

▶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 05月06日 ▶ 発送 05月15日

05月17日～05月23日 (2020-21週) 分

鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	牛肉のプルコギ	鰯とたっぷりきのこの和風ソース	豚肉のねぎ塩だれ	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	めばるの塩焼き	やわらかチキンのクリームソース	鮭の芝焼き	豚肉となすのみそ炒め	鰯の粕漬け焼き	蒸し鶏の油淋ソース

締切 05月13日 ▶ 発送 05月22日

05月24日～05月30日 (2020-22週) 分

厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	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	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 05月20日 ▶ 発送 05月29日

05月31日～06月06日 (2020-23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	鰯のフリッター	豚肉とニラのスタミナ炒め	白身魚のアメリケーヌソース	カレー風味の洋風肉じゃが	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 05月27日 ▶ 発送 06月05日

06月07日～06月13日 (2020-24週) 分

すき焼き風	鶏肉の西京みそ漬け焼き	き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	鰯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と野菜の煮物

締切 06月03日 ▶ 発送 06月12日

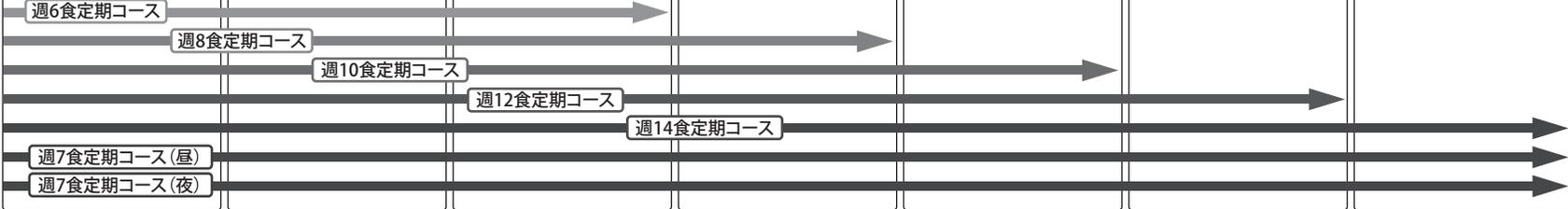
06月14日～06月20日 (2020-25週) 分

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	鮭の味噌漬け焼き	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

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。