

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 - IKEJIRIHASHI

秋の深まりとともに、少しずつ過ごしやすい季節になってまいりました。

10月は、旬を迎える野菜や果物をはじめ、毎日の食卓を彩るさまざまな商品を取り揃えております。季節の変わり目のからだをいたわりながら、秋ならではのおいしさを楽しんでいただければと思います。今月も皆さまの食卓に寄り添う、安心でおいしい商品をご用意して、皆さまのご来店をお待ちしております。

読書の秋に！
おすすめの書籍も
ご用意してます！

お店 …1F 教室 …2F セミナー …B1F

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10/25(日)~31(土) オーサワおすすめ商品 ベスト10 10%OFF		季節のレシピ 寒露(10/8日)の おすすめレシピ 栗の 醤油煮 霜降(10/23日)の おすすめレシピ 柿と りんごの クランブル		1	2	3
				🇯🇵 升本 弁当 🍞 加藤農園 パン	🏪 お店 ポイント2倍デー 🏫 教室 ベーシックⅠ(デイ)② 🎓 セミナー Online 正食医学・ 望診法講座2026 🇯🇵 升本 弁当 🏪 みれっとファーム パン	🏫 教室 ベーシックⅡ (エンド)③④ 🇯🇵 升本 弁当 🏪 Lotus baguette パン(12時頃)
4	5	6	7	8 寒露	9	10
🏫 教室 アドバンスⅠ (エンド)③④ 🇯🇵 升本 弁当	🏫 教室 アドバンスⅠ (デイ)③ 🇯🇵 升本 弁当	🏫 教室 体験レッスン 🏫 教室 ベーシックⅡ (デイ)③ 🇯🇵 keitan55 弁当	🇯🇵 升本 弁当 🏪 IN THE OVEN パン(12時頃) 🍞 木のひげ パン	🇯🇵 keitan55 弁当 🍞 加藤農園 パン	🏪 お店 ポイント2倍デー 🏫 教室 ベーシックⅠ (デイ)③ 🇯🇵 升本 弁当 🏪 みれっとファーム パン	🏫 教室 ベーシックⅠ (エンド)③④ 🇯🇵 升本 弁当 🏪 Lotus baguette パン(12時頃)
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
🏫 教室 アドバンスⅡ (エンド)③④ 🇯🇵 升本 弁当	🏫 教室 アドバンスⅠ (デイ)④ 🇯🇵 升本 弁当	🏫 教室 ベーシックⅡ (デイ)④ 🇯🇵 升本 弁当	🏫 教室 体験レッスン 🇯🇵 升本 弁当 🏪 IN THE OVEN パン(12時頃) 🍞 木のひげ パン	🇯🇵 keitan55 弁当 🍞 加藤農園 パン	🏪 お店 ポイント2倍デー 🏫 教室 ベーシックⅠ (デイ)④ 🇯🇵 升本 弁当 🏪 みれっとファーム パン	🏫 教室 ベーシックⅡ (エンド)⑤⑥ 🇯🇵 升本 弁当 🏪 Lotus baguette パン(12時頃)
18	19	20 土用	21	22	23 霜降 十三夜	24
🏫 教室 インストラクター コース(前期)③ 🇯🇵 升本 弁当	🏫 教室 アドバンスⅠ (デイ)⑤ 🇯🇵 升本 弁当	🏫 教室 体験レッスン 🏫 教室 ベーシックⅡ (デイ)⑤ 🇯🇵 keitan55 弁当	🇯🇵 升本 弁当 🏪 IN THE OVEN パン(12時頃) 🍞 木のひげ パン	🇯🇵 keitan55 弁当 🍞 加藤農園 パン	🏪 お店 ポイント2倍デー 🏫 教室 体験レッスン 🏫 教室 ベーシックⅠ (デイ)⑤ 🇯🇵 升本 弁当 🏪 みれっとファーム パン	🏫 教室 ベーシックⅠ(エンド)⑤⑥ 🎓 セミナー Online いのちと 健康の本質を学ぶ 🎓 セミナー Online 細川相談 🇯🇵 升本 弁当 🏪 Lotus baguette パン(12時頃)
25	26	27	28	29	30	31 ハロウィン
☆☆☆ オーサワおすすめ商品ベスト10 10%OFF ☆☆☆						
🇯🇵 升本 弁当	🏫 教室 アドバンスⅠ (デイ)⑥ 🇯🇵 升本 弁当	🏫 教室 ベーシックⅡ (デイ)⑥ 🇯🇵 keitan55 弁当	🇯🇵 升本 弁当 🏪 IN THE OVEN パン(12時頃) 🍞 木のひげ パン	🇯🇵 升本 弁当 🍞 加藤農園 パン	🏪 お店 ポイント2倍デー 🏫 教室 ベーシックⅠ (デイ)⑥ 🇯🇵 升本 弁当 🏪 みれっとファーム パン	🏫 教室 体験レッスン 🏫 教室 ベーシックⅡ(エンド)⑦⑧ 🇯🇵 升本 弁当 🏪 Lotus baguette パン(12時頃)

 ※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。

食べかた、生きかた、
マクロビオティック



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>



【Instagram】
@ohsawa japan group

カラダにやさしいパン & お弁当

入荷スケジュール

Bread and lunch box arrival schedule

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き、食パンの生地練りこんで
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。

入荷日：毎週土曜日・12時頃



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。

割烹職人が手がける、こだわりのマクロビオティック弁当。肉・魚・
卵・乳製品・精白糖・化学調味料を一切使用せず、素材本来の
持ち味を最大限に引き出しました。職人技が光る、やさしくも
奥深い味わいをぜひご賞味ください。

※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。