

▶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 01月08日 ▶ 発送 01月17日

01月19日～01月25日 (2020-04週) 分

ボリューム満点 すき焼き風	鶏肉の 西京みそ漬焼き	きのこの 旨味たっぷり めばるの和風あん	豚ヒレカツ	赤魚のおろし煮	鶏肉のくわ焼き	ぶりの にんにく醤油焼き
鶏肉とごろっと 野菜のカレー煮	さわらの マスタードソテー	生姜香る 牛肉と根菜の煮物	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 ホワイトソース 仕立て	おだしのきいた 京風がんもどき 野菜の煮物

締切 01月15日 ▶ 発送 01月24日

01月26日～02月01日 (2020-05週) 分

黒酢酢鶏	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	めばるの照り焼き	レモン香る さっぱりチキン	さわらの蒲焼風
豚肉のみぞれ煮	かれのい唐揚げ 野菜ソースをかけて	鶏肉の 有馬山椒焼き	鮭の 味噌漬焼き	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

締切 01月22日 ▶ 発送 01月31日

02月02日～02月08日 (2020-06週) 分

蒸し鶏の 油淋ソース	豚肉となすの みそ炒め	鱈の粕漬焼き	やみつき 豚肉のねぎ塩だれ	めばるの塩焼き	やわらかチキンの クリームソース	赤魚の煮付け
タンドリーチキン	いかの オイスターソース炒め	回鍋肉	鮭の芝焼き	鶏肉の野菜たっぷり 甘酢あんかけ	鱈とたっぷり きのこの和風ソース	牛肉のプルコギ

締切 01月29日 ▶ 発送 02月07日

02月09日～02月15日 (2020-07週) 分

麻婆豆腐	ふっくら 蒸し鶏のバーベキュー ソースかけ	あじのさっぱり 梅おろし煮	牛肉と 彩り野菜のトマト煮	かれのいのみぞれ煮	鶏のから揚げ ハーブ風味	柚子香る さばの塩焼き
豚肉と厚揚げの 旨塩ネギ炒め	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	鶏もも肉の ヘルシー焼き梅風味	北海道名物! 鮭のちゃんちゃん焼き	豚肉の サムジャン炒め	さわらの 西京焼き柚子風味	厚揚げとあさりの にんにく醤油炒め

締切 02月05日 ▶ 発送 02月14日

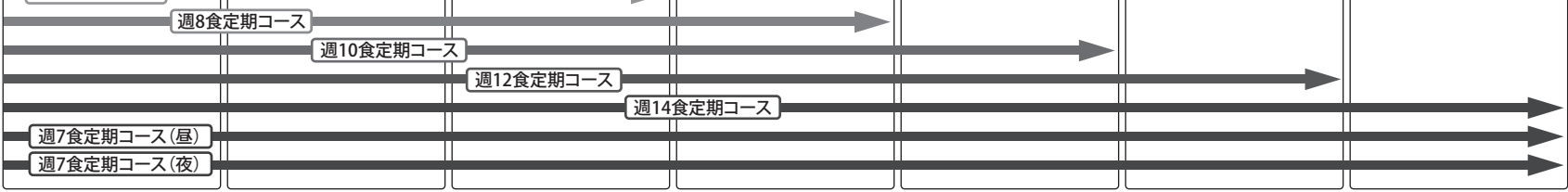
02月16日～02月22日 (2020-08週) 分

無水調理で旨味凝縮 チキンラタトゥイユ	カレー風味の 洋風肉じゃが	あじの韓国風 ピリ辛焼き	牛肉と 3色ピーマンの にんにく胡椒炒め	鱈のフリッター	豚肉とニラの スタミナ炒め	鯖のつけ焼き
やわらか牛肉と しゃっきり蓮根の 黒酢炒め	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 アメリカンソース	国産生姜と コクが決め手の 豚肉の生姜焼き	ぶりの塩焼き おろしポン酢添え	具材たっぷり 八宝菜

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。