POD ポラン広場の宅配

地球の GENKI

chikyu no 元気！

曜日コース	注文締切	配送日(発送日)
月曜	×	×
火曜	×	×
水曜	12/22(金)	1/5(金)
木曜	23(土)	5(金)
金曜	25(月)	5(金)

表示価格は総額表示(消費税込)価格です

No. 201
23/12/18発行
B 週

水木曜コースは希望者のみ宅急便でお届けします

★お知らせ カタログNo.201では、お米、冷凍食品、加工食品、生活雑貨のお届けはありません。カタログに掲載されている商品のみのお届けになります

水木曜コース[1月3日(水)～4日(木)]の通常配送はお休みになります。ご希望の方のみ、1月5日(金)宅急便発送による特別配送でお届けします
専用配送車コースの方は1月6日(土)午前中着指定で発送します(別途宅急便送料がかかります。別紙のご案内をご覧ください)
宅急便コースの方はご登録の時間指定で発送します。各コースともその他の時間帯をご指定の場合はご連絡ください
水木曜コース特別配送では、予約登録商品のお届けはありません。カタログ掲載商品の中から、予約登録いただいている商品も含めてご注文ください

野菜 ー美味旬菜ー

0050 野菜セット V10

1セット 1,296円

「毎週お届け」予約登録 1,231円

野菜が中心。果物も豊富な季節には1品入る基本のセット

1. じゃが芋	700g
2. ごぼう	300g
3. ブロッコリー	1個
4. 葉物	1束
5. ぶなしめじ	100g
6. かいわれ大根	1パック

0051 野菜果物セット VF50

1セット 2,160円

「毎週お届け」予約登録 2,052円

旬の野菜、果物もたっぷりのオーガニックライフ満喫セット

1. 玉ねぎ	700g
2. 長芋	300g
3. 蓮根	300g
4. 大根	1本
5. 葉物	1束
6. ベビーリーフMIX	1パック
7. ぶなしめじ	100g
8. 旬のりんご	2個

0052 多菜旬果セット ON100

1セット 3,240円

「毎週お届け」予約登録 3,078円

ONはポランの取り組むオーガニック&ナチュラルの略
バランス良い野菜類に、きのこと旬のくだもの

1. 玉ねぎ	700g	7. 小松菜	1束
2. 人参	500g	8. ちぢみほうれん草	1束
3. 里芋	400g	9. えのき茸	100g
4. 赤かぶ	1束	10. ブロッコリーの新芽	1パック
5. キャベツ	1個	11. キウイフルーツ	320g
6. セロリ	1/2株	12. 旬のりんご	3個

※セット内容は予定です。天候や畑の状況で変更することがあります。ご了承ください。変更によりアレルゲン対象などで利用できない場合には、会員窓口までご連絡ください

※水木曜コースの1月5日(金)宅急便発送による特別配送では、予約登録されている【野菜セット V10】【野菜果物セット VF50】【多菜旬果セット ON100】のお届けはありません。ご希望の場合は別途ご注文ください。予約登録されていない方も含めて、「毎週お届け」予約登録価格でお届けします

商品コード	商品名	規格	価格	生産地[表示](備考)
0102	玉ねぎ	700g	300	北海道[有]
0105	人参	500g	280	茨城[有][不]
0107	じゃが芋	700g	259	北海道[有]
0108	さつま芋	700g	346	茨城[不]
0109	里芋	400g	292	山梨[有] 茨城[有]
0111	長芋	300g	378	山梨[有]
0113	ごぼう	300g	292	茨城[不] 山梨[有]
0114	蓮根	300g	388	茨城(防除1)
0116	長ねぎ(土付き)	500g	356	茨城[有][不]
0118	大根	1本	259	山梨[有] 茨城[有] 愛知(防除3)
0121	小かぶ	1束	216	山梨[有] 茨城[有]
0122	赤かぶ	1束	216	茨城[有]
0125	白菜 ※1	1/2個	238	山梨[有]
0126	〃	1個	432	
0127	キャベツ	1個	339	愛知(防除6)
0130	サニーレタス	1個	278	愛知[不]
0131	カリフラワー	1個	376	愛知(防除6)
0132	ブロッコリー	1個	340	愛知(防除6)
0133	セロリ	1/2株	275	愛知(防除6)
0134	〃	1株	529	
0135	ほうれん草	1束	238	茨城[有][不]
0136	ちぢみほうれん草	1束	238	茨城[有][不] 山梨[有]
0137	小松菜	1束	238	群馬[有] 山梨[有] 茨城[有][不]
0138	ニラ	1束	238	奈良[不]
0139	春菊	1束	216	茨城[有] 鹿児島[有][不]
0140	水菜	1束	216	茨城[有]
0141	菜花	1束	238	茨城[有] 鹿児島[有][不]
0142	油菜	1束	238	茨城[有][不]
0144	ターサイ	1束	216	茨城[有]
0145	からし菜	1束	205	茨城[有][不]
0146	わさび菜	1束	205	茨城[有][不]
0150	きゅうり	180g 2本	302	沖縄[有](防除4)
0152	南瓜 ※2	1/2個	486	鹿児島[有][不] 熊本[有]
0153	ピーマン	150g	280	沖縄[有]
0155	いんげん	100g	378	沖縄(防除4)

商品コード	商品名	規格	価格	生産地[表示](備考)
0170	生姜	100g	280	高知[有] 熊本[有]
0172	にんにく ※3	1個	388	青森[有]
0176	ベビーリーフMIX	1/パック	200	茨城[有]
0177	〃	2/パック	388	

※1 1/2個は、小さめ1個でお届けする場合があります
※2 小さめ1個でお届けする場合があります
※3 Lサイズをお届けします

0102 玉ねぎ
700g 300円

0105 人参
500g 280円

0132 ブロッコリー
1個 340円

セロリ
0133 1/2株 275円
0134 1株 529円

0135 ほうれん草
1束 238円

0137 小松菜
1束 238円

0145 からし菜
1束 205円

0152 南瓜
1/2個 486円

くだもの

商品コード	商品名	規格	価格	生産地[表示](備考)
0301	いちご ※4	200g	850	茨城(防除2)
0302	特選いちご	300g	1,430	
0304	キウイフルーツ	320g	555	神奈川[有]
0310	バナナ	約600g	486	ペルー[有][不] エクアドル[有][不]
0311	〃	約600g×2	950	メキシコ[有][不]
0315	王林	1kg	756	山形(防除14) 青森(防除26)
0316	ふじ	1kg	756	山形(防除14) 青森(防除26)
0321	温州みかん	1kg	583	熊本(防除5) 和歌山[有] 神奈川(防除5)
0322	ネーブル	700g	810	熊本[有]
0323	スイートスプリング	1kg	616	熊本[有](防除4)
0326	レモン ※5	300g	410	熊本[有]

※4 生育遅れによる収量不足でお届けできない場合があります
【特選いちご】は、通常品(200g)でお届けする場合があります
※5 果皮が病変している場合があります。中身は大丈夫です

0301 いちご
200g 850円
0302 特選いちご
300g 1,430円

バナナ
0310 約600g 486円
0311 約600g×2 950円

0316 ふじ
1kg 756円

0321 温州みかん
1kg 583円

ご注文は締切日の **午後2時** までに

インターネット注文 www.e-pod.jp >ポラン広場の宅配>会員専用ページ PODポラン 検索
受付開始：カタログNo.201は、12/18(月)午後2時30分より

電話・FAX注文 TEL:0428-24-9890 FAX:0428-24-9892

E-mail mail.pod@polano.org

営業時間：平日 9：00～18：00／土曜 9：00～15：00 受付開始：カタログ公開後、随時承ります

配送料 無料サービスについて 1回のお届け金額11,000円以上で送料無料！ 宅急便コースは12,000円以上で1個口送料無料、17,500円以上で送料すべて無料(直送商品除く) 詳しくはお問い合わせください

会員専用ページ
https://www2.e-pod.jp/

◆本日のお届け情報、本日のセット内容、お届け農産物の生産地・生産者一覧、有機野菜レシピなどを掲載しています
◆配付前週の金曜日午後より、最新週刊カタログと商品案内チラシを公開しています。週末にゆっくりご覧ください

きのこ・スプラウト

商品コード	商品名	規格	価格	生産地[表示](備考)
0202	えのき茸	100g	151	長野(菌床)
0203	〃	100g×2	292	
0204	ぶなしめじ	100g	173	茨城(菌床)
0205	〃	100g×2	335	
0206	ほぐしぶなしめじ	250g	378	茨城(菌床)
0231	100%有機野菜ミックス	200g	167	長野[有]
0232	緑豆もやし	200g	84	長野[有]
0234	大豆もやし	200g	110	長野[有]
0238	ブロッコリーの新芽	1パック	151	岐阜[有]
0240	赤ラディッシュの新芽	1パック	135	岐阜[有]
0241	かいわれ大根	1パック	124	岐阜[有]
0242	豆苗(トウミョウ)	1パック	173	岐阜[有]

ぶなしめじ
0204
100g 173円
0205
100g×2 335円

0232
緑豆もやし
200g 84円

平飼鶏卵

商品コード	商品名	規格	価格
0901	平飼鶏卵・10個	10個	670
0902	平飼鶏卵・6個	6個	432

0901
平飼鶏卵・10個
10個 670円
0902
平飼鶏卵・6個
6個 432円

長野(藤田ファーム)、山梨(鬼塚順)、茨城(ギルド)、群馬(北群ファーム)、三重(地主共和商会)

五穀

商品コード	商品名	規格	価格
0451	彩穀	80g	486
0452	〃	500g	2,506
0453	雑穀ブレンド	80g	486
0454	〃	500g	2,506

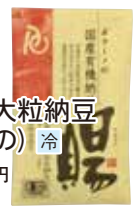
彩穀
0451
80g 486円
0452
500g 2,506円

納豆・豆腐

商品コード	商品名	規格	価格
冷 0601	国産有機大粒納豆 賜(たまもの)	80g	346
冷 9225	〃	80g×2	670
冷 0602	有機納豆 日本の農(みのり)	30g×2	238
冷 0603	国産有機納豆みのり(ひきわり)	30g×2	227
冷 9224	〃	30g×2×2	443
冷 0604	遊作納豆(小粒)	80g	324
冷 0605	みちのく小粒納豆(カップ)	30g×3	286
冷 0606	十勝の息吹 小粒納豆(カップ)	30g×3	265
冷 0607	登喜和小粒納豆(カップ)	30g×3	275
冷 0608	登喜和ひきわり納豆(カップ)	30g×2	216
冷 0609	登喜和黒豆納豆	80g	432
冷 0616	丸大豆テンペ	100g	356
冷 0617	黒大豆テンペ	100g	475
冷 0621	有機絹豆腐	330g	297
冷 0622	国産絹豆腐	300g	216
冷 0623	絹豆腐	300g	238
冷 9221	〃	300g×2	464
冷 0624	白ごま絹豆腐	300g	259

商品コード	商品名	規格	価格
冷 0626	有機木綿豆腐	330g	297
冷 0627	有機ミニ木綿豆腐	150g	216
冷 0628	国産木綿豆腐	300g	216
冷 0629	木綿豆腐	320g	270
冷 9222	〃	320g×2	524
冷 0630	有機固め木綿豆腐	330g	319
冷 0631	ゆずそふと木綿豆腐	300g	302
冷 0632	有機寄せ豆腐	200g	238
冷 0633	越生美人	220g	346
冷 0634	ふんわりよせ豆腐	250g	281
冷 0638	有機焼き豆腐	330g	335
冷 0639	押し豆腐	220g	297
冷 0641	国産手揚げ	2枚	248
冷 0642	油揚げ	2枚	259
冷 9223	〃	2枚×2	508
冷 0643	すし揚げ	2枚	270
冷 0644	味噌漬けあぶらあげ	2枚	378
冷 0645	味付いなり揚げ	6枚×2	630
冷 0646	国産生揚げ	2個	265
冷 0647	厚揚げ	2枚	340
冷 0648	五目厚揚	90g×2	308
冷 0651	がんもどき	80g×2	356
冷 0653	京がんも	7個	340
冷 0660	丸和おから	200g	211
冷 0662	白和え	150g	281
冷 0663	丸和の豆乳	300g	270
冷 0664	黒豆豆乳	200g	259
冷 0841	味付うの花(袋)	150g	340

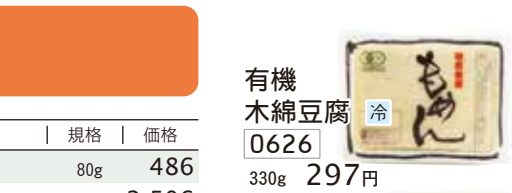
ダブルでお買い得



0601
国産有機大粒納豆 賜(たまもの) 冷
80g 346円
9225
80g×2 692円→670円

ダブルでお買い得

0623
絹豆腐 冷
300g 238円
9221
300g×2 476円→464円



有機
木綿豆腐 冷
0626
330g 297円

0627
ミニ 冷
150g 216円

ダブルでお買い得

0642
油揚げ 冷
2枚 259円
9223
2枚×2 518円→508円

牛乳・ヨーグルト・乳製品

商品コード	商品名	規格	価格
冷 0912	ノンホモ飛騨牛乳(瓶) ※	900ml	556
冷 0913	パスチャライズ飛騨	1000ml	459
冷 0920	丹那全乳ヨーグルト	500g	400
冷 9212	〃	500g×2	778
冷 0921	丹那プロバイオヨーグルト	90g×3	437
冷 9214	〃	90g×3×2	853
冷 0922	飛騨プレミアムヨーグルト	70g×3	329
冷 0923	飛騨プレーンヨーグルト	400g	367
冷 0924	飛騨ノンホモヨーグルト	80g×3	383
冷 0926	飲んでやさしいヨーグルト	500ml	270
冷 0927	〃	1000ml	443
冷 0928	飛騨酪農のむヨーグルト	130ml×3	518
冷 0940	生クリーム	200ml	572
冷 0942	南箱根の厳選バター	180g	1,037
冷 0944	はちみつバター	130g	778
冷 0947	丹那牛乳みるくプリン	90g×3	464
冷 0948	飛騨酪農カスタードプリン	90g×3	416
冷 9215	〃	90g×3×2	810
冷 0951	南箱根のゴーダチーズ(半割)	100g	864
冷 0952	〃 (大)	200g	1,501
冷 0953	南箱根のモッツァレラチーズ	100g	767
冷 0954	南箱根のさけるチーズ	90g	880
冷 0960	国産シュレッドチーズ	200g	794
冷 0976	飛騨酪農のむヨーグルト	500ml	464

※ 宅急便コースはお届けできません

0913
パスチャライズ飛騨 冷
1000ml 459円

ダブルでお買い得

0920
丹那
全乳ヨーグルト 冷
500g 400円
9212
500g×2 800円→778円

ダブルでお買い得

丹那
プロバイオヨーグルト 冷
0921 90g×3 437円
9214 90g×3×2
874円→853円

0923
飛騨
プレーンヨーグルト 冷
400g 367円

0942
南箱根の厳選バター 冷
180g 1,037円

0960
国産
シュレッドチーズ 冷
200g 794円

国産小麦 天然酵母 パン

グラムはすべて生地重量です

※前日製造の商品をお届け(発送)します

商品コード	商品名	規格	価格
1026	白神(ソフトフランス)	350g	470
1027	ホワイトフランス	60g×5	470
1028	ふぞろいプチパン	約25g×10	486
1029	コンプレ(全粒粉パン)	250g	454
1030	はちみつパン	150g	394
1031	白神ドッグ	60g×3	410
1071	ホワイト&レーズン	100g×2	367
1072	レザン・ノア(サラ)	170g	513
1073	もちもちチーズ	155g	508

1026
白神(ソフトフランス)
350g 470円

1071
ホワイト&レーズン
100g×2 367円

水産一般

商品コード	商品名	規格	価格
冷 1904	鳴門産生わかめ	150g	583

だし

商品コード	商品名	規格	価格
冷 2413	煮干し(大分産)	120g	589

粉・豆・ごま・もち

商品コード	商品名	規格	価格
2701	国産薄力粉	1kg	450
2702	岩手産強力粉	1kg	450
2704	岩手産全粒粉	1kg	540
2716	白神こだま酵母ドライ	10g×5	910
冷 2731	三上さんのやわらか有機蒸大豆	120g	308
冷 9226	〃	120g×2	599
冷 2732	蒸し大豆黒豆	120g	378
冷 9229	〃	120g×2	734
冷 2733	水煮大豆	200g	308

ダブルでお買い得

2731
三上さんのやわらか
有機蒸大豆 冷
120g 308円
9226
120g×2 616円→599円

ダブルでお買い得

2732
蒸し大豆黒豆 冷
120g 378円
9229
120g×2 756円→734円