

▶ 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・魚介コースはございません。

締切	発送	メニュー						
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	鱈の梅おろし煮	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
07月10日	07月19日	牛肉と蓮根の黒酢炒め	鶏肉の香草焼き	鱈のピリ辛焼き	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
07月21日～07月27日 (2019-30週) 分		豚肉の生姜焼き	白身魚(バサ・タラ)のチーズソース	豚肉のスタミナ炒め	赤魚の煮付け	チキンラタトゥイユ	めばるの照り焼き	餃子の甘酢あんかけ
07月17日	07月26日	がんもと野菜の煮物	豚肉と春雨の炒め物	鱈のホワイトソース	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
07月28日～08月03日 (2019-31週) 分		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
07月24日	08月02日	筑前煮	ハンバーグ	鯖の味噌煮	ビーフシチュー	メルルーサの甘酢あんかけ	鶏肉の有馬焼き	かれいの唐揚げ野菜ソース
08月04日～08月10日 (2019-32週) 分		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(バサ・タラ)のマリネ	豚肉のみぞれ煮風	鱈のフリッター	肉じゃが
07月31日	08月09日	豚肉の甘酢たれ	牛肉のブルコギ風	白身魚(バサ・タラ)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
08月11日～08月17日 (2019-33週) 分		ホイコーロー	めばるの塩焼き	鶏肉のピーナッツ焼き	秋刀魚の葱ボン酢ソース	豚肉となすの旨み炒め	鱈の粕漬	チキンのクリームソース
08月07日	08月16日	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
08月18日～08月24日 (2019-34週) 分		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
配達スケジュール 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。