

【4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		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		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	
	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	ぶり大根	豆腐ハンバーグ大根おろしソース
満菜	デミグラスソースハンバーグ	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	
	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	トマトソースハンバーグ	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	
	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	鶏肉のバーベキュー風味	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	チキン南蛮	味噌ごま炒り豆腐	えびカツ
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	肉じゃが	
	28日	29日	30日	5月1日	2日	3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	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	鶏肉のから揚げ	ホイコーロー	
	5日	6日	7日	8日	9日	10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	肉豆腐	デミグラスソースハンバーグ	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	