

【10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		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		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		鶏肉のから揚げ	肉じゃが	デミグラスソースハンバーグ	豚肉のしょうが焼き	
	7日	8日	9日	10日	11日	12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	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	キーマカレー	油淋鶏	チキンカレー	さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね	たらの彩り甘酢あん	
	14日	15日	16日	17日	18日	19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	ホイコーロー	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	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	バターチキンカレー	チキンステーキのねぎ塩だれ	
	21日	22日	23日	24日	25日	26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	海老のチリソース、ニラの玉子とじ	八宝菜	大根おろしソースハンバーグ	四川風麻婆豆腐	肉豆腐	
	28日	29日	30日	31日	11月1日	2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	チキンのパンプキンシチュー	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	鶏肉と野菜の黒酢あん	ホイコーロー	鶏肉のから揚げ	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
なごやかA	赤魚の煮付け	酢豚	鶏肉の粒マスタードソース	チンジャオロース	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	チキン南蛮	味噌ごま炒り豆腐	えびカツ
満菜	肉じゃが	デミグラスソースハンバーグ	豚肉のしょうが焼き	キーマカレー	油淋鶏	