

いつもA-Luckを御利用頂きまして誠に有難うございます。

** 来週のメニューリストを御連絡させて頂きます。 **

** オーダー締切日は12月23日金曜日です。配達は28日水曜日となります。

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

A-Luck来週のメニューリスト(12月20日)

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

★印が今回の特にオススメのお野菜です！（○印今月初登場）

おせち料理のご準備にいかがですか？		
金時人参 1本 奈良県広陵町	¥290	
備中れんこん 1パック (200~250g) 奈良県山添村	¥200/100g	
みつば 1束 愛知県	¥270	
ねっとりとしける「大和の里芋」 400g 奈良県田原本町	¥380	
特別栽培「木村さんのカットごぼう」 200g 宮崎県小林市	¥290	
有機の土でそだった「翼さんのかぶら」 3本 奈良県広陵町	¥290	
きめの細かいやわらか「大根」 1本 奈良県広陵町	¥290	
「人参」 2本 長崎県島原市	¥280	
生芋板こんにやく 220g 山口県岩国市	¥200	
★ 京都だし屋のこだわりだしパック「ふしのだし」 10g × 20P 京都府京都市	¥1,000	
★ 無農薬米使用のまろやかな旨み「純米富士酢」 500ml 京都府宮津市	¥700	
能勢たまご 6個 大阪府能勢町	¥300	
紀州南高梅 梅干し はちみつ 500g 和歌山県田辺市	¥1,000	
紀州南高梅 梅干し しそ 500g 和歌山県田辺市	¥1,000	

★ 濃縮!エコトマト 3個 大阪河内長野市	¥390	
★ 安心ミニトマト「陽だまりトマト」 180g 兵庫県養父市	¥330	
★ 芯まで美味しい「松波キャベツ」 1玉 大阪府泉佐野市	¥390	
★ 有機栽培「仲松さんの塩セロリ」 160~200g 2粉 沖縄県中城	¥290	
○ 有機の土で育てた「ブロッコリー」 1個 奈良県桜井市	¥320	
○ 甘く育った「川中さんのカリフラワー」 1個 奈良県桜井市	¥390	
○ 有機肥料で育った「ミニ白菜」 1玉 奈良県広陵町	¥390	
★ 有機の土で育った甘〜いピンクのサラダカブ「もものすけ」 奈良県奈良市	¥290	
○ サラダやスープに「コールラビ」 1本 奈良県広陵町	¥330	
○ 瑞々しくて甘い「サラダかぶら」 3本 奈良県桜井市	¥320	
有機の土でそだった「翼さんのかぶら」 3本 奈良県広陵町	¥290	
煮崩れしにくく味が良く染む「おでん大根」 奈良県広陵町	¥280	
○ 彩りきれいな「紅しぐれ大根」 1本 奈良県広陵町	¥280	
○ 有機栽培サツマイモ「紅はるか」 400g 鹿児島県	¥320	
有機の土で育てた「わさび菜」 120g 奈良県田原本町	¥240	
○ エグミが無くても美味しい「サラダキクナ」 100g 奈良県広陵町	¥280	
化学肥料を使わない「ほうれん草」 200g 奈良県明日香村	¥280	
特別栽培「山本さんのミネラルピーマン」 350g 高知県	¥240	
○ 有機の土で育てた「紫水菜」 120g 大和高田市	¥270	
JAS有機「サラダ水菜」 100g 奈良県五條市	¥260	
○ 太くて美味しい白ネギ「なべちゃん葱」 1本 奈良県大和郡山市	¥280	
煮焚き物に美味しいネギ「結崎ネブカ」 150g 奈良県結崎	¥280	
○ 有機肥料で育った「青ネギ」 100g 奈良県田原本町	¥240	
特別栽培「武政さんのチンゲン菜」 200g 高知県高岡郡	¥250	
生でも美味しい「サラダ茄子」 2個 奈良県広陵町	¥340	
農薬不使用!「フリルレタス」 1P 奈良県奈良市	¥270	
農薬不使用!「グリーンリーフレタス」 1P 奈良県奈良市	¥270	
農薬不使用!「レッドリーフレタス」 1P 奈良県奈良市	¥270	
農薬不使用!「ベビーリーフ」 45g 広島県	¥270	
農薬不使用!「ミニセルリー」 1P 奈良県奈良市	¥270	
菌床生しいたけ 100g 徳島県	¥290	
長熟十津川生なめこ 160g 奈良県十津川村	¥350	
大和エリンギ 1P 奈良県五條市	¥230	
よしのしめじ 1P 奈良県吉野郡	¥230	
あわびたけ 1P 奈良県五條市	¥230	
舞茸 100g 奈良県香芝市	¥240	
大和伝統野菜「大和まな」 200g 奈良県大和高田市	¥250	
柔らかくて甘い「しろ菜」 200g 奈良県広陵町	¥240	
有機肥料で育てた「小松菜」 200g 奈良県大和高田市	¥250	
無農薬栽培「にんにく」 Lサイズ 青森県	¥290	
特別栽培「生姜」 100g 高知県	¥190	
特別栽培「大葉・誠の香り」 10枚 宮崎県宮崎市	¥190	
「人参」 2本 長崎県島原市	¥280	
「淡路の玉ねぎ」 L2玉 兵庫県淡路島	¥280	
十勝和田農園の「メークイン」 500g 北海道帯広市	¥280	
有機栽培「剣淵とうや」 400g 北海道剣淵	¥280	

★	農薬不使用！「レモン」1個 佐賀県	¥250	
	有機栽培バナナ（600g）エクアドル	¥380	
★	シャッキッと美味しい「サンふじ」2個 長野県	¥480	
★	有田の温州みかん 10個 和歌山県	¥430	

京都京丹後市で作られる大粒いちご！通常の流通では難しい甘い完熟をお届け！農家さんより直送します。

	岡崎さんの「紅ほっぺ」4P（300gx4） 京都府京丹後市産	¥4,100	
	岡崎さんの「紅ほっぺ」2P（300gx2） 京都府京丹後市産	¥2,800	

ご指定の送り先へ農家さんより獲れたてを直送いたします。（送料込の価格です）

★	あのみでイトマトの美味しさ凝縮。 トマトだけでこんなに甘い！ 驚きのおいしさを是非一度お試しください。		
★	無添加！「甘たろうのトマトジュース 小瓶」180ml 兵庫県養父市	¥430	
★	無添加！「甘たろうのトマトジュース 大瓶」720ml 兵庫県養父市	¥1,280	

和歌山県産南高梅をまろやかな甘みと酸味の干し梅にしました。ちょっとしたおやつや熱中症対策に。

★	「紀州南高梅 干し梅」100g 和歌山県田辺市	¥850	
---	-------------------------	------	--

化学調味料・保存料・食塩無添加 京都の和食・割烹・うどん屋さんが使う「ふし」の効いた本格だしパック

★	京都だし屋のこだわりだしパック「ふしのだし」10g×20P 京都府京都市	¥1,000	
---	--------------------------------------	--------	--

	百花はちみつ「めぐみ」110g 大阪府太子町	¥900	
	はちみつ「みかん」110g 大阪府太子町	¥900	
	百花はちみつ「めぐみ」250g 大阪府太子町	¥1,600	
	はちみつ「みかん」230g 大阪府太子町	¥1,700	

サツと煮るだけで本格的なお出汁がとれる！だしソムリエのお店『豊中松前昆布本舗』さんのオリジナル配合！

	「豊中松前昆布本舗」オリジナルブレンドだしパック（20P入り）	¥600	
--	---------------------------------	------	--

無添加・無防腐剤！おやつにもピッタリ。もちろん良いだし出ます！

	瀬戸内伊吹島産「煮干し」（100g）	¥350	
	シャキシャキ歯ごたえ！鳴門産塩蔵わかめ300g	¥780	

↑シャキシャキの歯ごたえが特徴の生わかめです。塩抜きしてお使いください。

ヘルシーなおやつに食塩不使用のナッツはどうですか？

	食塩不使用「ミックスナッツ」70g	¥310	
--	-------------------	------	--

奈良県イチオシのご飯のお供！奈良の美味しい醤油粕を使った

	ご飯がススム！「醤油粕ふりかけ」80g 奈良県奈良市	¥450	
--	----------------------------	------	--

人 気 で す	無農薬パスタソース「ムギュッと濃厚トマト」1瓶275g 京都府福知山市	¥680	
	無農薬パスタソース「マッシュルーム&トマト」1瓶275g 京都府福知山市	¥680	
	無農薬パスタソース「バジル&トマト」1瓶275g 京都府福知山市	¥680	
	無農薬パスタソース「アラビアータ」1瓶275g 京都府福知山市	¥680	

★	無農薬米使用のまろやかな旨み「純米富士酢」500ml 京都府宮津市	¥700	
★	小南さんのきぬひかり 白米 2Kg 和歌山県日高川町	¥850	
★	いつものご飯に混ぜて炊くだけ「無農薬古代米mix」200g 京都府京丹後市	¥650	
	評価特Aクラス！丹後コシヒカリ 白米 2Kg 京都府京丹後市	¥1,250	
	評価特Aクラス！丹後コシヒカリ 玄米 2Kg 京都府京丹後市	¥1,200	
	紀州南高梅 梅干し小粒（85～100粒）はちみつ 1kg 和歌山県田辺市	¥1,800	
	紀州南高梅 梅干し小粒（85～100粒）しそ 1kg 和歌山県田辺市	¥1,800	
	紀州南高梅 梅干し はちみつ 500g 和歌山県田辺市	¥1,000	
	紀州南高梅 梅干し しそ 500g 和歌山県田辺市	¥1,000	
	能勢たまご 6個 大阪府能勢町	¥300	
	国産大豆 きぬこし豆腐 300g 大阪府豊能町	¥190	
	国産大豆 もめん豆腐 300g 大阪府豊能町	¥190	
	京風 手揚げ 大阪府豊能町 1枚	¥180	
	とろとろ揚げ出し豆腐（だし付き） 大阪府豊能町 2個入り	¥280	
	具だくさんの手作りがんもどき 大阪府豊能町 3個入り	¥330	
	もめん豆腐の厚揚げ 大阪府豊能町 4個	¥240	
	柔らかきぬ揚げ 大阪府豊能町 2個入り	¥240	
	おから 大阪府豊能町	¥100	
	丹波の黒豆！「黒豆納豆」70g 大阪府豊能町	¥350	
	天日干しの美味しさ！「豊能納豆」70g 大阪府豊能町	¥350	
	山口納豆 40g×2 小粒しそり 大阪府豊能町	¥200	

山口納豆 40g×2 小粒ねぎみそ 大阪府豊能町	¥200	
山口納豆 40g×2 小粒たれからし 大阪府豊能町	¥200	
山口納豆 40g×2 小粒旨辛ラー油 大阪府豊能町	¥200	
無添加 米こうじ味噌「母ちゃん味噌」450g 大阪府豊能町	¥500	
生芋板こんにやく 220g 山口県岩国市	¥200	
生芋小玉こんにやく 300g 山口県岩国市	¥250	
糸こんにやく 200g 山口県岩国市	¥180	
「ノセドレ」人参ドレッシング 200ml 大阪府能勢町	¥600	
「ノセドレ」レモンドレッシング 200ml 大阪府能勢町	¥600	
「ノセドレ」トマトドレッシング 200ml 大阪府能勢町	¥600	
「ノセドレ」バジルドレッシング 200ml 大阪府能勢町	¥600	
「ノセドレ」玉葱ドレッシング 200ml 大阪府能勢町	¥600	
★ 飲んでスッキリ「ブレンドサラシアティ」10P(1P 5~6杯分)	¥1,000	
★ レトワールドメールのオリジナル焙煎コーヒー豆 ブラジル 200g 豆 or 粉	¥1,100	
★ レトワールドメールのオリジナル焙煎コーヒー豆 コスタリカ 200g 豆 or 粉	¥1,100	
★ レトワールドメールのオリジナル焙煎コーヒー豆 グアテマラ 200g 豆 or 粉	¥1,100	
★ レトワールドメールのオリジナル焙煎コーヒー豆 コロンビア 200g 豆 or 粉	¥1,100	
★ レトワールドメールのオリジナル焙煎コーヒー豆 インドネシア 200g 豆 or 粉	¥1,100	
★ レトワールドメールのオリジナル焙煎コーヒー豆 エチオピア 200g 豆 or 粉	¥1,100	
★ レトワールドメールのブレンドコーヒー豆 エトワール 200g 豆 or 粉	¥1,100	
★ レトワールドメールのブレンドコーヒー豆 メール 200g 豆 or 粉	¥1,100	

フェルディナンドのモチフワ食パン「パンドミ」 大阪府池田市	¥280	
★ 甘酸っぱいレーズンが入った「レーズン食パン」 大阪府池田市	¥320	
★ 食物繊維たっぷりキヌア入り「五穀食パン」 大阪府池田市	¥440	

パンは自社便配達のお客様のみご注文承ります。

プチセット	¥1,980	
-------	--------	--

安心ミニトマト「陽だまりトマト」(兵庫県養父市)、有機の土で育った「おでん大根」(奈良県広陵町)
 化学肥料不使用「小松菜」(奈良県広陵町)、エグミがなくて美味しい「サラダ菊菜」(奈良県広陵町)
 有機肥料で育った「結崎ネブカ」(奈良県結崎)、旨みたっぷり「生シイタケ」(徳島県)
 特別栽培「木村さんのカットごぼう」(宮崎県小林市)以上7品

スマイルセット	¥2,980	
---------	--------	--

安心ミニトマト「陽だまりトマト」(兵庫県養父市)、有機の土で育った「おでん大根」(奈良県広陵町)
 化学肥料不使用「小松菜」(奈良県広陵町)、エグミがなくて美味しい「サラダ菊菜」(奈良県広陵町)
 有機肥料で育った「結崎ネブカ」(奈良県結崎)、サラダやサンドイッチにぴったり「わさび菜」(奈良県田原本町)
 有機の土で育った「ブロッコリー」(奈良県桜井市)、特別栽培「木村さんのカットごぼう」(宮崎県小林市)
 特別栽培「大葉」(宮崎県宮崎市)、旨みたっぷり「生シイタケ」(徳島県)
 ねっとりとりける「大和の里芋」(奈良県田原本町)以上11品

ファミリーセット	¥4,980	
----------	--------	--

安心ミニトマト「陽だまりトマト」(兵庫県養父市)、有機の土で育った「おでん大根」(奈良県広陵町)
 化学肥料不使用「小松菜」(奈良県広陵町)、エグミがなくて美味しい「サラダ菊菜」(奈良県広陵町)
 有機肥料で育った「結崎ネブカ」(奈良県結崎)、サラダやサンドイッチにぴったり「わさび菜」(奈良県田原本町)
 有機の土で育った「ブロッコリー」(奈良県桜井市)、特別栽培「木村さんのカットごぼう」(宮崎県小林市)
 特別栽培「大葉」(宮崎県宮崎市)、旨みたっぷり「生シイタケ」(徳島県)
 おせち料理に「金時人参」(奈良県産)、ねっとりとりける「大和の里芋」(奈良県田原本町)
 シャキッと美味しい「サンふじ」(長野県)、黄身が美味しい「能勢たまご」(大阪府能勢町)
 生芋使用!「生芋板こんにやく」(山口県岩国市)、国産大豆の「山口納豆ネギ味噌」(大阪府豊能町)
 からの手作り「京風手揚げ」(大阪府豊能町)、「甘たろうのトマトジュース」(兵庫県養父市)以上18品

12月23日金曜日までのご注文で12月28日の配達日となります。
 また、メニューに無い物でご希望のお品物がある場合も、お気軽にお問い合わせください。

お名前:

