

▶ 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。  
▶ 減塩食は マークが付いているメニューをお届けいたします。

締切	発送	メニュー		メニュー		メニュー		メニュー		メニュー	
2月08日	2月17日	酢鶏	肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	ポークシチュー	めばるの照り焼き	レモン香るさっぱりチキン	さわらの蒲焼風			
2月19日~2月25日(2023-18週分)		豚肉のみぞれ煮	鮭の味噌漬け焼き	鶏肉の山椒焼き	白身魚の唐揚げ野菜ソース	ハンバーグデミグラスソース仕立て	さばの味噌煮	筑前煮			
2月15日	2月24日	鶏肉の油淋ソース	豚肉の塩だれ	鱈の粕漬	豚肉となすのみそ炒め	めばるの塩焼き	チキンのクリームソース	赤魚の煮付け			
2月26日~3月04日(2023-19週分)		タンドリーチキン	あさりのオイスターソース炒め	回鍋肉	鮭の照り煮	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ			
2月22日	3月03日	麻婆豆腐	鶏肉のバーベキューソース	柚子香るさばの塩焼き	チキンのトマトソース煮込み	かれいのみぞれ煮	鶏のから揚げ	あじのピリ辛焼き			
3月05日~3月11日(2023-20週分)		豚肉と豆腐の炒め物	白身魚の唐揚げ生姜ソース	鶏肉の梅風味焼き	鮭のちゃんちゃん焼き	豚肉のサムジャン炒め	さわらの西京焼き柚子風味	豆腐とあさりのにんにく醤油炒め			
3月01日	3月10日	豚肉の生姜焼き	カレー風味の洋風肉じゃが	あじのさっぱり梅おろし煮	ガーリックチキン	鯖のつけ焼き	豚肉のスタミナ炒め	白身魚のフリッター			
3月12日~3月18日(2023-21週分)		鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	チキンのハーブ焼き	白身魚のトマトソース	チキンラタトゥイユ	かれいの塩焼き風	八宝菜			
3月08日	3月17日	おだしのきいたがんと野菜の煮物	豚肉の味噌炒め	鱈のホワイトソース仕立て	豚カツ	赤魚のおろし煮	鶏肉の西京みそ漬け焼き	さわらのマスタードソテー			
3月19日~3月25日(2023-22週分)		鶏肉のくわ焼き	さばのにんにく醤油焼き	すき焼き	かれいの大根煮	豚肉と根菜の煮物	旨味たっぷりめばるの和風あん	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮			
配送スケジュール 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。