g	298
6374	THIS IS SALADA りんごと有機ピーツ 70g	499
6879	五穀かりんとう 80g	311
6884	きらす揚げ しお 140g	363
6880	紅はるかチップス 76g	404

土佐佐賀産直出荷組合の海産加工品(冷凍)

(●印は加熱済み)

●1991	鰹の角煮 110g	521
●1993	白身魚のケチャップ煮 100g	556
●1992	白身魚の梅しそチーズ焼き 4個(100g)	649

土佐佐賀産直出荷組合の海産加工品(冷凍)

(●印は加熱済み)

土佐の魚色々セット:カマス、レンコダイ、トビウオ、ブリ、イサギ、ヘタイ、アジ、サバ、キハダマ、クロハラミ など季節の旬の魚が入ったセットです。

番号	品名・容量	価格	数
1901	土佐の魚色々セット(3種) 600g以上	1,376	
1902	〃 (2種) 400g以上	895	
1967	土佐の天然ぶり切身 120g	598	
1963	しいらの切り身 120g	482	
1964	土佐のさば三枚おろし 200g	559	
1983	調理用 あじ三枚おろし 120g	574	
1974	カマスの三枚おろし 120g	555	
1968	うるめいわし(ドレス) 270g	555	
1976	白身魚(ニベ)のサイコロ切身 120g	536	
1995	さばぶく切り身(徳島) 200g	694	
1996	得用さばぶく切り身(徳島) 400g	1,336	
1962	白身魚のフライ(しいら) 120g	513	
1966	揚げ物用 さばの竜田揚げ 120g	518	
1909	あじフライ 3~5枚	513	
1981	土佐めひかりの唐揚げ 110g	518	
1994	豆あじ唐揚げ 100g	521	
1960	きびなごのフライ 110g	589	
1961	きびなごの唐揚げ 110g	550	
1985	土佐沖天然ぶり刺身(ブロック) 120g	718	
1982	土佐の薫焼き天然ぶりタタキ 120g	814	
1980	土佐の鰹刺身用ブロック 100g	806	
1972	土佐のわら焼き鰹たたき 130g	935	
1984	天然きはだまぐろ薫焼たたき 100g	834	
1912	干物 あじ干物 1枚	328	
1913	かます干物 1枚	328	
1990	レンコダイ干物 1枚	414	
1978	さば塩干し(土佐沖真さば) 1枚	328	
1986	きびなご塩干し 80g	487	
1987	めひかり塩干し 80g	487	
1970	土佐沖天然ぶり漬け丼 80g	500	
1971	漬け丼 土佐沖かつお漬け丼 80g	500	
1973	土佐沖きはだまぐろ漬け丼 80g	500	
1997	きはだまぐろのカルパッチョ 100g	614	
●1979	西岡さんが育てたうなぎ蒲焼(大) 1尾+タレ15g	4,084	

P6

コース (火・水・木) No ()
氏名 (/) 様