

▶ 肉コース(週6食定期コース)は マークが付いているメニューをお届けいたします。  
▶ 魚介コース(週6食定期コース)は マークが付いているメニューをお届けいたします。

▶ 週7食定期コース(昼)は マーク、週7食定期コース(夜)は マークが付いているメニューをお届けいたします。  
▶ お試しセットのメニューは「おまかせ」となります。 ※バリューシリーズの肉・魚介コースはございません。

締切	発送	メニュー							
01月09日	01月18日	あさりと厚揚げの炒め物	豚肉と野菜のカレー炒め	鯔の梅おろし煮	牛肉のトマトソース	かれいのみぞれ煮	鶏肉の梅風味焼き	メルルーサの生姜ソース	
01月20日~01月26日 (2019-04週) 分		鶏肉の香草揚げ	鯖の柚子風味	麻婆茄子	さけのちゃんちゃん焼き	豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め	鯖の塩焼き	鶏肉のバーベキューソース	
01月16日	01月25日	牛肉と蓮根の黒酢炒め	チキンラタトゥイユ	鯔のピリ辛焼き	肉とピーマンのガーリックソテー	ぶりの塩焼き	豚肉とじゃが芋のカレー煮	サーモンフライ	
01月27日~02月02日 (2019-05週) 分		豚肉の生姜焼き	ほきのチーズソース	豚肉のスタミナ炒め	赤魚の煮付け	鶏肉の香草焼き	めばるの照り焼き	餃子の甘酢あんかけ	
01月23日	02月01日	あさりのトマト煮	鶏肉の西京焼き	ぶりのにんにくタレ	豚ひれかつ	赤魚のおろし煮	豚肉と春雨の炒め物	鯖のホワイトソース	
02月03日~02月09日 (2019-06週) 分		鶏肉と野菜のカレー煮	めばるの和風きのこあん	薄切り肉の生姜風味	秋刀魚の塩焼き	すき焼き風	鯖のマスタードソテー	がんもと野菜の煮物	
01月30日	02月08日	肉じゃが	レモン香るさっぱりチキン	鯖のフリッター	ビーフシチュー	鯖の味噌チーズ焼き	肉団子の甘酢煮	かれいの唐揚げ野菜ソース	
02月10日~02月16日 (2019-07週) 分		豚肉のみぞれ煮風	メルルーサの香味あんかけ	鶏肉の有馬焼き	ほきのマリネ	ハンバーグ	鯖の味噌煮	筑前煮	
02月06日	02月15日	ホイコーロー	豚肉となすの旨み炒め	鯖の粕漬け	豚肉の塩だれ	めばるの塩焼き	鶏肉のピーナッツ焼き	魚介と野菜のバター醤油	
02月17日~02月23日 (2019-08週) 分		タンドリーチキン	鯔の南蛮漬け	豚肉の甘酢たれ	秋刀魚の葱ボン酢ソース	鶏肉のホワイトソース	ほきの和風ソース	牛肉のプルコギ風	
02月13日	02月22日	麻婆茄子	鶏肉のバーベキューソース	かれいのみぞれ煮	牛肉のトマトソース	鯔の梅おろし煮	鶏肉の香草揚げ	鯖の塩焼き	
02月24日~03月02日 (2019-09週) 分		鶏肉の梅風味焼き	メルルーサの生姜ソース	豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め	さけのちゃんちゃん焼き	豚肉と野菜のカレー炒め	鯖の柚子風味	あさりと厚揚げの炒め物	
配達スケジュール お届けサイクル <input type="checkbox"/> 毎週 <input type="checkbox"/> 隔週 <input type="checkbox"/> 月一回 <input type="checkbox"/> 一回だけ		週6食定期コース	週8食定期コース	週10食定期コース	週12食定期コース	週14食定期コース	週7食定期コース(昼)	週7食定期コース(夜)	

※各定期コースのメニューはそれぞれの栄養価基準に合わせてお作りしております。 ※メニューは変更になる場合があります。ご了承ください。 ※毎月ご利用明細に最新献立表を同封して、ご案内致します。MFSのWEBページもご利用頂けます。