

No. 423

6月3日(月) お届け情報

関西地区/南部

★＝基本野菜セット・追加野菜セット、▲＝根菜アソート、△＝フルーツアソートとそれぞれ共通の品目です。

a.多菜セット 【9996】

*	有機	キャベツ	1	個	鳥取県	大山ナチュラルファーム	変更
*	有機	ミニトマト	約120g	P	高知県	大地と自然の恵み	変更
*	有機	ズッキーニ	1	本	大分県	さんさん農園	
*	有機	トマト	2S3S 4	個	熊本県	肥後あゆみの会	量目変更
*	有機	ルッコラ	約50g	P	島根県	やさか共同農場	
▲	有機	たまねぎ	約500g	P	兵庫県	中末農園	
▲	有機	じゃが芋	約500g	P	北海道	山口佑馬さん	
▲	有機				北海道	北の風	
▲	有機	長芋	約200g	P	岩手県	みちのく有機共同農場	

b.フルーティーセット 【9997】

★	*	有機	グリーンボール	1	個	長野県	塩尻有機栽培研究会	
★	*	有機	小松菜	1	束	島根県	やさか共同農場	
★	*	有機	ニラ	約100g	P	高知県	大地と自然の恵み	
★	*	有機	いんげん	約100g	p	大分県	さんさん農園	変更
★	*	有機	トマト	2L2	個	熊本県	肥後あゆみの会	量目変更
★	*	有機	パセリ	1	束	長野県	塩尻有機栽培研究会	豊作
△	*	有機	サンゴールドキウイ	3	個	ニュージーランド	ゼスプリ	
△	*	有機	バナナ	約500g	P	エクアドル	セリアマリア農園	

c.いきいきセット 【9998】

*	有機	グリーンボール	1	個	長野県	塩尻有機栽培研究会	
*	有機	生椎茸(菌床)	1	P	岡山県	浅野産業	変更
*	有機	ほうれん草	1	束	島根県	赤江・オーガニックファーム	
*	有機	ミニトマト	約80g	P	福岡県	鳥越農園	
*	有機	ピーマン	約80g	P	大分県	さんさん農園	
*	有機	レタスマックス	約30g	P	広島県	寺岡有機農場	
*	有機	サンゴールドキウイ	2	個	ニュージーランド	ゼスプリ	
*	-----	平飼いたまご	6個	P	和歌山県	蒼生舎	

d.だいすきセット 【9994】

*	有機	サニーレタス	1	個	長野県	塩尻有機栽培研究会	
*	有機	サラダ菊菜	1	束	島根県	ぐり〜んは〜と	変更
*	有機	ほうれん草	1	束	島根県	赤江・オーガニックファーム	
*	有機	小松菜	1	束	島根県	やさか共同農場	
*	有機	キャベツ	1	個	滋賀県	垣見農園	変更
*	有機	トマト	2L1	個	愛知県	野菜の城	量目変更
*	有機	にんにくの芽	約100g	P	兵庫県	ディスクバリープロジェクト	
*	-----	えのき	約100g	P	長野県	夜間瀬ASS	
*	有機	バナナ	約300g	P	エクアドル	セリアマリア農園	

No. 423 6月3日(月)

お届け情報【関西地区/南部】

□セット変更情報□

<多菜セット>

- 有機ブロッコリー 1個 ⇒ 有機キャベツ 1個 天候不良により収穫量が減少しています。
- 有機セロリ 約150g ⇒ 有機ミニトマト 約120g 天候不良により収穫量が減少しています。
- 有機トマト(S) 3個 ⇒ 有機トマト(2S、3S) 4個 小玉での入荷となったため個数を変更しました。

<フルーティーセット>

- 有機ズッキーニ 1本 ⇒ 有機いんげん 約100g 天候不良のため生育に遅れが見られ収穫量が不安定な状況です。

<いきいきセット>

- 有機ブロッコリー 1個 ⇒ 有機生椎茸(菌床) 1パック 天候不良により収穫量が減少しています。

<ゆうきだいすきセット>

- 有機セロリ 約150g ⇒ 有機サラダ菊菜 1束 天候不良により収穫量が減少しています。
- 有機ズッキーニ 1本 ⇒ 有機キャベツ 1個 天候不良により収穫量が減少しています。

□スタッフのここだけの話□

いつもご利用くださり、ありがとうございます。今週は下村が担当いたします。

今月は和歌山県の「寺子屋*花」の和食薬膳料理教室に食材提供をし、宅配のご紹介をさせていただきました。

今回のテーマは「脾」の養生。この時期は湿度が上がることにより、消化にかかわる「脾(ひ)」に負担がかかるということです。

このところ、なんとなく体が重く感じることがあり、メンテナンスに通っている鍼の先生からも、「よく噛んで食べる」「食事は腹7分目を目安に」とアドバイスを受けたところでした。教室の後ろで見学させていただきながら、「なるほど」とうなずいてしまいました。梅雨入り近づいて、雨の日はなんとなく気持ちも体もどんよりしてしまふことがありますよね。そんな時は、いつもよりゆったり目に食事をして、多めに噛むということが体に優しく、元気でいる秘訣のようです。結果、腹7分目も達成したいものです(薄着の夏もすぐ間近ですしね)笑

「寺子屋*花」大東先生のおうち薬膳のレシピが8月中旬のカタログに掲載予定です。

またオンラインレッスンも9月6日に予定しています。乞うご期待下さい。

□本日の豊作野菜□ 豊作のお野菜をカタログ価格の半額でお届け【豊作野菜50%クラブ】

本日の豊作野菜の発動はございません

※詳しくはこちら⇒



※豊作野菜50%クラブのお申し込みは会員ネット注文のマイページ(予約登録サービスの設定)、お電話で承っています。

6/17~6/21 お届け/No.425 予想メニュー【関西地区/南部】

多菜セット 【9996】 税込3,290円	・有機たまねぎ 約500g・有機にんじん 約500g・有機ごぼう 約200g ・有機グリーンボール 1個・有機リーフレタス 1個・有機ブロッコリー 1個 ・有機ほうれん草 1束・有機トマト(M) 1個
フルーティーセット 【9997】 税込3,290円	★有機キャベツ 1/2個★有機ほうれん草 1束★有機ズッキーニ 1本★有機枝豆 約200g ★有機ベビーリーフ 1パック・有機キウイフルーツ 5個・有機バナナ 約500g (★は基本野菜セット、追加野菜セットと同一品目です。)
いきいきセット 【9998】 税込3,340円	・有機長芋 約200g・有機サニーレタス 1個・有機ブロッコリー 1個・有機小松菜 1束 ・有機ズッキーニ 1本・有機パセリ 1束・有機バナナ 約300g・平飼いたまご 6個
ゆうきだいすきセット 【9994】 税込2,790円	・有機にんじん 約300g・有機長芋 約200g・有機ほうれん草 1束・有機ズッキーニ 1本 ・有機ミニトマト 約80g・有機枝豆 約200g・有機ルッコラ 50g ・有機生椎茸(菌床) 1パック・有機バナナ 約300g

●セットは毎週自由に変更できます

・会員ネット注文:メニュー⇒野菜セット⇒希望のセットを選んで「変更する」を押す。

または登録のセットをカートから削除し、ご希望のセットを投入してください。

・注文書:登録のセットの注文コードを「数量:0」でご記入の上、ご希望のセットの注文コードをご記入ください。