

# 【11月】野菜がとれるおかずセット

|       | 月             | 火                | 水               | 木                     | 金                | 土               |
|-------|---------------|------------------|-----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
|       |               | 1日               | 2日              | 3日                    | 4日               | 5日              |
| なごやかA |               | 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   | かれいの照り焼き        |
| なごやかB |               | 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    |               | 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            |                 |
|       | 7日            | 8日               | 9日              | 10日                   | 11日              | 12日             |
| なごやかA | 鶏肉と野菜の黒酢あん    | ホイコーロー           | かじきマグロフライとアジフライ | 豚肉のみそ漬け焼き             | 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) | 味噌ごま炒り豆腐        |
| なごやかB | 三色井用セット       | かれいの煮付け          | ビビンバ用ナムルセット     | ホキの黒胡椒マヨがけ            | とんかつのとろーり玉子あんかけ  | 豚肉のしょうが焼き       |
| 満菜    | 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       | 八宝菜                   | 四川風麻婆豆腐          |                 |
|       | 14日           | 15日              | 16日             | 17日                   | 18日              | 19日             |
| なごやかA | みそかつ          | 豚肉焼              | ホキの醤油バター風味焼き    | チキンカツのおろしあんかけ         | さわらの西京焼き         | 鶏肉のジンジャーソース     |
| なごやかB | 肉団子の甘酢あんかけ    | 赤魚の甘辛煮           | 鶏肉の梅だれのせ        | シーフードシチュー             | バターチキンカレー        | イカフライ           |
| 満菜    | ホイコーロー        | 鶏肉のから揚げ          | 肉じゃが            | デミグラスソースハンバーグ         | キーマカレー           |                 |
|       | 21日           | 22日              | 23日             | 24日                   | 25日              | 26日             |
| なごやかA | 肉豆腐           | たらの南蛮漬け          | 豚肉のしょうが焼き       | ホキのバジルトマトソース          | 鶏肉のクリームソースがけ     | さばの煮付け          |
| なごやかB | 鶏肉の西京焼き       | 豚肉のみそ漬け焼き        | 麻婆豆腐            | 鶏肉の卵とじ                | さわらの粕漬け焼き        | 豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢 |
| 満菜    | 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             | トマトソースハンバーグ           | チキンカツの玉子とじあん     |                 |
|       | 28日           | 29日              | 30日             | 12月1日                 | 2日               | 3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    | チンジャオロース      | チキンカレー           | 油淋鶏             | さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね       | たらの彩り甘酢あん        |                 |
|       | 5日            | 6日               | 7日              | 8日                    | 9日               | 10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    | 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           | 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 |                 |