## 仕出し弁当 六角橋 にんじん TEL 491-7061

ご注文はAM10:00 までにお願いいたします

にんじんのお弁当は 全て手作りです

## ]替わりメニュー

今年の秋は昼間がまだまだ暖かいですね! 寒暖差で 体調を崩しがちな気候が続きます。ハンバーグや唐揚げの 日はやっぱり人気がありますが、ついついお肉ばかり 食べてしまうという方こそお魚もバランスよく食べましょう!

● | | 月 | 4日·2 | 日·28日(火) 【鶏釜めし 700円】50食限定 ※予約制

※前日までにお電話でご予約ください。事前予約も可能です



## 【魚の栄養】~魚を食べよう!~

魚に含まれる『DHA』は脳の働きをよくする、『EPA』 は血液をサラサラにする作用があると言われてい ます。摂取することで中性脂肪や悪玉コレステ ロールを減少してくれるのです。これは「高血圧」 「動脈硬化」「脂質異常症」「心疾患」「脳血管疾 患」などいわゆる生活習慣病の予防につながりま す。

にんじんでは週2~3回魚を飽きないよう、色々な 調理方法で召し上がっていただけるよう工夫してい ます。

月	火	水	<b>*</b>	金	
11月13日	11月14日 鶏釜めし	11月15日	11月16日	11月17日	(
豚肉の 粒マスタード焼き	ヤンニョムチキン フライドポテト添え	魚の蒲焼きと天ぷら	ハンバーグ	酢豚	(
野菜入り麻婆豆腐	和野菜のサラダ	厚揚げと野菜の煮物	野菜のスープ煮	野菜の塩麴炒め	(
かぼちゃのサラダ	ニラ玉	もやしの坦々風とろみ炒め	切り干し大根のサラダ	バンバンジー	
三色甘酢	胡麻和え	ラーパーツァイ	青菜のおひたし	こんにゃくの田楽	×
11月20日	11月21日 鶏釜めし	11月22日	11月23日	11月24日	
鯖の味噌煮と さつまいもの天ぷら	豚肉とじゃがいもの ケチャップ炒め	マカロニクリーム コロッケと焼売		アジフライと 椎茸の肉詰めフライ	平
チャプチェ	野菜の煮物	秋野菜のオイスター炒め	勤労感謝の日	小松菜のチャンプルー	F
スクランブルエッグ	白菜とりんごのサラダ	かぼちゃの煮物		そばサラダ	
茎わかめのナムル	カリフラワーのカレー風味	青菜とにんじんのおひたし		白いんげんの甘煮	
11月27日	11月28日 鶏釜めし	11月29日	11月30日	12月1日	
プルコギ	白身魚とちくわの 中華風あんかけ	メンチカツと 手羽先の名古屋風	鮭の幽庵焼きと 春菊のかき揚げ	鶏の唐揚げ ネギソース	金
大根のそぼろあんかけ	野菜炒め	ホワイトサラダ	和風コールスロー	白菜ときのこの味噌クリーム煮	
白和え	和みきんぴら	青菜と白菜の煮びたし	ポークビーンズ	にんじんシリシリ	
いろいろ野菜のしょうゆ漬け	大根の山椒和え	ブロッコリーとベーコンの炒め物	雷こんにゃく	磯香和え	■ \$28 € ■

日替わり弁当 650円 700円 〇**発**芽玄米

○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

宇菜を**鮮か牛姜焼き**に 変更もできます

田牧場の豚肉で作ります

焼肉丼

700円

カツ重

700円 750円

豚カツ弁当

※豚カツ、カツ重は仕入れの

650円

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。

テ曜日「20食限定」

いなり弁当



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