

【10月】野菜がとれるおかずセット

	月	火	水	木	金	土
						1日
なごやかA						さばの煮付け
なごやかB						豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢
満菜						
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
なごやかA	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	さわらの煮付け	鶏肉の塩麹焼き	チンジャオロース	ホキのバジルソース	肉じゃが
なごやかB	たらの柚子粕漬け焼き	キーマカレー	揚げ高野豆腐の肉みそあんかけ	赤魚の甘辛煮	牛肉の肉豆腐	さばの照り焼き
満菜	いかのオイスターソース	チキン南蛮	チキンステーキのねぎ塩だれ	海老のチリソース、ニラの玉子とじ	バターチキンカレー	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
なごやかA	赤魚の煮付け	酢豚	チキンカツのおろしあんかけ	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	チーズ入りハンバーグ	豚肉のしょうが焼き
なごやかB	とんかつ	彩り野菜と牛肉煮（塩だれ）	さばの味噌煮	ハンバーグのデミソースと目玉焼き風オムレツ	味噌ごま炒り豆腐	えびカツ
満菜	八宝菜	四川風麻婆豆腐	ホイコーロー	鶏肉のから揚げ	肉じゃが	
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
なごやかA	鶏肉のカレー風味から揚げ	さばの西京焼き	肉じゃが	豚肉と木耳の玉子炒め	鶏肉の照り焼き	牛肉とピーマンの炒め物
なごやかB	豚肉の照り焼き	揚げ高野とえび団子の炊き合わせ	鶏肉の卵とじ	さわらのみそ漬け焼き	厚揚げのそばろあん	赤魚の粕漬け焼き
満菜	デミグラスソースハンバーグ	キーマカレー	大根おろしソースハンバーグ	豚肉のしょうが焼き	肉豆腐	
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
なごやかA	鶏肉の韓国風ピリ辛から揚げ	ホキのカラフルタルタル焼き	鹿児島産ポークメンチカツ	さばの照り焼き	豚肉と長ねぎ炒め塩だれレモン風味	ハンバーグきのこあんかけ
なごやかB	赤魚の柚香あん	麻婆豆腐	たらのチリソース	カツの八丁味噌ソースだれ	鶏肉の柚こしょう焼き	さわらの粕漬け焼き
満菜	トマトソースハンバーグ	チキンカツの玉子とじあん	チンジャオロース	チキンカレー	油淋鶏	
	31日	11月1日	2日	3日	4日	5日
なごやかA	チキンのパンブキンシチュー	肉団子と野菜のポトフ風	さばの味噌煮	鶏肉のから揚げ葱塩だれ	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め	かれのいの照り焼き
なごやかB	肉じゃが	ホキのカレー揚げ	野菜と鶏肉のトマト煮込み	さわらの菜種焼き	鶏肉の西京焼き	彩り野菜と牛肉煮（塩だれ）
満菜	さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね	たらの彩り甘酢あん	鶏肉と野菜の黒酢あん	いかのオイスターソース	チキン南蛮	