

# 2019 1月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
14	15	16	17	18	19	20

らる畑の素材と調味料使用！ 配達します！

**らるごはんのおべんとう&そうざい**  
平日 11:30~ (日・祝日休み)

- 月 自然食ホロ担当 (動物性不使用)
- 火~土 らる畑のお肉使用



毎週火曜11時  
いただき繕  
キンパのり巻き

隔週水曜11時  
自然食ホロの  
パコと焼き菓子



火~土 11:30  
らるごはん  
お弁当&惣菜

18日ホロさん!  
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



- ブロッコリー・カリフラワー・セロリ  
愛知/防除4回・化肥不使用



**お休みの  
お知らせ**

研屋さんの大澤酔竿さん 折り弁当の中澤シェフ  
体調不良のためしばらくの間お休みとなります。

- ネーブル・デコポン・ハ朔  
熊本/農薬・化肥不使用



■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  
■札幌鳴屋屋のにしん漬 500g 690円 白菜キムチ 300g 630円



21	22	23	24	25	26	27
----	----	----	----	----	----	----

動物性食品  
不使用!

今年から  
曜日に変更!

お楽しみ

月はホロのベジ!  
らるごはん  
お弁当&惣菜

第2.4水曜  
自然栽培  
黒石納豆

隔週水曜11時  
カスクスオー  
ブン焼き菓子

隔週金曜11時  
青い空流れる雲  
米粉のマフィン



月~金 11:30  
らるごはん  
お弁当&惣菜

1/26(土)  
長沼ごはんや野歩  
いなり寿司



毎週日曜11時  
遠軽fu-sora  
天然酵母パン

野菜 日配・加工品

- 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

1/21~2/3まで おいしい海苔とお豆! **節分 SALE**

- ★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

人気!  
この時期  
だけの  
企画品!

- ★大和川酒造純米吟醸板酒粕 440円
- ★北海道産有機黒大豆煮豆 390円
- ★プロシュート・生ハム 850円

隔週入荷 斜里山麓豚(生肉・冷凍肉) 1/26(土)

28	29	30	31	1	2	3
----	----	----	----	---	---	---

動物性食品  
不使用!

大好評!

Vege-ラボ結

お肉・お魚  
使っています!

お楽しみ

月はホロのベジ!  
らるごはん  
お弁当&惣菜

1/29(火)  
禁断の!  
餃子カレー



隔週水曜11時  
自然食ホロの  
パコと焼き菓子

木 11:30  
らるごはん  
お弁当&惣菜



火水金土 11:30  
らるごはん  
お弁当&惣菜

2/2(土)  
いもやこうの  
の石焼き芋

毎週日曜11時  
遠軽fu-sora  
天然酵母パン



野菜 日配・加工品

- 節分企画! ■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

- 28日のみ限定入荷!ご予約承ります!
- ★ボランの  
伊達巻き(小) 1050円



鬼を追い  
払う餅!

- ★いわし日和生姜風 2尾 380円
- ★とろイワシ缶詰 水煮 190g 400円



おすすめ 簡単! 2月はみそ作りのススメ!

- ★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
- マコト屋削り立て花カツオ(紙袋) 70g 450円

