有機野菜の宅配 ビオ・マルシェ
お届け情報

株式会社ビオ・マーケット
TEL:0120-66-1183
FAX:092-611-5462
http://www.biomarche.jp

10月25日(月)

【本日の野菜・加工品欠品情報】

・有機水菜 ⇒ 虫害の発生のため出荷量が減少しております。また気温が高かったため傷みも見られます。
・有機チンゲン菜 ⇒ 気温が低下したため生育に遅れがみられます。
・有機しろ菜 ⇒虫害の発生のため現在出荷を見合わせております。
・有機パセリ ⇒ 日照不足による立ち枯れと虫害のため出荷量が回復しておりません。少量・欠品となります。
・有機牛リブロース スキヤキ⇒部位の在庫切れの為欠品です。
・有機オートミール ⇒ メーカー在庫切れの為、欠品です。
・豊穀スープ 15g*5 欠品 製造中のため 11月入荷予定。

・・・ 今週の配布物 ・・・

・カタログ 146w号(A)
・お届け情報(本紙)
・ご注文用紙 146w
・bioweekly 144w
・リマナチュラル
・ロゴナ
・・アーク&エコ・エコワン
・アペックス
・おもちゃ箱(ナトラケア)
・マスダ
・日本オリーブ
・プロスペリティ

・・・ 本日の野菜セット ・・・

多菜セット

有機	たまねぎ 約500g	北海道	生産センター百我	
有機	金時芋 約400g	香川	さぬき有機生産組合	
有機	里芋 約500g	長崎	吾妻旬菜	
有機	レタス 1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	水菜 1束	奈良	喜多 清文	
有機	又は、ニラ約100g	高知	大地と自然の恵み	変更
有機	南瓜 1/2個	北海道	小野寺 淳二	
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	変更
有機	ベビーリーフ約30g	奈良	山口農園	

いきいきセット

有機	じゃが芋 約400g	北海道	一戸義則	
有機	ごぼう 約200g	岩手	みちのく有機共同組合	
有機	レタス 1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み	
有機	サラダ菊菜 1束	島根	やさか共同農場	
有機	または、春菊 1束	長野	塩尻有機研究会	
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	変更
有機	バナナ 約300g	エクアドル	セリアマリア農園	
	平飼い卵 6個	和歌山	蒼生舎	

フルーティーセット

有機	レタス 1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	水菜 1束	奈良	喜多 清文	
有機	又は、ニラ約100g	高知	大地と自然の恵み	変更
有機	南瓜 1/2個	北海道	小野寺 淳二	
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	変更
有機	ベビーリーフ約30g	奈良	山口農園	
有機	バナナ 約300g	エクアドル	セリアマリア農園	
	シナノスイート2個	青森	新農業研究会	(防除22回)
有機	みかん 約400g	熊本	肥後あゆみの会	

ゆうきだいすきセット

有機	玉ねぎ 約300g	北海道	生産センター百我	
有機	金時芋 約300g	香川	さぬき有機生産組合	
有機	れんこん 約200g	熊本	福島 正明	
有機	白菜 1/4個	長野	塩尻有機研究会	変更
有機	レタス 1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	ほうれん草 1束	長野	塩尻有機研究会	
有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み	変更
	えのき 1パック	長野	よませASS	
有機	みかん 約300g	熊本	肥後あゆみの会	

基本野菜 セット

有機	レタス 1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	水菜 1束	奈良	喜多 清文	
有機	又は、ニラ約100g	高知	大地と自然の恵み	変更
有機	南瓜 1/2個	北海道	小野寺 淳二	
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	変更
有機	ベビーリーフ約30g	奈良	山口農園	

※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、どうぞご遠慮なくお電話等にてご連絡ください。

【本日の野菜セット変更】
※ いきいきセット ⇒ 豊作サービスでラデシュ1束お入れいたしております。
・有機水菜1束 ⇒ 有機ニラ100g前後 ⇒ 虫害により減収のため。
・有機いんげん ⇒ 有機小松菜 又は、有機ニラ (気温が低下したため生育に遅れがみられます。)
・有機きゃべつ1/2 ⇒ 有機白菜1/4 (天候不良が影響し、生長にばらつきが見られ出荷量が不安定な状況です。)

●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 145wお届け期間　11/1～11/5

多菜セット 【9996】¥2,808（冷蔵）	有機じゃが芋約400g ・ 有機れんこん約200g ・ 有機南瓜1/2 ・ 有機白ねぎ ・ 有機キャベツ1/2 ・ 有機リーフレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機生椎茸（菌床）
フルーティーセット 【9997】¥2,808（冷蔵）	有機白ねぎ ・ 有機キャベツ1/2 ・ 有機リーフレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機生椎茸（菌床）・ 有機キウイフルーツ3個 ・ 王林2個
基本野菜	有機白ねぎ ・ 有機キャベツ1/2 ・ 有機リーフレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機生椎茸（菌床）
いきいきセット 【9998】¥2,808（冷蔵）	有機赤たまねぎ300g ・ 有機大根1/2 ・ 有機サニーレタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機水菜・ 有機ベビーリーフ ・ 有機みかん400g ・ 平飼い卵6個
ゆうきだいすきセット 【9994】¥2,324（冷蔵）	有機じゃが芋400g ・ 有機里芋300g ・ 有機大根1/2 ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機坊ちゃん南瓜 ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機生椎茸（菌床） ・ 有機バナナ300g

カタログNO. 146wお届け期間　11/8～11/12

多菜セット 【9996】¥2,808（冷蔵）	有機たまねぎ約600g ・　有機じゃが芋約600g ・ 有機ごぼう約200g ・ 有機大根1本 ・ 有機白菜1/4 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機菊菜または、有機サラダ菊菜 ・有機いんげん
フルーティーセット 【9997】¥2,808（冷蔵）	有機大根1本 ・ 有機白菜1/4 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機菊菜または、有機サラダ菊菜 ・有機いんげん　・ 有機バナナ約300g ・ 有機みかん約300g ・ ラ・フランス（防除15回）1個
基本野菜	有機大根1本 ・ 有機白菜1/4 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機菊菜または、有機サラダ菊菜 ・有機いんげん
いきいきセット 【9998】¥2,808（冷蔵）	有機ごぼう約200g ・ 有機白菜1/4 ・ 有機小松菜 ・ 有機チンゲン菜 ・ 有機クレソン ・ えのき ・ 王林（りんご）（防除22回） ・ 平飼いたまご6個
ゆうきだいすきセット 【9994】¥2,324（冷蔵）	有機たまねぎ約300g ・ 有機さつま芋約300g ・ 有機白菜1/4 ・ 有機キャベツ1/2 ・ 有機リーフレタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機水菜 ・ しめじ約150g ・ 王林（りんご）（防除22回）1個

※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。

【小松菜としめじの卵炒め】

※　小松菜としめじの卵炒め　♪

【材料】（2～3人分）

小松菜1把 ・ しめじ1パック ・ 卵2個 ・ にんにく（みじん切り）1片
■鶏ガラスープの素小さじ2
■酒大さじ1 ・ 塩 ・ こしょう少々 ・ サラダ油少量 ・ ゴマ油適量

① 小松菜は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを落としてほぐす。卵は溶いておく。　■の調味料を合わせておく。

② 中火で熱したフライパンにサラダ油を少量ひき、卵を入れてかなり柔らかめの半熟状態にしてお皿に取りだしておく。

③ フライパンをペーパーで拭き、ごま油とにんにくを入れ中火にかける。香りがたってきたら、しめじを入れて少し炒め小松菜も入れる

④ 火が通ったら、■をまわし入れて馴染ませ、塩・こしょうで味を整えてから、卵を戻して全体に混ぜたら火を止めお皿に盛り付ける。

※ ・手順2. の卵は、まだ早いんじゃ？という位でお皿にあげてください。
　 ・手順4. ではなるべく手早く仕上げてください。