

# ごはんとおやつ の時間 出店一覧



【店名】ao time +  
【住所】弘前市豊原2-1-1 1F  
【営業時間】11:30~18:30  
【定休日】日・月・木

【PRポイント】  
黄昏れ充電できる場所  
そして、その先のプラスになるエネルギーが  
生まれる場所を目指しております。

【販売予定商品】  
たきこみごはん、白玉ぜんざい、  
こくもつコーヒー

【SNS】IG, FB @aotimecafe

【店名】銘茶の玉雲堂ヒロ口店  
【住所】ヒロ口B1F  
【電話番号】0172-32-6884  
【営業時間】10:00~18:00

【PRポイント】  
日本茶専門店として質の高い茶葉から、  
美味しいお茶を手軽に楽しめるchasobi  
ティーバックシリーズなど豊富に揃えてお  
ります。店舗では抹茶ソフトクリームも人  
気です。

【販売予定商品】  
水出し煎茶「あさがお」、桃の冷茶、ぶどう  
の冷茶、柚子の冷茶、ほうじミント冷茶、  
フィルターインボトル、夏の急須



【店名】五穀発酵むすび庵  
【住所】弘前市大清水4-11-10 1F  
油屋福六内  
【電話番号】0172-88-6948  
【営業時間】11:00~16:00(L.O15:30)  
【定休日】日・水

【PRポイント】  
全品・植物性100%、砂糖類0%、雑穀使用。  
おむすびやおまんこ、おやつを販売していま  
す。醤油焼きむすびが特にオススメです。

【販売予定商品】  
醤油焼きむすび、玄米粉のカレー丼、  
ヒエ粉とナッツのヌガーバー

【店名】コトリcafe  
【住所】弘前市百石町3-2  
百石町展示館内  
【電話番号】0172-88-8504  
【営業時間】11:00~19:00(L.O18:30)  
【定休日】第1・第3月

【PRポイント】  
人気の自家製の定番マフィンのほか、バ  
ター・卵不使用のお豆腐マフィン、ノンバター  
マフィンも販売予定です。

【販売予定商品】  
マフィン各種、ドリンク

【SNS】IG @kotoricafe.umekko

【店名】ツキノアトリエ  
【PRポイント】  
ツキノアトリエでは、卵や乳製品・白砂  
糖を使わずに、心と身体・自然に負担  
をかけないオーガニックなお菓子を  
焼き上げています。

【販売予定商品】  
クッキー、マフィン、タルト、スコーン

【SNS】IG @tukinoatorie

※ツキノアトリエさんは店舗を持たずイベント  
出店などされています

【店名】集会所indriya  
【住所】弘前市紙漉町4-6  
【電話番号】0172-34-6858  
【営業時間】11:00~16:00  
【定休日】日・祝

【PRポイント】  
食べることは生きること。  
ゆったりおいしく過ごすことができるベジ  
カフェindriyaです。  
アレルギー対応、量の調節も承ります。

【販売予定商品】  
おからこんにゃくをつかったベジ弁当、お  
からこんにゃくカルビ焼き(風)弁当、米粉  
シフォンケーキ

【店名】bambooforest  
【住所】弘前市代官町20-1  
【電話番号】0172-35-4520  
【営業時間】11:00~19:00  
【定休日】毎週火、第2・4月

【PRポイント】  
妥協を許さない店主が全国から選りす  
ぐった、美味しく、安心・安全な食品を  
取り揃えています！

【販売予定商品】  
愛媛「ひなのや」のパン豆、「げんきタウ  
ン」のベジお菓子、店主オススメの美味し  
い無添加調味料

【店名】one.natural  
【住所】弘前市春日町36-12  
プレシャスガーデンD号  
【電話番号】0172-36-2668  
【営業時間】11:00~17:00(L.O16:00)  
【定休日】日・祝 ※不定休

【PRポイント】  
卵、小麦、乳製品、白砂糖不使用。発酵調味  
料を使用したからだに優しいごはんで  
す。

【販売予定商品】  
わんなちゅ弁当、ドリンク、おやつ、スープ

## カオリさんの「笑顔になれるおべんとうづくり」

●12:00~13:30 プチ・ワークショップ「親子でつくろう『いちご柄のロールオムライス弁当』」@ヒロ口3F 健康ホール

○対 象 小学生以上のお子さんとその保護者12組(要事前申込・先着順・7/2締切)  
※大人用の刃物ができるお子さんに限ります

○参加費 親子1組2,700円 ※当日徴収 ○持ち物 エプロン、手拭タオル  
※託児ご希望の方、先着10名で受付いたします。申込時にお申し出ください。

○お申込 弘前市民文化交流館 ☎0172-35-0154(8:30~21:00)

カオリさん  
プロフィール

娘さんら家族が笑顔になれるようにと作っているお弁当や日々のご飯の写真をインスタグラムに  
掲載している人気インスタグラマー。そのレシピは『大人気インスタグラマー10人のラクしてお  
いしい! みんなの「おべんとう」レシピ&テク250』(扶桑社)、『わたしたちの「お弁当」~人  
気インスタグラマーの使えるおかずレシピ&効率UPのアイデア~』(マイナビ出版)にも掲載。

