

No. 423

6月7日(金) お届け情報

関西地区/北部

★=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	長野県	高坂農園	変更
*	有機	ミニトマト	約120g	P	熊本県	吉水農園	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	M 3	個	愛知県	野菜の城	量目変更
*	有機	ルッコラ	約50g	P	島根県	赤江・オーガニックファーム	
*	有機	パセリ	1	束	長野県	塩尻有機栽培研究会	豊作
▲	有機	たまねぎ	約500g	P	熊本県	田山美穂さん	
▲	有機	じゃが芋	約500g	P	北海道	北の風	
▲	有機	長芋	約200g	P	青森県	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	ズッキーニ	1	本	長野県	高坂農園	
★	*	有機	トマト	L 2	個	愛知県	野菜の城	
★	または	有機	トマト	2L 2	個	愛知県	野菜の城	量目変更
★	*	有機	パセリ	1	束	高知県	大地と自然の恵み	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	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	岩手県	みちのく有機共同農場	
*	有機	ミニトマト	約80g	P	熊本県	吉水農園	
*	有機	ピーマン	約80g	P	宮崎県	おいどん有機ファーマーズ	
*	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	島根県	たなべたたらりの里	
*	有機	ラディッシュ	1	束	島根県	赤江・オーガニックファーム	価格調整

## d.だいすきセット 【9994】

*	有機	ホワイトアスパラ	約80g	P	北海道	北海道有機農業協同組合	変更
*	有機	ほうれん草	1	束	岩手県	みちのく有機共同農場	
*	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	ズッキーニ	1	本	長野県	高坂農園	
*	有機	ミニトマト	約80g	P	熊本県	吉水農園	
*	有機	にんにくの芽	約100g	p	兵庫県	ディスカバリープロジェクト	
*	有機	生椎茸(菌床)	1	P	岡山県	浅野産業	
*	最大防除1回	河内晩柑	1	個	熊本県	肥後あゆみの会	

## □セット変更情報□

&lt;多菜セット&gt;

- 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 S3個 ⇒ M3個 大きいサイズの入荷となったため量目を変更しています。

&lt;フルティーセット&gt;

- 有機トマト L2個 ⇒ L2個 または 2L2個 一部、大きいサイズの入荷となったため量目を変更しています。

&lt;いきいきセット&gt;

- 有機ブロッコリー 1個 ⇒ 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。
- 有機ラディッシュ 1束 上記の変更による価格調整のため追加してお届けしました。

&lt;ゆうきだいすきセット&gt;

- 有機ブロッコリー 1個 ⇒ 有機ホワイトアスパラ 約80g 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。

今月は和歌山市の「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。梅雨入りが近づいて、雨の日はなんとなく気持ちも体もどんよりしてしまう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、元気である秘訣のようです。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。どうぞ期待下さい。

## □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】

有機リーフレタス 1個 + 有機グリーンボール 1個  
721円(税込)⇒【50%OFF】360円(税込)

※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/北部】

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	・有機赤たまねぎ 1個・有機ごぼう 約200g・有機大根 1/2本・有機キャベツ 1/2個 ・有機ブロッコリー 1個・有機小松菜 1束・有機ミニトマト 約80g ・有機レタスマックス 約30g・有機キウイフルーツ 2個

●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。