

仕出し弁当 六角橋
にんじん
TEL 491-7061
 ご注文はAM10:00
 までにお願いたします

日替わりメニュー 2024年

日差しが暖かく色とりどりの花が咲いて目を楽しませてくれますね♪
 まだまだ花粉症でお辛い方も多いかと思ひます(*_*)
 にんじんでは旬の野菜をなるべく使っています。
 旬の野菜にはその時期に私たちの体が必要な栄養成分を
 多く含んでいると言われていす。バランスよく食べて免疫力UPしましょう!



【食品の知識】～玄米～
 食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富な玄米は低GI食品でもあります。「GI(ジーアイ)」とは食後血糖値の上昇を示す指標の事です。低GI食品を食べると適量のインスリンが分泌され、糖が速やかに吸収されて血糖値の上昇が緩やかになります。その為太りにくく、ダイエットに向いている食品と言われています。よく噛んで召し上がってください。
 ※玄米の表皮に含まれるセルロースや不溶性食物繊維は消化しづらいのでお年寄りや小さいお子様には不向きだと言われています。

●4月12日(金)【春うらら弁当 650円】
 春らしいメニューをそろえました!お楽しみに♪

月	火	水	木	金
3月25日 ハッシュドポーク パスタ添え 和野菜のサラダ 大根の炒め煮 一夜漬け	3月26日 酢豚 塩ツナじゃがいも 茎わかめの煮物 もやしとなめこの和え物	3月27日 鯖の有馬焼と かき揚げ 青菜ときくらげのオイスター炒め 大根サラダ にんじんトマトジュース煮	3月28日 鶏肉の野菜南蛮 焼きビーフン チリコンカン やみつきセロリ	3月29日 お好みハンバーグ レタスポテトサラダ 高野豆腐の五目煮 青菜のからし和え
4月1日 鮭の塩麩焼きと 野菜の煮物 きのこチャンプルー 春雨サラダ 彩り野菜の漬物	4月2日 豚肉ごまみそ炒め 野菜の旨煮 卵の花サラダ ピリ辛こんにゃく	4月3日 肉じゃがコロケと キスフライ 春キャベツパスタ 豚肉とフキの煮物 大豆の梅おかか和え	4月4日 春巻きと 手羽先の名古屋風 切り昆布と野菜の煮物 豆腐のヤンニョムだれ 青菜の粒マヨ和え	4月5日 鯖の塩焼きと 揚げ餃子 新じゃがとそぼろのバター炒め 蒸し鶏とキャベツの山椒味 にんじんのごま和え
4月8日 豚肉のカレー焼き チャプチェ さつま芋の甘煮 ラーパー菜	4月9日 あじのムニエル ～レモンバター風味～ ホイコーロー 切り干し大根の塩きんぴら おひたし	4月10日 キャベツメンチカツと イカフライ 厚揚げのきのこあんかけ オムレツ ひじきとお豆のデリサラダ	4月11日 鶏肉の粒マスタード焼き ナポリタン添え かき揚げ ジャーマンポテト ピクルス	4月12日 鮭の木の芽焼きと 串カツ 春野菜の炊き合わせ すみれ色サラダ ワカメとねぎの酢みそ和え

- 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。