






# 2018 1月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
15	16	17	18	19	20	21

**らるごはんのおべんとう&そうざい**  
 平日 11:30~(土日・祝日休み)  
 ■月 動物性不使用(自然食ホ口担当)  
 ■火~木 らる畑のお肉使用  
 ■金 動物性不使用(Vegeラボ担当)

隔週水曜11時 青い空流れる雲 米粉のマフィン   
 隔週木曜11時 クスクスオー プン焼き菓子   
 火~木 11:30 らるごはん お弁当&惣菜  
 金はVegeラボのベジ! 今週は1/20(土) 遠軽fu-sora 天然酵母パン   
 お弁当&惣菜

17日 毎月第3水曜日 10時~14時 (水) 大澤酔竿さんの研屋の日!  お預かりできます!  
 ■南伊豆水産小ちくわ・いわしはんぺん 静岡おでんセット 6種 620円 



●ネーブル・デコポン・八朔  ■オーサワのベジ生ラーメン 各2人前 醤油 480円 味噌・塩 490円  
 熊本/農薬・化肥不使用 ■札幌鳴海屋のにしん漬 500g 690円 白菜キムチ 300g 630円 





22 動物性食品 不使用! 23 24 25 お肉・お魚 使っています! 26 動物性食品 不使用! 27 28

お楽しみ 月はホロのベジ! らるごはん お弁当&惣菜   
 毎週火曜11時 いただき繕 キンパのり巻き  
 隔週水曜11時 自然食ホ口の パンと焼き菓子  
 第2.4水曜 自然栽培 黒千石納豆  
 火~木 11:30 らるごはん お弁当&惣菜  
 金はVegeラボのベジ! らるごはん お弁当&惣菜   
 毎週日曜11時 遠軽fu-sora 天然酵母パン



野菜 日配・加工品  1/22~2/3まで おいしい海苔とお豆! 節分 SALE 隔週入荷 斜里山麓豚(生肉・冷凍肉) 1/27(土)

■興部ノースプレインファーム  
 ヨーグルト(無糖) 150g 232円  
 バタークリームケーキ 350円  
 ★有明すしはね海苔 全形10枚 470円→440円   
 ★千葉産殻付き落花生 225g 850円→790円   
 ★道産大豆節分福豆(テラパック) 90g 245円→220円  
 この時期だけのオリジナル企画品! ■北海道産有機黒豆煮 150g 390円  
 ■雄武産銀鮭飯寿司 冷凍 300g 1720円  
 ■お待たせ! 再開! 八甲鴨ハンバーグ 冷凍 160g 550円

29 動物性食品 不使用! 30 31 1 2 3 4

お楽しみ 月はホロのベジ! らるごはん お弁当&惣菜   
 1/30(火) いもやこうの の石焼き芋   
 隔週水曜11時 青い空流れる雲 米粉のマフィン  
 隔週木曜11時 クスクスオー プン焼き菓子  
 火~木 11:30 らるごはん お弁当&惣菜  
 金はVegeラボのベジ! らるごはん お弁当&惣菜

野菜 日配・加工品  ムソーのバレンタインチョコ入荷! ご予約は23日まで!  おすすぬ 簡単! 2月はみそ作りのススメ!

20本のみ限定入荷! ご予約承ります!  
 ■伊達巻 大 1本 1460円  
 ■飛騨酪農カスタードプリン 3ヶ 290円  
 有機ドライフルーツとナッツのチョコクランチ   
 ★ナナハコフォレストクランチバー 1本 1800円  
 ★栗新 おこし屋さんのスティックカカオ 6本 580円  
 ★青砥酒造 香る酒粕チョコ 16粒 1200円  
 北海道の有機農産物で作る我が家の味噌!   
 ★北海道産有機大豆 300g 380円 1k 1150円  
 ★米こうじ(道産有機米) 500g 780円 1k 1530円