

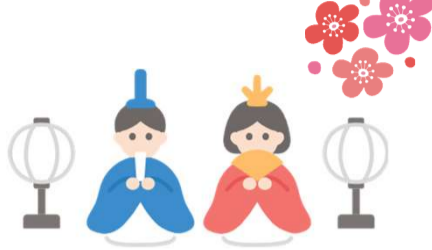
# ヒロタ

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

# 3月



## 体の内側から紫外線対策

少しずつ暖くなる春は、紫外線がどんどん強くなる時期です。紫外線を浴びると体内の活性酸素が増えてしまい、しわやたるみ、シミなど肌トラブルの原因になります。紫外線が強い時期にはビタミンA・C・Eを積極的に摂りましょう。

オススメ食材  
 ≪ビタミンA≫人参・かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス  
 ≪ビタミンC≫キャベツ・いちご・スナップエンドウ  
 ≪ビタミンE≫モロヘイヤ・大根の葉・ナッツ類

旬の食材にはビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。旬の食材を意識して、美味しい物を楽しみながら、体の内側から紫外線対策をしてみませんか？



月	火	水	木	金
3日 381 kcal	4日 363 kcal	5日 372 kcal	6日 378 kcal	7日 366 kcal
牛肉メンチカツ	味噌おでん	ハンバーグ バター醤油ソース	豚ロースかつ	白身魚フライ
ミートソースかけオムレツ 中華うま煮 じゃがいもと挽肉のカレーソテー 糸こんにゃくびら炒め	焼きビーフン カレーコロッケ 塩たれもやし コーンサラダ	三角チーズはんぺん揚げ 豆腐の和風うま煮 小松菜ともやしのナムル つきこん金平	金平ごぼう 麻婆茄子 ニラと野菜の中華炒め 里芋と竹輪の煮付け	炭火焼きつくね串 ソース焼きそば 彩り野菜の煮浸し インゲンそぼろ炒め
10日 374 kcal	11日 361 kcal	12日 370 kcal	13日 368 kcal	14日 374 kcal
ハムステーキ 黒胡椒焼き	菜の花と筍の コロッケ	ジュシー メンチカツ	スパイシーカレー 包み揚げ	鶏もも唐揚げ
北海道産とうもろこし入りクリーミーフライ チャブチェ カニカマと大根の中華うま煮 大根菜の胡麻和え	きのこ入りつくねBBQソース 醤油焼うどん 根菜のどて煮 ガバオ風とりそぼろ炒め	筑前煮 野菜のペペロンチーノソテー 高菜のピリリ炒め 絹あつあげ煮	豚肉ともやしの中華うま煮 切干大根の五目煮 菜の花からし和え ふんわりお魚がんも煮	ジャンボ焼売 根菜と挽肉のトマトソース煮 ひじきの五目煮 小松菜煮浸し
17日 372 kcal	18日 387 kcal	19日 376 kcal	20日 春分の日	21日 361 kcal
チキンステーキ	厚切りハムカツ	デミソース ハンバーグ	休業日	北海道男爵の 牛肉コロッケ
野菜コロッケ レンコンの甘辛炒め すき煮 もやしとザーサイの中華和え	キーマカレー サイコロ高野の彩り煮 こんにゃくと山菜のごま煮 ツナマヨ入りちくわ	ごぼうと竹輪の甘辛炒め イカカツ ブロッコリーサラダ 塩たれキャベツ		麻婆豆腐 赤魚の照り焼き 糸こんにゃく煮 菜の花と蒸し鶏ごま和え
24日 379 kcal	25日 380 kcal	26日 372 kcal	27日 369 kcal	28日 373 kcal
ささみフライ	中華風甘酢たれ メンチカツ	揚げ春巻き	チキンカツ	油淋鶏風 鶏唐揚げ
サハフライ 千切り野菜の信田煮 茄子と挽肉の和風生姜あん レンコンのカレー風味金平	塩たれ焼きそば 花しんじょうと大根の炊き合わせ 菜の花ナムル 台湾ミンチ風ピリ辛炒め	あらびきウインナー けんちん汁煮 豚キムチ風炒め 小松菜のごま和え	カニカマと根菜の中華うま煮 大豆ひじき煮 高菜の油炒め すり身入り大判がんも煮	麻婆春雨 切干大根と山菜の五目煮 じゃがいもと挽肉のトマトソースソテー 三種の根菜天煮
31日 375 kcal	<p><b>定休日が変わります</b></p> <p>2025年3月より、毎週土曜日・日曜日、及び祝祭日が定休日になります。</p> <p>営業時間は8時30分から16時です。 しばらくの間、ご不便をおかけいたしますが、ご了承くださいませようお願い申し上げます。</p> <p></p> <p>☆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(約350kcal)</p>			
ヒレカツ	<p>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。</p> <p></p> <p>DO NOT MICROWAVE</p>			
挽肉とごぼうの甘辛炒め 玉子とじ煮 大根菜と蒸し鶏のごま和え しゅうまい				

※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。