

# 4月



## 野菜をたっぷり食べよう



厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」で定められている野菜の目標摂取量は1日に350gです。

350gというと、かなりボリュームがあり、食べるのが大変に感じますが、毎日の食事にあと一品、サラダやお浸しを増やすだけでも摂取量は変わってきます。

ヒロタのお弁当には野菜がたっぷり使われています☆

野菜にはビタミンやミネラルなど、健康を維持するための栄養素が豊富です。

野菜不足を感じている方は、「あと一品」を意識して野菜を食べられるといいですね。

# 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



月	火	水	木	金
	1日 371 kcal	2日 359 kcal	3日 381 kcal	4日 366 kcal
	<b>エビカツ</b>	<b>筍のお豆腐ステーキ</b>	<b>味噌かつ</b>	<b>ハムステーキ トマトソース</b>
	豆乳ふんわり蒸し 豚肉と白菜のクリーム煮 レンコンと挽肉の甘辛炒め 塩たれもやし	野菜コロッケ 焼きビーフン 彩り野菜の煮浸し 糸こんにゃく炒め	豆腐の和風うま煮 小松菜ともやしのナムル インゲンと油揚げの煮付 花こうや煮	クリーミーフライ 醤油焼うどん 根菜のどて煮 コーンポテトサラダ
7日 363 kcal	8日 378 kcal	9日 373 kcal	10日 374 kcal	11日 383 kcal
<b>おでん煮</b>	<b>ささみフライ</b>	<b>白身魚フライ</b>	<b>明太マヨソースハンバーグ</b>	<b>ジューシーメンチカツ</b>
大判お魚豆腐揚げ煮 ソース焼きそば 中華うま煮 とりそぼろ炒め	サバフライ 筑前煮 野菜のパペロンチーノソテー じゃがいもと豚肉のおこのみ炒め	ミニ炭火焼きつくね チャプチェ 金平ごぼう 大根菜のごま和え	根菜のトマトソース煮 ひじきの五目煮 高菜のピリリ炒め ふんわりお魚がんと煮	ポークカレー 切干大根の五目煮 菜の花のからし和え 焼き魚
14日 372 kcal	15日 375 kcal	16日 368 kcal	17日 370 kcal	18日 364 kcal
<b>鶏カツ</b>	<b>鶏のから揚げ</b>	<b>野菜入りイカカツ</b>	<b>ヒレカツ</b>	<b>豆腐バーグ 和風そぼろあんかけ</b>
レンコン甘辛炒め カニカマと大根の中華うま煮 小松菜の煮浸し 磯辺さつま揚げ煮	ジャンボしゅうまい 豚大根煮 ピリ辛味噌炒め もやしとザーサイの中華和え	ごぼうと竹輪の甘辛炒め 菜の花のナムル ドライカレー風鶏そぼろ炒め 高野豆腐と花麩	けんちん汁風煮 豚キムチ風炒め ブロッコリーサラダ ミニつくねトマトソース	千切り野菜の煮浸し ハムキャベツカツ 糸こんにゃくとのそぼろ煮 ポークチャップ
21日 377 kcal	22日 380 kcal	23日 373 kcal	24日 369 kcal	25日 372 kcal
<b>中華風甘酢タレメンチカツ</b>	<b>ベーコンマヨサラダフライ</b>	<b>厚切りハムカツ</b>	<b>中華春巻き</b>	<b>チキンカツ</b>
ねぎ入り山芋焼き すき煮 レンコンと挽肉のカレー風味きんぴら 大根菜の煮浸し	ミートソースかけオムレツ 豚肉ともやしの中華うま煮 サイコロ高野の彩り煮 キャベツの塩たれ炒め	マーボー豆腐 野菜の玉子とじ煮 高菜の油炒め ホッケの西京焼き	塩たれ焼きそば 大豆ひじき煮 こんにゃくと山菜のごま煮 三角絹厚揚げ煮	切干大根の五目煮 豚ロースとじゃがいものカレー炒め 菜の花と蒸し鶏のごま和え がんとオクラの含め煮
28日 374 kcal	29日 昭和の日	30日 368 kcal	<div data-bbox="1276 2472 1539 2798" data-label="Text"> <p>ホームページ 日替わりメニュー 掲載しています! <a href="https://nikoniko-hirota.com">https://nikoniko-hirota.com</a></p> </div> <div data-bbox="1570 2457 1959 2843" data-label="Text"> <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> </div> <div data-bbox="1423 2694 1539 2858" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1864 2754 1959 2858" data-label="Image"> </div>	
<b>油淋鶏風 鶏のから揚げ</b>	<b>休業日</b>	<b>ジャーマンポテトフライ</b>		
マーボー春雨 中華ナムル 根菜のそぼろ煮 しゅうまい		挽肉とごぼうの甘辛炒め 青梗菜と豚肉のクリーム煮 焼豚とにらのもやし炒め 三角さつま揚げ煮		

☆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)

※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。