

▶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。

▶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。

▶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。

▶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	発送	メニュー						
06月05日	06月14日	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	鮭のピリ辛焼き	鶏肉の香草焼き	ぶりの塩焼き
06月16日～06月22日 (2019-25週) 分		チキンラタトゥイユ	白身魚(バス・鱈)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
06月12日	06月21日	あさりのトマト煮	鶏肉の西京焼き	ぶりのにんにくタレ	豚ひれかつ	赤魚のおろし煮	鶏肉と野菜の カレー煮	鱈のホワイトソース
06月23日～06月29日 (2019-26週) 分		豚肉と春雨の 炒め物	めばるの 和風きのこあん	薄切り肉の 生姜風味	秋刀魚の塩焼き	すき焼き風	鱈の マスタードソテー	がんもと野菜の 煮物
06月19日	06月28日	肉じゃが	レモン香る さっぱりチキン	鱈のフリッター	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
06月30日～07月06日 (2019-27週) 分		豚肉のみぞれ煮風	メルルレーサの 甘酢あんかけ	鶏肉の有馬焼き	白身魚(バス・鱈)の マリネ	ハンバーグ	鯖の味噌煮	筑前煮
06月26日	07月05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	鶏肉の ピーナッツ焼き	魚介と野菜の バター醤油
07月07日～07月13日 (2019-28週) 分		タンドリーチキン	鮭の南蛮漬け	チキンの クリームソース	秋刀魚の 葱ポン酢ソース	豚肉の甘酢たれ	白身魚(バス・鱈)の 和風ソース	牛肉のプルコギ風
07月03日	07月12日	麻婆豆腐	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	鮭の梅おろし煮	鶏肉の香草揚げ	鯖の塩焼き
07月14日～07月20日 (2019-29週) 分		鶏肉の梅風味焼き	メルルレーサの 生姜ソース	豚肉と野菜の カレー炒め	さけの ちゃんちゃん焼き	豚肉と厚揚げの ねぎ塩炒め	鯖の柚子風味	あさりと厚揚げの 炒め物
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。