

# 【12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
なごやかA				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				赤魚の甘辛煮	牛肉の肉豆腐	さばの照り焼き
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	
	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	
	12日	13日	14日	15日	16日	17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	かじきマグロフライとえびフライ	厚揚げのそばろあん	赤魚の粕漬け焼き
満菜	バターチキンカレー	八宝菜	四川風麻婆豆腐	ホイコーロー	鶏肉のから揚げ	
	19日	20日	21日	22日	23日	24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	オムレツと牛肉のデミソース仕立て	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	肉じゃが	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	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
なごやかA	鶏もも肉のタンドリー風	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	お弁当のお届けは ございません
なごやかB	肉じゃが	あじメンチ	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	
満菜	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	チンジャオロース	チキンカレー	
	2023年1月2日	3日	4日	5日	6日	7日
なごやかA	お弁当のお届けは ございません		たらの南蛮漬け	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			ビビンバ用ナムルセット	イカフライ	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			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	