

【2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						鶏肉のジンジャーソース
なごやかB						イカフライ
満菜						
	3日	4日	5日	6日	7日	8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	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	豚肉のしょうが焼き	
	10日	11日	12日	13日	14日	15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	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	
	17日	18日	19日	20日	21日	22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	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	
	24日	25日	26日	27日	28日	3月1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	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	
	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	