



ヒロタ

喉が渇かない？！冬の脱水に注意！

2月



お客様へお願ひ

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。



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掛けましょう。

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 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 茄子の味噌炒め コーンポテトサラダ はんぺん煮	ミニハンバーグ トマトソース カレー風味のビーフソテー ^レ 彩り野菜の煮浸し つきこんにやくのきんぴら炒め	キーマカレー さわらの照り焼き 糸こん金平炒め もやしの中華和え	ミニフランク トマトソース ソース焼きそば 根菜のどて煮 大根菜のごま和え	カレーコロッケ きんぴらごぼう 小松菜ともやしのナムル 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 筑前煮 高菜の油炒め ピリ辛レンコン天煮	豆腐と野菜の和風うま煮 野菜のペペロンチーノソテー ^レ 竹の子鶏そぼろ炒め ミニワインナー トマトソース煮	カニクリームフライ チャブチエ 切干大根の五目煮 菜の花からし和え	甘辛たれ肉団子 カニ力マ入り中華うま煮 ひじきの五目煮 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
みそかつ	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 ピリ辛マー婆ソース	ジューシー メンチカツ
豚キムチ風炒め ごぼうと挽肉の甘辛炒め 白菜と油あげの生姜あん 竹輪と結びこんにゃく煮	クリーミーフライ けんちん汁煮 ニラもやし中華和え プロッコリーサラダ	千切り野菜の信田煮 赤魚の照り焼き レンコンのカレー風味 とりそぼろ炒め	焼きビーフン ミート茄子 糸こんそぼろ煮 三角絹あつあげ煮	麻婆豆腐 菜の花ナムル こんにゃくと山菜のごま煮 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 豚肉ともやしの中華うま煮 サイコロ高野の彩り煮 高菜のピリリ炒め	鶏ささみフライ 塩たれ焼きそば すき煮 大根菜の煮浸し	さといもと挽肉の和風うま煮 切干大根と山菜の五目煮 ふんわりお魚がんも煮 玉子焼き	麻婆春雨 大豆ひじき煮 菜の花ごま和え チヂバーグ トマトソース

☆弊社は、米国産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。

