

# 【8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 |                  | 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 |                  | 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        | デミグラスソースハンバーグ | 肉じゃが             |                 |
|       | 7日               | 8日              | 9日             | 10日           | 11日              | 12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     | 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        | 豆腐ハンバーグ大根おろしソース |
| 満菜    | 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           | 鶏肉と野菜の黒酢あん       |                 |
|       | 14日              | 15日             | 16日            | 17日           | 18日              | 19日             |
| なごやかA | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め      | さわらの煮付け         | 鶏肉の塩麴焼き        | 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    | チキンカツの玉子とじあん     | チンジャオロース        | 油淋鶏            | チキンカレー        | さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね  |                 |
|       | 21日              | 22日             | 23日            | 24日           | 25日              | 26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   | ハンバーグのデミグラスソース   | 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         | 鶏肉の水炊き風       | 味噌ごま炒り豆腐         | えびカツ            |
| 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    |                 |
|       | 28日              | 29日             | 30日            | 31日           | 9月1日             | 2日              |
| なごやかA | 麻婆豆腐             | 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 | 鶏肉の玉子とじ        | かじき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    | 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           |                 |
|       | 9月4日             | 9月5日            | 9月6日           | 9月7日          | 9月8日             | 9月9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   | 磯辺フライ           |
| 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          | ビーフカレー          |
| 満菜    | 鶏肉のから揚げ          | デミグラスソースハンバーグ   | 肉じゃが           | キーマカレー        | 大根おろしソースハンバーグ    |                 |