

▶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・魚コースはございません。

**締切** 05月08日 ▶ **発送** 05月17日  
05月19日～05月25日 (2019-21週) 分

がんもと野菜の煮物	豚肉と春雨の炒め物	鯖のホワイトソース	豚ひれかつ	赤魚のおろし煮	鶏肉の西京焼き	ぶりのにんにくタレ
すき焼き風	鯖のマスタードソテー	鶏肉と野菜のカレー煮	秋刀魚の塩焼き	薄切り肉の生姜風味	めばるの和風きのこあん	あさりのトマト煮

**締切** 05月15日 ▶ **発送** 05月24日  
05月26日～06月01日 (2019-22週) 分

筑前煮	ハンバーグ	鯖の味噌煮	ビーフシチュー	白身魚の甘酢あんかけ	鶏肉の有馬焼き	かれいの唐揚げ野菜ソース
肉団子の甘酢煮	鮭の味噌チーズ焼き	レモン香るさっぱりチキン	白身魚(バス・鯖)のマリネ	豚肉のみぞれ煮風	鯖のフリッター	肉じゃが

**締切** 05月22日 ▶ **発送** 05月31日  
06月02日～06月08日 (2019-23週) 分

豚肉の甘酢たれ	牛肉のプルコギ風	白身魚(バス・鯖)の和風ソース	豚肉の塩だれ	魚介と野菜のバター醤油	タンドリーチキン	鱈の南蛮漬け
ホイコーロー	めばるの塩焼き	チキンのクリームソース	秋刀魚の葱ポン酢ソース	豚肉となすの旨みそ炒め	鯖の粕漬け	鶏肉のピーナッツ焼き

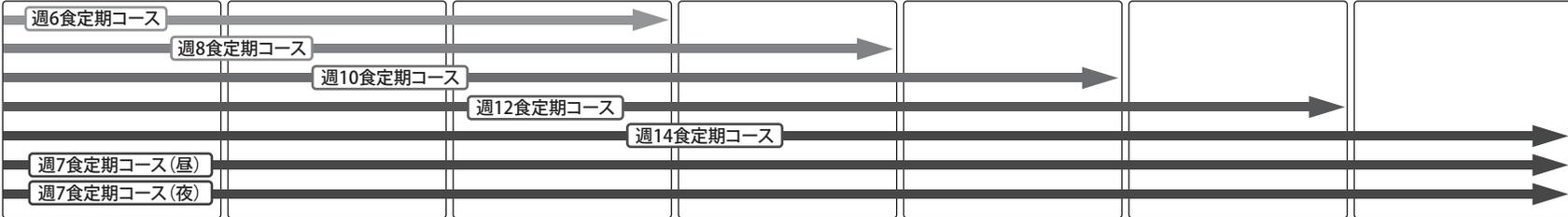
**締切** 05月29日 ▶ **発送** 06月07日  
06月09日～06月15日 (2019-24週) 分

あさりと厚揚げの炒め物	豚肉と野菜のカレー炒め	鱈の梅おろし煮	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
鶏肉の香草揚げ	鯖の柚子風味	麻婆豆腐	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

**締切** 06月05日 ▶ **発送** 06月14日  
06月16日～06月22日 (2019-25週) 分

餃子の甘酢あんかけ	豚肉とじゃが芋のカレー煮	めばるの照り焼き	肉とピーマンのガーリックソテー	鱈のピリ辛焼き	鶏肉の香草焼き	ぶりの塩焼き
チキンラタトゥイユ	白身魚(バス・鯖)のチーズソース	豚肉のスタミナ炒め	赤魚の煮付け	豚肉の生姜焼き	サーモンフライ	牛肉と蓮根の黒酢炒め

配達スケジュール  
お届けサイクル  
毎週  
隔週  
月一回  
一回だけ



※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。