

▶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・魚介コースはございません。

締切 10月09日 ▶ 発送 10月18日

10月20日～10月26日 (2019-43週) 分

豚肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	コチュジャンのゴク牛肉のプルコギ	白身魚とたっぷりきのこの和風ソース	やみつき豚肉のねぎ塩だれ	魚介と野菜のバター醤油炒め	辛旨タンドリーチキン	いかのオイスターソース炒め
味噌のゴクと風味豊かな回鍋肉	和食の定番めばるの塩焼き	やわらかチキンのクリームソース	白身魚のアメリケヌソース	豚肉となすの旨み炒め	鱈の粕漬焼き	ハワイアンチキンソテー

締切 10月16日 ▶ 発送 10月25日

10月27日～11月02日 (2019-44週) 分

厚揚げとあさりのにんにく醤油炒め	スパイス香る豚肉と野菜のカレー炒め	さわらの西京焼き柚子風味	牛肉と彩り野菜のトマト煮	あじのさっぱり梅おろし煮	鶏もも肉のヘルシー焼き梅風味	白身魚の唐揚げ生姜ソース
鶏のから揚げハーブ風味	八方だしで煮たかれいのみぞれかけ	ふっくら蒸し鶏のバーベキューソースかけ	北海道名物! 鮭のちゃんちゃん焼き	豚肉と厚揚げの旨塩ネギ炒め	柚子香るさばの塩焼き	花椒の香り麻婆豆腐

締切 10月23日 ▶ 発送 11月01日

11月03日～11月09日 (2019-45週) 分

具材たっぷり八宝菜	国産生姜とゴクが決め手の豚肉の生姜焼き	めばるの照り焼き	お肉と3色ピーマンのにんにく胡椒炒め	昔ながらのサーモンフライ	チキンのハーブ焼き	白身魚の4種チーズソース焼き
無水調理で旨味凝縮チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼きおろしポン酢添え	豚肉とニラのスタミナ炒め	赤魚の煮付け	カレー風味の洋風肉じゃが	あじの韓国風ピリ辛焼き	やわらか牛肉としゃっきり蓮根の黒酢炒め

締切 10月30日 ▶ 発送 11月08日

11月10日～11月16日 (2019-46週) 分

ボリューム満点すき焼き風	鶏肉の西京みそ漬焼き	きこの旨味たっぷりめばるの和風あん	豚ヒレカツ	和食の定番赤魚のおろし煮	鶏肉の竜田揚げ	さわらのマスタードソテー
鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	ぶりのにんにく醤油焼き	生姜香る肉と根菜の煮物	香ばしく焼いた秋刀魚の塩焼き	豚肉と春雨の味噌炒め	鱈のソテーこだわりのホワイトソース仕立て	おだしのきいた京風がんもと野菜の煮物

締切 11月06日 ▶ 発送 11月15日

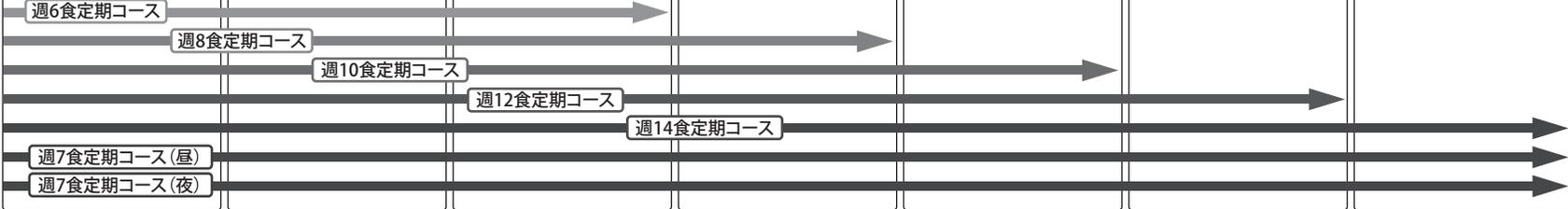
11月17日～11月23日 (2019-47週) 分

コク旨黒酢酢鶏	手作り八方だしが自慢の肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	ビーフシチュー	鱈のフリッター	レモン香るさっぱりチキン	鮭のとろける味噌チーズ焼き
豚肉のみぞれ煮	かれいの唐揚げ野菜ソースをかけて	鶏肉の有馬山椒焼き	さわらの蒲焼風	ハンバーグデミグラスソース仕立て	濃厚コク旨さばの味噌煮	5種の具材の筑前煮

お届けサイクル

- 毎週
- 隔週
- 月一回
- 一回だけ

配送スケジュール



※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。