

▶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 03月04日 ▶ 発送 03月13日
03月15日～03月21日 (2020-12週) 分

厚揚げとあさりのにんにく醤油炒め	豚肉のサムジャン炒め	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	かれいのみぞれ煮	ふっくら蒸し鶏のバーベキューソースかけ	鮭のちゃんちゃん焼き	豚肉と厚揚げのネギ塩炒め	柚子香るさばの塩焼き	麻婆豆腐

締切 03月11日 ▶ 発送 03月20日
03月22日～03月28日 (2020-13週) 分

八宝菜	豚肉の生姜焼き	ぶりの塩焼きおろしポン酢添え	牛肉と3色ピーマンのにんにく胡椒炒め	サーモンフライ	チキンのハーブ焼き	鯖のつけ焼き
無水調理で旨味凝縮チキンラタトゥイユ	鱈のフリッター	豚肉とニラのスタミナ炒め	白身魚のアメリカヌソース	カレー風味の洋肉肉じゃが	あじのピリ辛焼き	牛肉としゃっきり蓮根の黒酢炒め

締切 03月18日 ▶ 発送 03月27日
03月29日～04月04日 (2020-14週) 分

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と野菜の煮物

締切 03月25日 ▶ 発送 04月03日
04月05日～04月11日 (2020-15週) 分

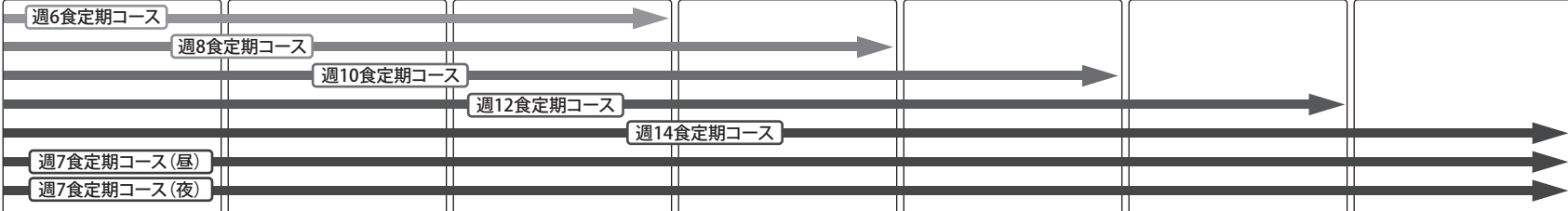
黒酢酢鶏	肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	ビーフシチュー	めばるの照り焼き	レモン香るさっぱりチキン	さわらの蒲焼風
豚肉のみぞれ煮	かれいの唐揚げ野菜ソース	鶏肉の有馬山椒焼き	鮭の味噌漬焼き	ハンバーグデミグラスソース仕立て	さばの味噌煮	筑前煮

締切 04月01日 ▶ 発送 04月10日
04月12日～04月18日 (2020-16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	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

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。