

No. 423

6月4日(火) 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	滋賀県	垣見農園	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	長野県	高坂農園	
*	有機	トマト	S3	個	熊本県	肥後あゆみの会	
*	有機	ルッコラ	約50g	P	奈良県	山口農園	
					島根県	赤江・オーガニックファーム	
▲	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	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	熊本県	モエ・アグリファーム	
★	*	有機	トマト	L2	個	熊本県	肥後あゆみの会	
★	*	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	兵庫県	うずしお	
または	有機	グリーンボール	S2	個	兵庫県	うずしお	変更
*	有機	生椎茸(菌床)	1	P	岐阜県	ハルカインターナショナル	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	熊本県	吉水農園	
*	有機	ピーマン	約80g	P	沖縄県	沖縄畑人村	
*	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	たなべたたらの里	

## d.だいすきセット 【9994】

*	有機	サニーレタス	1	個	兵庫県	氷上ポランの会	
*	有機	菊菜	1	束	奈良県	山口農園	変更
または	有機	サラダ菊菜	1	束	島根県	やさか共同農場	変更
*	有機	ほうれん草	1	束	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	いんげん	約100g	p	宮崎県	かごしま有機生産組合	変更
*	有機	トマト	L1	個	熊本県	肥後あゆみの会	
*	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	
*	-----	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	

## □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。

&lt;フルーティーセット&gt;

○本日の変更はございません。

&lt;いきいきセット&gt;

○有機グリーンボール 1個 ⇒ 有機グリーンボール 1個 または 有機グリーンボール(S) 2個  
 一部、小玉での入荷のためSサイズ2個でお届けしています。  
 ○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。

&lt;ゆうきだいすきセット&gt;

○有機セロリ 約150g ⇒ 有機菊菜 または 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 ⇒ 有機いんげん 約100g 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】

有機リーフレタス 1個  
 324円(税込)⇒【50%OFF】162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/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。