

# 2月

## 喉が渇かない？！冬の脱水に注意！

燥する冬は、自覚がないまま水分不足（かくれ脱水）になりがちです。  
「のどが渇かない」のが一番の危険信号！  
冬は夏場に比べて「喉が渇いた」というサインを出しにくくなっています。

コーヒーや緑茶などカフェインを含む飲み物は利尿作用があるため、  
水分補給には白湯やノンカフェインのお茶を意識して選ぶようにしましょう。

喉が渇く前のこまめな水分補給は、冬のパフォーマンス維持に欠かせません。  
小さな意識の積み重ねで、寒さに負けない健やかな体作りを心がけましょう。



## 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。



月	火	水	木	金
2 日 477 kcal	3 日 464 kcal	4 日 480 kcal	5 日 469 kcal	6 日 458 kcal
豚ロースかつ	海老かつ	中華風 甘辛たれメンチ	白身魚フライ	ゆず香る レンコン入り 豆腐ハンバーグ
レンコンと竹輪のきんぴら	ミニハンバーグ トマトソース	キーマカレー	ミニフランク トマトソース	カレーコロッケ
茄子の味噌炒め	カレー風味のビーフンソテー	さわらの照り焼き	ソース焼きそば	きんぴらごぼう
コーンポテトサラダ	彩り野菜の煮浸し	糸こん金平炒め	根菜のどて煮	小松菜ともやしのナムル
はんぺん煮	つきこんにゃくのきんぴら炒め	もやし中華和え	大根菜のごま和え	白菜と竹の子の和風うま煮
9 日 473 kcal	10 日 471 kcal	11 日 建国記念の日	12 日 476 kcal	13 日 467 kcal
中華春巻き	チキンかつ	休業日	オニオントマトソース ハンバーグ	鶏ももから揚げ
しょうゆ焼きうどん	豆腐と野菜の和風うま煮		カニクリームフライ	甘辛たれ肉団子
筑前煮	野菜のパペロンチーノソテー		チャプチェ	カニカマ入り中華うま煮
高菜の油炒め	竹の子鶏そぼろ炒め		切干大根の五目煮	ひじきの五目煮
ピリ辛レンコン天煮	ミニウインナー トマトソース煮		菜の花からし和え	小松菜煮浸し
16 日 481 kcal	17 日 468 kcal	18 日 471 kcal	19 日 459 kcal	20 日 483 kcal
みそカツ	ハムステーキ トマトソース	北海道男爵の 牛肉コロッケ	ふんわり 豆腐ステーキ ピリ辛マーボーソース	ジューシー メンチカツ
豚キムチ風炒め	クリーミーフライ	千切り野菜の信田煮	焼きビーフン	麻婆豆腐
ごぼうと挽肉の甘辛炒め	けんちん汁煮	赤魚の照り焼き	ミート茄子	菜の花ナムル
白菜と油あげの生姜あん	ニラもやし中華和え	レンコンのカレー風味	糸こんそぼろ煮	こんにゃくと山菜のごま煮
竹輪と結びこんにゃく煮	ブロッコリーサラダ	とりそぼろ炒め	三角絹あつあげ煮	高野豆腐の含め煮
23 日 天皇誕生日	24 日 474 kcal	25 日 467 kcal	26 日 471 kcal	27 日 473 kcal
休業日	ベーコンマヨかつ	根菜入りつくね BBQソースかけ	厚切りハムカツ	油淋鶏風 たれ唐揚げ
	ミートソースかけオムレツ	鶏ささみフライ	さといもと挽肉の和風うま煮	麻婆春雨
	豚肉ともやしの中華うま煮	塩たれ焼きそば	切干大根と山菜の五目煮	大豆ひじき煮
	サイコロ高野の彩り煮	すき煮	ふんわりお魚がんも煮	菜の花ごま和え
	高菜のピリリ炒め	大根菜の煮浸し	玉子焼き	ブチバーグ トマトソース

☆弊社は、米国産米を使用しています。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。  
☆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)

