

# 【3月】野菜がとれるおかずセット

	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
なごやかA					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					バターチキンカレー	イカフライ
満菜					黒酢の酢豚	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
なごやかA	麻婆豆腐	豚肉と長ねぎ炒め塩だれレモン風味	メンチカツ	さばの照り焼き	キーマカレー	味噌ごま炒り豆腐
なごやかB	オムレットと牛肉のデミソース仕立て	鶏肉の韓国風ピリ辛から揚げ	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	メルルーサのパセリ衣揚げ
満菜	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	バターチキンカレー	
	11日	12日	13日	14日	15日	16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	鶏肉と白菜の柚子味噌あんかけ	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	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	
	18日	19日	20日	21日	22日	23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	肉じゃが	キーマカレー	大根おろしソースハンバーグ	鶏肉と野菜の黒酢あん	チンジャオロース	
	25日	26日	27日	28日	29日	30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	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	チキンカツの玉子とじあん	肉豆腐	豚肉のしょうが焼き	油淋鶏	チキンカレー	
	1日	2日	3日	4日	5日	6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	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	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	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	