

【3月】野菜がとれるおかずセット

	月	火	水	木	金	土
						1日
なごやかA						豚肉のしょうが焼き
なごやかB						えびカツ
満菜						
	3日	4日	5日	6日	7日	8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	鶏肉と野菜の黒酢あん	鶏肉のから揚げ	ホイコーロー	肉豆腐	デミグラスソースハンバーグ	
	10日	11日	12日	13日	14日	15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	ポークカレー
満菜	豚肉のしょうが焼き	いかのオイスターソース	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	
	17日	18日	19日	20日	21日	22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)	鶏肉の甘醤油がらめ
なごやかB	三色丼用セット	イカフライ	デミソースハンバーグ	たらの南蛮漬け	味噌ごま炒り豆腐	豚肉のしょうが焼き
満菜	チキンカレー	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	海老のチリソース、ニラの玉子とじ	
	24日	25日	26日	27日	28日	29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	八宝菜	大根おろしソースハンバーグ	四川風麻婆豆腐	肉じゃが	チキンカツの玉子とじあん	
	31日	4月1日	2日	3日	4日	5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	チンジャオロース	鶏肉と野菜の黒酢あん	鶏肉のから揚げ	ホイコーロー	肉豆腐	