


▶ 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	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 ☀️	シーチキンと竹輪の和風パスタ ☀️	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 ☀️
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 🌙	ボロネーゼパスタ 🌙
2月15日	2月24日	ナポリタンスパゲッティ ☀️	豚肉の塩だれ ☀️	鱈の粕漬け ☀️	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 ☀️
2月26日~3月04日(2023-19週分)		タンドリーチキン 🌙	カニのオイスターソース炒め 🌙	回鍋肉 🌙	鮭の芝焼き風 🌙	ジェノバパスタ 🌙	ホキの和風ソース 🌙
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 ☀️
3月05日~3月11日(2023-20週分)		豚肉と厚揚げの炒め物 🌙	白身魚の唐揚げ生姜ソース 🌙	鶏肉の梅風味焼き 🌙	トマトとナッツのサラダ風パスタ 🌙	豚肉のサムジャン炒め 🌙	さわらの西京焼き 柚子風味 🌙
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 ☀️	カルボナーラスパゲッティ ☀️	ガーリックチキン ☀️	鯖のつけ焼き ☀️	豚肉のスタミナ炒め ☀️
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 🌙	鱈の唐揚げ トマトソース 🌙	チキンラタトゥイユ 🌙	ぶりの塩焼き 🌙
3月08日	3月17日	おだしのきいたがんもと野菜の煮物 ☀️	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 ☀️	キャベツとベーコンのペロンチーノ ☀️
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 🌙	すき焼き風 🌙	デミグラス仕立てのミートソーススパゲッティ 🌙	豚肉と根菜の煮物 🌙	旨味たっぷりめばるの和風あん 🌙
 <p>お届けサイクル</p> <p>配送スケジュール</p> <p><input type="checkbox"/> 毎週</p> <p><input type="checkbox"/> 隔週</p> <p><input type="checkbox"/> 月一回</p> <p><input type="checkbox"/> 一回だけ</p>	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。