










































































▶ 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。

締切	発送	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	 かれのいの照り焼き	 レモン香るさっぱりチキン	 白身魚の蒲焼風
2月19日~2月25日(2023-18週分)		 豚肉の煮もの	 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	 鱈の粕漬け	 豚肉となすのみそ炒め	 白身魚の塩焼き	 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	 イカのオイスターソース炒め	 回鍋肉	 鮭の芝焼き風	 鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	 かれのいの和風ソース	 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	 かれのいの煮物	 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	 白身魚の西京焼き柚子風味	 豆腐とイカのんにく醤油炒め
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	 ぶりの塩焼き	 八宝菜
3月08日	3月17日	 おだしのきいた豆腐と野菜の煮物	 豚肉の味噌炒め	 鱈のホワイトソース仕立て	 豚カツ	 赤魚の煮物	 鶏肉の西京みそ漬け焼き	 白身魚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	 さばのんにく醤油焼き	 すき焼き風	 ブリ大根	 豚肉と根菜の煮物	 旨味たっぷりかれのいの和風あん	 鶏肉と野菜のカレー煮
 <p>配送スケジュール</p> <p>お届けサイクル</p> <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)	→							