

# 7月

## 暑い夏を乗り切る 水分と食事



今年の夏も厳しい暑さが続出しそうです。

そんな酷暑を元気に過ごすためには、食事也很重要です。

暑い日には食欲が減退しやすいですが、あっさりした食事が続くとスタミナ不足に陥ってしまいます。にんにくやネギなどの香味野菜やかんきつ類、食酢、梅干しなどのクエン酸が含まれるものを食事に取り入れると食欲増進につながります。

水分は水やお茶など飲み物だけではなく、みそ汁やスープなどからも摂ることが出来ます。汁物には塩分も含まれているので、暑い夏こそ食事に取り入れたいですね！

# 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

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
<p>ホームページ</p> <p>日替わりメニュー 掲載しています！</p> <p><a href="https://nikoniko-hirota.com">https://nikoniko-hirota.com</a></p>	<p>1日 385 kcal</p> <p><b>ロースとんかつ</b></p> <p>キーマカレー 彩り野菜の煮浸し つきこんにゃく金平炒め プチバーグトマトソース</p>	<p>2日 371 kcal</p> <p><b>ハムステーキ トマトソースかけ</b></p> <p>クリーミーフライ レンコンと竹輪の甘辛炒め 豆腐の和風うま煮 コーンポテトサラダ</p>	<p>3日 369 kcal</p> <p><b>チキンカツ</b></p> <p>炊き合わせ 醤油焼うどん キムチもやし 大根菜のごま和え</p>	<p>4日 374 kcal</p> <p><b>白身魚フライ</b></p> <p>レンコン天ぷら ソース焼きそば チンゲン菜と豚肉のクリーム煮 インゲンそぼろ煮</p>
<p>7日 388 kcal</p> <p><b>ジューシー メンチかつ</b></p> <p>焼きビーフン 根菜のどて煮 小松菜のごま和え 絹厚揚げ煮</p>	<p>8日 351 kcal</p> <p><b>枝豆入り 豆腐ハンバーグ</b></p> <p>カレーコロッケ 金平ごぼう ポークハヤシ煮 もやしとザーサイの中華和え</p>	<p>9日 368 kcal</p> <p><b>エビカツ</b></p> <p>ミニハンバーグ甘辛ソースかけ 筑前煮 小松菜ともやしのナムル とりそぼろ炒め</p>	<p>10日 370 kcal</p> <p><b>オニオン トマトソース ハンバーグ</b></p> <p>野菜コロッケ 中華うま煮 ひじきの五目煮 高菜のピリリ炒め</p>	<p>11日 377 kcal</p> <p><b>ポテト ベーコンカツ</b></p> <p>ミニ炭火焼つくね串 チャプチェ 切干大根の五目煮 菜の花からし和え</p>
<p>14日 374 kcal</p> <p><b>鶏唐揚げ</b></p> <p>甘辛タレ肉団子 カニカマと大根の中華うま煮 豚肉と野菜のペペロンチーノソテー 糸こんにゃく</p>	<p>15日 383 kcal</p> <p><b>牛肉ミンチカツ</b></p> <p>野菜肉巻き 根菜と豚肉のトマトソース煮 レンコン金平炒め ニラもやし中華炒め</p>	<p>16日 377 kcal</p> <p><b>厚切りハムカツ</b></p> <p>麻婆豆腐 菜の花ナムル こんにゃくと山菜のゴマ煮 三角絹厚揚げ煮</p>	<p>17日 364 kcal</p> <p><b>ウインナー BBQソースカツ</b></p> <p>厚焼き玉子 豚大根煮 焼きナスの生姜あんかけ 肉味噌炒め</p>	<p>18日 370 kcal</p> <p><b>中華風タレメンチ</b></p> <p>ごぼうと竹輪の甘辛炒め チヂミ焼き ブロッコリーサラダ 白菜と豚肉のうま煮</p>
<p>21日 海の日</p> <p><b>休業日</b></p>	<p>22日 369 kcal</p> <p><b>北海道産男爵の 牛肉コロッケ</b></p> <p>カレー風味のビーフンソテー 骨取り国産サワラの照り焼き 大根菜の煮浸し 根菜のそぼろ煮</p>	<p>23日 381 kcal</p> <p><b>味噌カツ</b></p> <p>豚肉ともやしの中華うま煮 味噌きめかぶ 菜の花のごま和え レンコンと挽肉のカレー風味金平</p>	<p>24日 379 kcal</p> <p><b>のり塩 メンチカツ</b></p> <p>ミートソースかけオムレツ けんちん汁煮 豚キムチ風炒め 小松菜の煮浸し</p>	<p>25日 384 kcal</p> <p><b>中華春巻き</b></p> <p>塩たれ焼きそば 千切り野菜の信田煮 インゲン金平炒め ねじりこんにゃく甘辛煮</p>
<p>28日 372 kcal</p> <p><b>鶏ささみフライ</b></p> <p>イワシ大葉梅肉フライ 切干大根と山菜の五目煮 茄子の甘味噌炒め 糸こんにゃく煮</p>	<p>29日 366 kcal</p> <p><b>油淋鶏風 鶏むね唐揚げ</b></p> <p>マーボー春雨 大豆ひじき煮 高菜の油炒め ミニがんも煮</p>	<p>30日 375 kcal</p> <p><b>粗挽き黒胡椒の 極みソース ハンバーグ</b></p> <p>中華ナムル すき煮 ひき肉とじゃがいものトマトソースソテー ミニカレーコロッケ</p>	<p>31日 368 kcal</p> <p><b>チキンカツ</b></p> <p>ミニウインナー ひき肉とごぼうの金平炒め 豚肉と野菜の塩たれ炒め 蒟蒻の甘辛炒め煮</p>	<p><b>お客様へ お願い</b></p> <p>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>DO NOT MICROWAVE</p>

☆弊社は、国産米とアメリカ産米のブレンド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)