

【7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		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		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		ホイコーロー	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	
	7日	8日	9日	10日	11日	12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	味噌ごま炒り豆腐	豚肉のしょうが焼き
満菜	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	チキンカレー	
	14日	15日	16日	17日	18日	19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	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	八宝菜	
	21日	22日	23日	24日	25日	26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	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	チンジャオロース	
	28日	29日	30日	31日	8月1日	2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	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	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
なごやかA	豚肉の黒胡椒炒め	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	肉豆腐	赤魚の甘辛煮	あじメンチ
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	