

3

March・弥生
2026

イベントカレンダー event calendar

オーサワジャパン 池尻大橋店
OHSAWA JAPAN - IKEJIRIOHASHI

"寒さの中にも春の気配が感じられる3月。季節の変わり目は、体調管理がとて大切な時期です。旬の野菜や発酵食品、からだを温める食材を取り入れて、内側から整えていきませんか?毎日の食事が、健やかな暮らしの土台になります。
今月も安心・安全な自然食品をご用意して、皆さまの健康づくりを応援いたします。

We wish you health and happiness!



お店 ...1F 教室 ...2F セミナー ...B1F

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
1 教室 体験レッスン 升本 弁当	2 お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 升本 弁当 オーサワの梅干し3種味わい体験	3 ひな祭り お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 教室 アドバンスII(デイ)⑧ keitan55 弁当	4 教室 ベーシックII(デイ)⑦ 升本 弁当 IN THE OVEN パン(12時頃) 木のひげ パン	5 啓蟄 keitan55 弁当 加藤農園 パン	6 お店 ポイント3倍デー 教室 ベーシックI(デイ)⑧ 升本 弁当 みれっとファーム パン	7 教室 ベーシックII(エンド)⑦⑧ セミナー Online 家庭でできる手当法 セミナー Online 細川相談 升本 弁当	
8 教室 アドバンスII(エンド)⑤⑥ 升本 弁当	9 お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 教室 体験レッスン 升本 弁当	10 お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 教室 アドバンスII(デイ)⑨ keitan55 弁当	11 教室 ベーシックII(デイ)⑧ 升本 弁当 IN THE OVEN パン(12時頃) 木のひげ パン	12 keitan55 弁当 加藤農園 パン	13 お店 ポイント3倍デー 教室 ベーシックI(デイ)⑨ 升本 弁当 みれっとファーム パン	14 ホワイトデー 教室 体験レッスン 教室 ベーシックI(エンド)⑦⑧ 升本 弁当	
15 升本 弁当	16 お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 升本 弁当	17 彼岸 お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 教室 体験レッスン 教室 アドバンスII(デイ)⑩ keitan55 弁当	18 教室 ベーシックII(デイ)⑨ 升本 弁当 IN THE OVEN パン(12時頃) 木のひげ パン	19 keitan55 弁当 加藤農園 パン	20 春分の日 お店 ポイント3倍デー 升本 弁当 みれっとファーム パン	21 お店 ポイント3倍デー 教室 ベーシックII(エンド)⑨⑩ セミナー Online 桜沢思想とは何なのか? 升本 弁当	
22 お店 ポイント3倍デー 教室 アドバンスII(エンド)⑦⑧ 升本 弁当	23 お店 ポイント3倍デー お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 教室 体験レッスン 升本 弁当	24 お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 keitan55 弁当	★★ オーサワおすすめ商品ベスト10 10%OFF ★★ 教室 ベーシックII(デイ)⑩ 升本 弁当 IN THE OVEN パン(12時頃) 木のひげ パン			26 keitan55 弁当 加藤農園 パン	27 お店 ポイント3倍デー 教室 ベーシックI(デイ)⑩ 升本 弁当 みれっとファーム パン
29 教室 アドバンスI(デイ)⑨⑩ 升本 弁当	30 お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 升本 弁当	31 お店 オーサワの梅干し3種味わい体験 keitan55 弁当	季節のレシピ 啓蟄(3/5㉔)の おすすめレシピ 春分(3/20㉔)の おすすめレシピ ノカンゾウの 酢味噌和え ヨモギの 米粉 蒸しパン			3/25(水)~31(火) オーサワおすすめ商品 ベスト10 10%OFF	

※都合によりお休みになる場合がございます。詳しくはスタッフまでお問合せください。

ナチュラル & オーガニック
OHSAWA JAPAN
Macrobioic Foods

お店 オーサワジャパン池尻大橋店

営業時間/11:00-19:00 お得な情報はLINEにて → 池尻大橋店LINE:@wxh0122o
TEL.03-6701-3277 www.facebook.com/lima.co.jp

教室 セミナー Online マクロビオティック クッキングスクール リマ 本校(日本CI協会)
〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号
TEL.03-6701-3285 www.facebook.com/limacookingschool

オーサワジャパン公式通販 LIMA NET SHOP <https://lima-netshop.jp>



OHSAWA JAPAN GROUP 公式ページ

<https://www.ohsawa-japan.co.jp>

Follow me
【Instagram】
@ohsawa_japan_group



カラダにやさしいパン & お弁当

Bread and lunch box arrival schedule

入荷スケジュール

白砂糖・卵・乳製品 不使用! こだわりの素材と製法でつくる、天然酵母パン、勢ぞろい。

IN THE OVEN

自家製天然酵母は、リンゴや甘酒から手づくり!
オーサワの玄米粉、つぶしあん、豆乳マヨなど、こだわりの素材を使ったパンは週替わりでお楽しみいただけます。



焼きたてが昼頃に入荷♪
入荷日: 毎週水曜日・12時頃

木のひげ

農薬不使用の干しぶどうと全粒粉からおこした天然酵母を使用。フランスの伝統製法で焼き上げた、香り豊かなハード系パンが魅力です。



素材の味を生かしたやさしいおいしさ
入荷日: 毎週水曜日

加藤農園

農薬不使用発芽玄米を炊いたご飯を生地に練りこんで蒸し上げた、おまんじゅう! おまんじゅうの中には、厳選した野菜などで作った具がたっぷりボリューム満点。蒸すとふっくら・もちもち!



腹持ちも良く、大人気です♪
入荷日: 毎週木曜日

みれっとファーム

ドライフルーツや米飴などで自然な甘味をつけ、塩田法の塩や玉締め圧搾法の菜種油など厳選した調味料を使って、素材の持つ素朴な味を引き出しています。



食パン・蒸しパン・焼き菓子など種類も豊富です。
入荷日: 毎週金曜日

Lotus baguette

国産小麦・有機素材・天然酵母など、厳選した素材を使用し、長時間発酵でじっくり焼き上げたパンです。



噛むほどに広がる小麦の風味をお楽しみください。

※3月はお休み。4/11(土)より再開。
入荷日: 毎週土曜日

Keitan55 お野菜たっぷり! ヴィーガン弁当

マクロビオティック クッキングスクール リマの卒業生が作る、カラフルでお野菜たっぷりのお弁当!



ココロもカラダも喜ぶ大人気のお弁当です♪
※都合によりお休みになる場合がございます。詳しくはスタッフまでお問合せください。
入荷日: 毎週 火・木曜日

升本 玄米菜食お弁当。

肉、魚、卵、白砂糖、保存料を使わない玄米菜食お弁当。有機玄米の他、主な根野菜が有機のもの。有機醤油などこだわりの調味料を使用しています。



※仕入状況により、減農薬や国産などの野菜を使用する場合がございます。
入荷日: 毎週日・月・水・金・土曜日

★イベント等の項目は **お店** **教室** **セミナー** **Online** 各拠点のものになります。(2つマークがついているものは、会場・オンラインの同時開催となり、どちらでも受講可能です)。詳細は各拠点まで、お気軽にお問合せください。
★ほとんどの講座・セミナーに関するお問い合わせは、マクロビオティック クッキングスクール リマ本校(日本CI協会)まで。状況に応じて変更する場合がございます。あらかじめご了承くださいませよう、お願い申し上げます。