

▶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 07月08日 ▶ 発送 07月17日
07月19日～07月25日 (2020-30週) 分

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

締切 07月15日 ▶ 発送 07月24日
07月26日～08月01日 (2020-31週) 分

鶏肉の 野菜たっぷり 甘酢あんかけ	牛肉のプルコギ	鱈とたっぷり 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	鱈の粕漬け焼き	蒸し鶏の 油淋ソース

締切 07月22日 ▶ 発送 07月31日
08月02日～08月08日 (2020-32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	きれいのみぞれ煮	鶏のから揚げ	柚子香る さばの塩焼き
豚肉と厚揚げの ネギ塩炒め	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	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 07月29日 ▶ 発送 08月07日
08月09日～08月15日 (2020-33週) 分

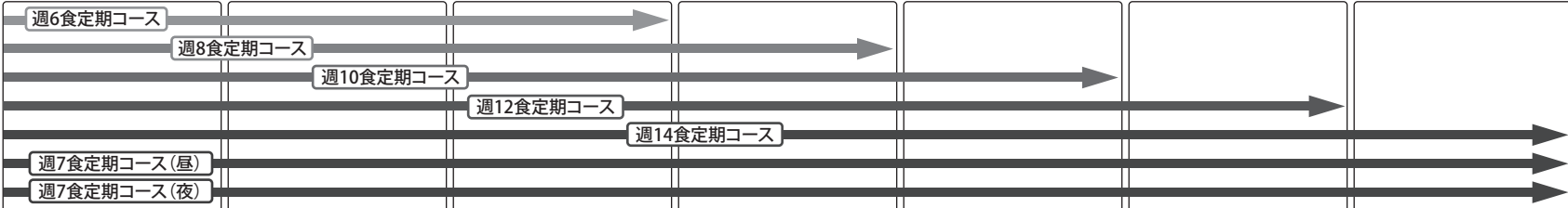
豚肉の生姜焼き	カレー風味の 洋風肉じゃが	あじのピリ辛焼き	牛肉と 3色ピーマンの にんにく胡椒炒め	鱈のフリッター	豚肉とニラの スタミナ炒め	鯖のつけ焼き
牛肉と しゃっきり蓮根の 黒酢炒め	サーモンフライ	チキンのハーブ焼き	白身魚の アメリカーナソース	無水調理で 旨味凝縮 チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き おろしポン酢添え	八宝菜

締切 08月05日 ▶ 発送 08月14日
08月16日～08月22日 (2020-34週) 分

すき焼き風	鶏肉の 西京みそ漬け焼き	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 京風がんもと 野菜の煮物

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。