

【2023年1月】野菜がとれるおかずセット

	月	火	水	木	金	土
	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	
	9日	10日	11日	12日	13日	14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	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	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	トマトソースハンバーグ	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	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
なごやかA	肉豆腐	磯辺フライ	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	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	
	23日	24日	25日	26日	27日	28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	ビーフハヤシ	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	あじメンチ
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	
	30日	31日	2月1日	2日	3日	4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	豚肉のクリームシチュー	デミソースハンバーグ	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）	国産さばの味噌煮	鶏肉の水炊き風	味噌ごま炒り豆腐	えびカツ
満菜	肉豆腐	鶏肉と野菜の黒酢あん	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	