

## お届け情報 3月2日(月)

TEL: 0120-06-1438 FAX: 0120-06-1439 mail.ebio@biomarche.jp

お知らせ

※本日の多菜セット…ビーツをお届けしています。

ビーツ…赤い色素はポリフエノールの一種で、葉酸を多く含みます。

皮が固いので、生で食べるなら皮を厚くむき、薄くスライスして使います。丸 ごと下茹ですると使いやすいです。皮をつけたまま、根と茎を2.5~5センチ位 残して上下を切り落とし、丸ごとよく洗い、鍋に水を沸騰させた中で少量の酢 を入れて10分以上、30分位弱火で茹でて火を通します。流水で皮が剥がれたら 茹で上がり。皮をむいて、適当な大きさにカットして使います。ロシア料理の ボルシチやスープ、ポテトサラダに混ぜたり、スムージーに混ぜたり、サラダ の材料などにお使いください。

本日の配布物

お届け情報(本紙)

**BIO WEEKLY** 

ご紹介入会ダブルプレゼントキャンペーン 毎週お届け登録サービス

豊作野菜50%クラブ・にんじんジュース同好会 リマナチュラル

, リマ・ピュアローション/プレミアムエステパック DIONY WINE SHIZOOJU

(赤紫蘇のスキンケア化粧品) Prosperity

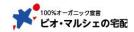
(有機ナポリタンソース~有機青汁四重奏) 首都圏〈パン〉カタログ

## ■●本日の野菜セット メニュー

クサレー				<i>,</i> , ,			
		菜セット			-	いきセット	
有機たまねぎ約300g	北海道	きたみらい農業協同組合		有機たまねぎ約300g	北海道	きたみらい農業協同組合	
有機にんじん約300g	熊本	吉水農園		有機キャベツ1個	滋賀	大中農友会	白ねぎの代替
有機ビーツ約400g	沖縄	沖縄畑人村	長芋の代替	有機リーフレタス1個	和歌山	ビオ・ランド紀の川	サニーレタスの代替
有機キャベツ1個	滋賀	大中農友会	白ねぎの代替	有機ほうれん草1束	奈良	山口農園	
有機小松菜1束	島根	やさか共同農場		有機小松菜1束	島根	やさか共同農場	
有機二ラ約100g	高知	大地と自然の恵み		有機いんげん約70g	鹿児島	池田農園	
有機水菜1束	奈良	山口農園		ふじ1個	青森	ナチュラル農究	最大防除22回
有機ミニトマト約150g	高知	大地と自然の恵み	塩ミニトマトの代替	平飼いたまご6個	岡山	永田 康二さん	
有機生椎茸(菌床)約100g	岐阜	和良農産					
	フルー	ーティーセット		Ŋ	うき	だいすきセット	
有機たまねぎ約300g	北海道	きたみらい農業協同組合		有機たまねぎ1個	北海道	きたみらい農業協同組合	
有機にんじん約300g	熊本	吉水農園		有機青葱約100g		大地と自然の恵み	
有機青葱約100g	高知	大地と自然の恵み		有機大根1/2本		MOA自然農法中讃研究会 吾妻旬菜	
有機大根1本	滋賀	垣見農園		有機小松菜1束	和歌山	ビオ・ランド紀の川	
有機ほうれん草1束	奈良	山口農園		有機水菜1束	和歌山	ビオランド	
有機水菜1束	奈良	山口農園		有機ミニトマト約80g	熊本	吉水農園	
有機いんげん約70g	鹿児島	池田農園		有機生姜約50g	長崎	大地と自然の恵み	
有機バナナ約300g	エクアドル	ダーボン		有機生椎茸(菌床)約100g	岐阜	和良農産	
有機はるか約400g	広島	中原観光農園		有機不知火2個	熊本	福島柑橘園	
	基本	野菜セット		関	東産・	旬の野菜セット	
有機青葱約100g	高知	大地と自然の恵み		有機にんじん約400g	千葉	農事組合法人 丸和	
有機紅くるり1本	香川	(株)さぬき有機		有機ごぼう約200g	千葉	農事組合法人 丸和	
有機小かぶ1束	滋賀	垣見農園		有機白ねぎ約300g	茨城	くらぶコア	
有機小松菜1束	和歌山	ビオ・ランド紀の川		有機リーフレタス1個	千葉	農事組合法人 丸和	
有機チンゲン菜1束	奈良	山口農園		有機小松菜1束	茨城	くらぶコア	
宅配会員ネット注	文器	が課 お問い合わせ	0.00	有機キャベツ1個	埼玉	瀬山農園	
	<b>.</b>	33554					

※きのこ類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。

※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のしおれや虫食い等ございましたら、どうぞご遠慮なく窓口までご連絡ください。



## 野菜セット予想メニュー WEB上でも覧いただけます→ カタログvol. **012** お届け期間 3/16(月) $3/21(\pm)$ 基本野菜セット 多菜セット いきいきセット ゆうきだいすきセット 関東産旬の野菜セット フルーティーセット 【9996】¥2,808(稅込) 【9998】¥2,808(稅込) 【9995】¥1,836(税込) 【0003】¥2,361(税込) 【9997】¥2,808(稅込) 【9994】¥2,324(稅込) 約300g 有機たまねぎ 約300g 有機たまねぎ 有機たまねぎ 有機たまねぎ 約300g 有機大根 有機にんじん約400g 1本 1個 有機じゃが芋 約300g 有機にんじん 約300g 有機長ねぎ 約300g 有機ほうれん草 1束 有機にんじん 有機さつま芋約600g 1本 有機ごぼう約200g 有機里芋 約400g 有機サニーレタス 1個 有機サニーレタス 1個 有機小松菜 1束 有機紅くるり 1本 有機ニラ 約100g 有機ほうれん草 1束 有機リーフレタス1個 有機大根 1本 有機チンゲン菜 1束 有機小松菜 1束 有機スナップエンドウ 約70g 有機小松菜 1束 1束 有機小松菜 1束 有機ニラ 約100g 有機ブロッコリー1個 有機水菜 有機いんげん 有機小松菜1束 有機水菜 1束 約100g 有機ミニトマト 約100g 有機水菜 1束 有機ミニトマト 約100g えのき 約100g 有機はっさく 2個 有機ミニトマト 約80g 平飼いたまご 有機いんげん 約100g 有機キウィフルーツ 2個 6個 有機生姜 約50g 2個 有機生椎茸(菌床) 約100g 有機不知火 有機バナナ 約300g

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

※ (防) は最大防除回数です。 (防) 表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。

※上記のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。