

【10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	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	八宝菜	四川風麻婆豆腐	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	
	9日	10日	11日	12日	13日	14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	肉じゃが	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	
	16日	17日	18日	19日	20日	21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	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	油淋鶏	チキンカレー	
	23日	24日	25日	26日	27日	28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	さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね	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	
	30日	31日	11月1日	2日	3日	4日
なごやかA	鶏肉と野菜の黒酢あん	ホイコーロー	鶏肉のカレー風味から揚げ	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	イカフライ	デミソースハンバーグ	たらの南蛮漬け	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	