

10月

「食物繊維」をとみましょう

食物繊維とは、お腹の中で消化する事ができない食べ物の成分です。整腸作用など、体の中で有用な働きをすることで注目されています。食物繊維は、野菜類・穀類・豆類・キノコ類・いも及びでんぷん類に多く含まれています。その中でも、さつまいもやごぼうなど根菜類には食物繊維がたっぷり含まれています。整腸作用の他、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロール値を下げる効果が期待できます。食物繊維を食事にうまく取り入れ、腸の健康を保ちましょう。

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
及び祝祭日

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。



月		火		水		木		金	
お客様へ お願い お弁当箱は電子レンジに対応 しておりません。 温める際は、別のお皿などに 取り出し温めてください。  DO NOT MICROWAVE		ホームページ 日替わりメニュー 掲載しています！ https://nikoniko- hirota.com 		1 日	373 kcal	2 日	381 kcal	3 日	376 kcal
				和風オニオンソース ハンバーグ		フライドチキン		白身魚フライ	
ソース焼きそば		お好み風イカカツ		甘辛タレ肉団子		ミニ炭火焼つくね串			
ミート茄子		中華うま煮		醤油焼うどん		焼きビーフン			
もやしの中華和え		小松菜ともやしのナムル		筑前煮		彩り野菜の煮浸し			
絹厚揚げ煮		つきこんにゃくのきんぴら炒め		高菜の油炒め		挽肉とピーマンの味噌炒め			
6 日	366 kcal	7 日	371 kcal	8 日	361 kcal	9 日	366 kcal	10 日	379 kcal
チキンかつ		牛肉ミンチカツ		ハムステーキ トマトソース		中華春巻き		ジューシー メンチかつ	
ソース焼きそば		パンプキン豆腐ハンバーグ		クリームフライ		レンコンと竹輪の甘辛炒め		チャプチェ	
ミート茄子		ポークカレー		根菜のどて煮		カニカマと大根の中華うま煮		切干大根の五目煮	
もやしの中華和え		金平ごぼう		野菜のペペロンチーノソテー		大根菜のごま和え		菜の花からし和え	
絹厚揚げ煮		小松菜のごま和え		コーンポテトサラダ		ピリ辛鶏そぼろ炒め		紅葉しんじょう	
13 日	スポーツの日	14 日	367 kcal	15 日	360 kcal	16 日	382 kcal	17 日	374 kcal
休業日		エビかつ		鶏からあげ		味噌かつ		北海道男爵の 牛肉コロッケ	
		ミニハンバーグ		中華ナムル		豚大根煮		豚肉ともやしの中華うま煮	
		豆腐の和風うま煮		ひじきの五目煮		サイコロ高野の彩り煮		さわらの照り焼き	
		豚肉とじゃがいものカレー炒め		白菜と豚肉のうま煮		ブロッコリーサラダ		レンコンとちくわのカレー金平	
		インゲンのそぼろ煮		紅しょうが入りレンコン天煮		トマトソース肉団子		糸こんにゃくそぼろ煮	
20 日	377 kcal	21 日	380 kcal	22 日	383 kcal	23 日	364 kcal	24 日	371 kcal
中華風 甘辛たれメンチ		キーマカレーソース ハンバーグ		厚切りハムカツ		鶏かつ		八丁味噌の 肉味噌フライ	
しゅうまい		けんちん汁煮		カレー風味のビーフンソテー		ミートソースかけオムレツ		野菜肉巻き	
麻婆豆腐		菜の花ナムル		豚すき煮		ごぼうと竹輪の金平炒め		麻婆春雨	
千切り野菜の信田煮		高菜のピリリ炒め		小松菜の煮浸し		豚肉と野菜の塩たれ炒め		切干大根と山菜の五目煮	
もやしの塩たれ炒め		ミニコーンフライ		高野豆腐と花麩		大根菜のお浸し		もやし炒め	
27 日	374 kcal	28 日	369 kcal	29 日	375 kcal	30 日	368 kcal	31 日	372 kcal
アジフライ		油淋鶏風 タレ唐揚げ		豚ロースかつ		チーズソース inつくね		ビーフカレー フライ	
根菜クリーム煮		塩焼きそば		ごぼうの甘辛炒め		野菜コロッケ		玉子とじ煮	
豚肉と玉ねぎの生姜焼き風		大豆ひじき煮		マーボー茄子		もち巾着煮		豚肉とピーマンのチンジャオロース風	
玉ねぎ揚げボール煮と結びこんにゃく煮		白菜と豚肉の和風うま煮		菜の花のごま和え		ニラもやし中華炒め		こんにゃくと山菜のごま煮	
プチバーグ		味噌おでん煮		ミニがんと煮とオクラ		インゲンそぼろ煮		木の葉しんじょう	

☆弊社は、米国産米を使用しています。
☆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(約350kcal)