

# 【3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
なごやかA			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	豚肉のクリームシチュー	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			豚肉のしょうが焼き	肉豆腐	鶏肉と野菜の黒酢あん	
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
なごやかA	みそかつ	豚肉焼	たら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	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	国産さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
なごやかA	肉豆腐	磯辺フライ	豚肉のしょうが焼き	たらのバジルトマトソース	鶏肉のクリームソースがけ	国産さばの煮付け
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	たらの彩り甘酢あん	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	
	20日	21日	22日	23日	24日	25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	牛肉の肉豆腐	赤魚の甘辛煮	あじメンチ
満菜	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	ホイコーロー	
	27日	28日	29日	30日	31日	4月1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	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	大根おろしソースハンバーグ	
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
なごやかA	鶏肉のカレー風味から揚げ	国産さばの西京焼き	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アジフライ	厚揚げのそぼろあん	赤魚の粕漬け焼き
満菜	豚肉のしょうが焼き	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	