# 11月

## 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

HIROTA Instagram

@HIROTA_SINCE1954

フォロー
おねがいします！

HIROTA
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 |
|---|---|---|---|---|
| 2 日 457 kcal | 3 日 文化の日 | 4 日 464 kcal | 5 日 472 kcal | 6 日 470 kcal |
| **チキンステーキ トマトソースかけ** | **休業日** | チキンかつ | **牛肉ミンチかつ** | 白身魚フライ |
| 野菜コロッケ | | ポークカレー | 野菜の肉巻き | ミニハンバーグトマトソース |
| カレー風味焼きビーフン | | 彩りやさいの煮浸し | 豆腐と野菜の和風うま煮 | ソース焼きそば |
| 根菜のどて煮 | | つきこんにゃくと竹輪の炒め煮 | もやしと豚肉の塩たれ炒め | すき煮 |
| 菜の花煮浸し | | 高野豆腐と花麩 | コーンポテトサラダ | 大根菜のごま和え |
| 9 日 474 kcal | 10 日 481 kcal | 11 日 469 kcal | 12 日 458 kcal | 13 日 475 kcal |
| **油淋鶏風タレ 唐揚げ** | 豚ロースかつ | **ケチャップソース ハンバーグ** | 鶏ささみフライ おすすめ! | 中華春巻き 餃子・焼売 |
| 切干大根の五目煮 | 豚肉ともやしの中華うま煮 | カレーコロッケ | だし醤油焼うどん | 麻婆豆腐 |
| チャプチェ | 金平ごぼう | ひじきの五目煮 | 筑前煮 | 回鍋肉 |
| レンコンと挽肉のカレー風味きんぴら | ガパオ風鶏そぼろ炒め | 野菜と豚肉のペペロンチーノソテー | 小松菜の煮浸し | もやしの中華和え |
| 大判がんも煮 | さといもと竹輪の煮物 | 高菜の油炒め | ピリ辛ごぼうさつま揚げ | ねじりこんにゃく甘辛煮 |
| 16 日 453 kcal | 17 日 467 kcal | 18 日 471 kcal | 19 日 483 kcal | 20 日 465 kcal |
| **ハムステーキ 黒胡椒焼き** | 北海道男爵 牛肉コロッケ | チキンフライ | **中華風甘辛たれ メンチカツ** | **鶏ムネ唐揚げ** |
| クリーミーフライ | 彩り野菜ふっくら揚げ和風ねぎそぼろあん | ミートソースかけオムレツ | かに玉風オムレツ | 甘辛たれ肉団子 |
| レンコン金平炒め | けんちん汁風煮 | 焼きビーフン | ニラもやし中華炒め | 塩たれ焼きそば |
| 豚大根煮 | 大根菜の煮浸し | サイコロ高野の彩り煮 | じゃがいもと挽肉のカレー炒め | 千切り野菜の信田煮 |
| カニカマと青梗菜の中華風浸し | ドライカレー風鶏そぼろ炒め | ブロッコリーサラダ | ミニがんもと花麩 | 菜の花からし和え |
| 23 日 勤労感謝の日 | 24 日 466 kcal | 25 日 473 kcal | 26 日 485 kcal | 27 日 463 kcal |
| **休業日** | **エビカツ** | 粗挽き黒胡椒の 極みソース ハンバーグ | 味噌かつ | **イカフライ** |
| | かぼちゃ天ぷら | 切干大根と山菜の五目煮 | 麻婆茄子 | 汁なし担々麺風春雨炒め |
| | 豚肉と白菜のクリーム煮 | 野菜コロッケ | 菜の花ナムル | 大豆ひじき煮 |
| | 小松菜ともやしのナムル | 小松菜のごま和え | 糸こんにゃくのそぼろ煮 | 高菜のピリリ炒め |
| | 竹の子鶏そぼろ炒め | もやしのキムチ炒め | さといもと絹厚揚げ煮 | ふんわりお魚がんも煮 |
| 30 日 477 kcal | | | | |
| **厚切りハムかつ** | | | | |
| 油揚げと野菜の和風うま煮 | | | | |
| ささごぼうの甘辛炒め | | | | |
| じゃがいもと豚肉のトマトソテー | | | | |
| レンコン入りさつま揚げ | | | | |

根菜で温活！

人気！

## 根菜×温活

大根、人参、ごぼう、レンコン、里芋など土の中で育つ野菜には体を温めるヒミツがあります。

**☆水分が少なくミネラルが豊富**
体を冷やす夏野菜と違い、凝縮された栄養が体を芯から温めます。

**☆しっかり噛んで体温＆集中力ＵＰ！**
歯ごたえがあるため自然と噛む回数が増え、代謝が上がり脳の働きも活発に！

**☆お腹から温めて免疫力ＵＰ！**
豊富な食物繊維が腸を元気にし、寒さに負けない体づくりをサポートします。

本格的な寒さが来る前に、ぜひ身近な根菜を積極的に取り入れ、体を内側から温める冷え対策を今から始めていきましょう。





☆弊社は、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）
仕入れの都合により、メニューが変更となる場合があります。予めご了承ください。