11 November・霧月 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

いつもご利用いただき、ありがとうございます。秋も深まり、温かい食事が恋しい季節になりました。11月も、毎日の食卓にうれしい自然食品を取り揃えて、皆さまのご来店をお待ちしております。11/22(日)・28(土)は臨時休業となります。お休み前の11/20(金)・21(土)と11/27(金)はポイント5倍デー!!



鮮やかな紅葉の季節！健やかな秋を♪

お店 …1F　教室 …2F　セミナー …B1F

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 教室 アドバンスⅡ(エンド)⑤⑥ 升本 弁当	**2** 11月集中講座(ベーシックⅠ) 升本 弁当	**3** 文化の日 升本 弁当	**4** 升本 弁当 木のひげ パン	**5** keitan55 弁当 加藤農園 パン	**6** お店 ポイント2倍デー 升本 弁当 みれっとファーム パン	**7** 立冬 お店 リマナチュラル美容相談会 教室 ベーシックⅠ(エンド)⑦⑧ 升本 弁当 Lotus baguette パン(12時頃)
8 教室 インストラクターコース(前期)④ 升本 弁当	**9** 教室 アドバンスⅠ(デイ)⑦ 升本 弁当	**10** 教室 ベーシックⅡ(デイ)⑦ keitan55 弁当	**11** 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2倍デー 教室 体験レッスン 教室 ベーシックⅠ(デイ)⑦ 升本 弁当 みれっとファーム パン	**14** 教室 ベーシックⅡ(エンド)⑨⑩ 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)
15 七五三 教室 体験レッスン 教室 自分に合う玄米の炊き方を見つけよう! 升本 弁当	**16** 教室 アドバンスⅠ(デイ)⑧ 升本 弁当	**17** 教室 ベーシックⅡ(デイ)⑧ keitan55 弁当	**18** 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	**19** keitan55 弁当 加藤農園 パン	**20** お店 ポイント5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	**21** 集中講座(ベーシックⅡ) お店 ポイント5倍デー 升本 弁当 Lotus baguette パン(12時頃)
22 小雪 お店 臨時休業	**23** 勤労感謝の日 11月集中講座(ベーシックⅡ) オーサワおすすめ商品ベスト10 10%OFF 升本 弁当	**24** keitan55 弁当	**25** 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5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	**28** お店 臨時休業 教室 ベーシックⅠ(エンド)⑨⑩
29 オーサワおすすめ商品ベスト10 10%OFF 教室 アドバンスⅡ(デイ)⑦⑧ 升本 弁当	**30** 教室 アドバンスⅠ(デイ)⑨ 升本 弁当					

季節のレシピ

立冬(11/7㊏)のおすすめレシピ
レンコンとサツマイモの甘酢炒め

小雪(11/22㊐)のおすすめレシピ
ホットジンジャー

11/23(月)～27(金)・29(日)・30(月)
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。

食べかた、生きかた、マクロビオティック

OHSAWA JAPAN Macrobiotic 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 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でボリューム満点。
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。

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すよう、お願い申し上げます。