

仕出し弁当 六角橋

にんじん

TEL 491-7061

ご注文はAM10:00
までお願いいたします

にんじんのお弁当は
全て手作りで

日替わりメニュー

2023年

いよいよ本格的な冬の到来ですね。昼夜の温度差や急激な季節の変化に
体やお肌に影響が出ていませんか？ タンパク質と適度な脂質、ビタミンA、
B群を意識して摂って体調管理やお肌の調子を整えていきましょう！

●12月14日(木)【茶飯とおでん】寒い時期のお楽しみ♪

※茶飯は白米に変更出来ます。ご希望の方はお電話でお申し付けください。

●12月5日、12日、19日(火)【天井 650円】30食限定

人気の天井が久々の登場です。海老、イカ、野菜天が入っています。

にんじんの
こだわり食材は
こちらからご覧
いただけます！



【寒い冬に摂りたい栄養】

- ①タンパク質…タンパク質に含まれるコラーゲンが肌の弾力を保つのに必要な栄養素です。
- ②ビタミンB群…皮膚や粘膜などの細胞の再生に役立つビタミンB2、食事で摂取し分解されたたんぱく質を再合成するときに必要な栄養素ビタミンB6。どちらもお肌のターンオーバー促進の為に必須栄養素です。
- ③ビタミンA…皮膚や粘膜の健康維持をサポートする栄養素です。不足すると乾燥肌になります。



月	火	水	木	金
12月4日	12月5日 天井	12月6日	12月7日	12月8日
タラと厚揚げの おろし煮 肉みそビビンバ さつま芋のベーコンサラダ 即席漬け	ポークチャップ パスタ添え 野菜の煮物 タイ風春雨サラダ かぼちゃのニンニク炒め	鶏肉のカリッと揚げ 人参グラッセ添え ジャーマンポテト キャベツとブロッコリーのマヨ和え なます	肉団子 きくらげと卵の炒め物 五目ひじき ゆず白菜	鮭フライの タルタルソースがけ カラフル野菜炒め 大根と厚揚げの柚子こしょう煮 青菜とわかめの和え物
12月11日	12月12日 天井	12月13日	12月14日	12月15日
とり天と野菜天 車麩と野菜の煮物 うの花サラダ 浅漬けキムチ	鯖の文化干し 煮ごぼう添え マーボー野菜 塩きんぴら りんごのサラダ	一口カツ ホイコーロー 和風スパゲティ 春菊のおひたし	おでん 茶飯 お好み揚げ ごぼうとレンコンの炒め煮 青菜と鶏皮の粒マスタード和え	焼肉 フレッシュマカロニサラダ かぼちゃの煮物 もやしのナムル
12月18日	12月19日 天井	12月20日	12月21日	12月22日
手作り塩鮭と ふわふわはんぺんフライ 春雨の中華炒め 大根の旨煮 茎わかめのみそ漬け	豚肉の甘辛焼き カレーコロッケ 白菜のコールスロー こんにゃくのおかか和え	鶏肉のトマト煮 焼きビーフン 変わりごぼうサラダ 大学いも	アジの竜田揚げ ちくわの磯部揚げ 豆腐のきのこあん 小松菜とコーンの炒め物 大根の香り漬け	お好みハンバーグ ノンオイル八宝菜 ニラ玉 みそ大豆

- 日替わり弁当 650円
- 発芽玄米 700円
 - おかず一品増し 700円
 - ごはん大盛 700円
 - ごはん大盛+
おかず一品増し 750円
 - おかずのみ 570円

※主菜を鮭か生姜焼きに
変更もできます

平田牧場の豚肉で作ります

- 焼肉丼 700円
- カツ重 700円
- 豚カツ弁当 750円

※豚カツ、カツ重は仕入れの
都合でご用意できない場合が
ありますのでお問合せください。

金曜日「20食限定」

- いなり弁当 650円



企業組合
ワーカーズコレクティブ
ミズキャロット六角橋

○材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ○松花堂弁当・会議用弁当・オードブル等、ご予算に応じて承っております。1週間以上前までにご予約ください。