

▶ 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。

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 ☀️	カルボナーラペンネ ☀️	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 🌙	パスタミートソース 🌙	豚肉の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 ☀️	明太子ソースペンネ ☀️	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 🌙	和風きのこあんかけパスタ 🌙
01月23日	02月01日	あさりのトマト煮 ☀️	チキンチーズクリームパスタ ☀️	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 ☀️	鱈のホワイトソース ☀️
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 🌙	デミグラス仕立てのミートソース 🌙	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	ミートソースペンネ ☀️	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 ☀️	鮭の味噌チーズ焼き ☀️	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 🌙	牛肉たっぷりポロネーゼ 🌙	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 ☀️	鱈の粕漬け ☀️	豚肉の塩だれ ☀️	めばるの塩焼き ☀️	野菜たっぷりトマトソース ☀️	魚介と野菜のバター醤油 ☀️
02月17日~02月23日 (2019-08週) 分		タンダリーチキン 🌙	鱈の南蛮漬け 🌙	アラビアータ 🌙	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 ☀️	カルボナーラペンネ ☀️	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 🌙	パスタミートソース 🌙	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 🌙
 <p>配達スケジュール</p> <p>お届けサイクル</p> <ul style="list-style-type: none"> <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。