

# 11月

お客様へお願い  
お弁当箱は  
電子レンジに  
対応していません。  
温める際は、別のお皿などに  
取り出し温めてください。



## ヒロタ

名古屋市南区豊田2-15-12  
TEL 052-692-2500  
FAX 052-692-2503

営業時間  
(月曜日から金曜日)  
午前8時30分  
～午後4時  
定休日 毎週土曜日・日曜日

### 旬の食材 「白菜」

ほとんどが水分ですが、免疫力を上げるビタミンCや、高血圧予防やむくみ解消に働くカリウム、便秘解消に役立つ食物繊維など、さまざまな成分を含んでいます。

濃い緑色の部分にはβカロテンやうま味成分もたっぷり。

鍋料理や煮物、蒸し物など加熱料理なら、かさが減ってたっぷり食べられますね!



11月24日は「いい和食の日」です。

出汁を生かした料理は、味付けを薄めにしても美味しく感じられ、塩分や糖分を抑える事が期待されます。

旨味や栄養も豊富なので、だしを生かした食事を普段から心がけるといいですね

お弁当は冷房の効いた室内  
または涼しい場  
所で保管し  
13時までにお召  
し上がりください。



### 金

1日 471 kcal

### チキンカツ

ポークカレー  
野菜のペペロンチーノソテー  
インゲンきんぴら炒め  
高野豆腐と花麩

月	火	水	木	金	
4日 振替休日	5日 466 kcal	6日 472 kcal	7日 481 kcal	8日 469 kcal	
<b>臨時休業</b> 	<b>チキン南蛮</b> 豆腐と野菜の和風うま煮 小松菜ともやしのナムル 糸こんにそぼろ炒め ミニコーンフライ	<b>えびかつ</b> ミニハンバーグ 醤油焼うどん すき煮 コーンポテトサラダ	<b>厚切りハムカツ</b> 豚肉ともやしの中華うま煮 切干大根の五目煮 メンマのゴマ炒め 絹あつけ煮	<b>中華風甘酢たれメンチ</b> ネギ入り山芋焼き 挽肉と根菜のどて煮 大根菜のごま和え もやしのキムチ炒め	
	11日 470 kcal	12日 474 kcal	13日 482 kcal	14日 469 kcal	
	<b>カレーソースかけハンバーグ</b> 野菜コロッケ チャプチェ 筑前煮 小松菜の煮浸し	<b>粒マスタード風味のハムクランチカツ</b> ひじきの五目煮 カニカマと大根の中華うま煮 高菜と竹の子のピリリ炒め しゅうまい	<b>みそカツ</b> レンコンのきんぴら炒め 彩り野菜の煮浸し ジャーマンソテー 里芋と竹輪の煮付け	<b>白身魚フライ</b> つくね串 ソース焼きそば 根菜のクリーム煮 つきこん金平炒め	<b>鶏むね肉の竜田揚げ</b> 甘辛タレ肉団子 金平ごぼう ニラと野菜の中華炒め 菜の花のごま和え
	18日 475 kcal	19日 468 kcal	20日 473 kcal	21日 471 kcal	22日 479 kcal
<b>国産キャベツのメンチカツ</b> カレー風味ビーフソテー 根菜のトマトソース煮 塩たれもやし ねじりこんにゃく甘辛煮	<b>お好み風タコ野菜カツ</b> ミートソースかけオムレツ 麻婆豆腐 中華ナムル インゲンと油揚げの煮付け	<b>三種のきのこ入りクリーミーフライ</b> ハムステーキ黒胡椒焼き 豚キムチ風炒め サイコロ高野の彩り煮 こんにゃくと山菜のごま煮	<b>イカフライ</b> ミニフランク 挽肉とごぼうの甘辛炒め 中華うま煮 ブロッコリーサラダ	<b>北海道産男爵の牛肉コロッケ</b> 豚大根煮 サバの味噌たれ焼き ドライカレー風鶏そぼろ炒め 大根菜の煮浸し	
25日 475 kcal	26日 472 kcal	27日 484 kcal	28日 480 kcal	29日 472 kcal	
<b>白身魚のから揚げ</b> 麻婆春雨 切干大根と山菜の五目煮 高菜の油炒め 三種の根菜天煮	<b>中華春巻き</b> 塩たれ焼きそば けんちん汁煮 菜の花ナムル がんも煮	<b>和風オニオンソースハンバーグ</b> カレーコロッケ 千切り野菜の信田煮 ブロッコリーとベーコンのペッパーソテー 小結こんにゃくのごま煮	<b>メンチカツ</b> 野菜の肉巻き ポークハヤシ煮 大豆ひじき煮 小松菜のごま和え	<b>鶏竜田揚げ</b> 焼きビーフン 鶏ごぼう炒め こんにゃくの甘辛煮 味噌おでん	

☆弊社の米は、あいちのかおりを使用しております。  
☆衛生上、午後1時までにお召し上がりください。  
☆カロリーはおかずのみ表示です。ご飯(400kcal)

※仕入れの都合によりメニューの変更がある場合があります。予めご了承ください。

