

▶ 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   | 発送    | メニュー                 |                          |                      |                  |                          |                     |                        |  |
|--|-------|----------------------|--------------------------|----------------------|------------------|--------------------------|---------------------|------------------------|--|
| 1月12日  | 1月21日 | おだしのきいた<br>がんもと野菜の煮物 | 豚肉の味噌炒め                  | 鱈の<br>ホワイトソース<br>仕立て | 豚カツ              | 赤魚のおろし煮                  | 鶏肉の<br>西京みそ漬焼       | さわらの<br>マスタードソテー       |  |
| 1月23日~1月29日(2022-4週分)  |       | 鶏肉のくわ焼き              | さばの<br>にんにく醤油焼き          | すき焼き風                | ブリ大根             | 生姜香る牛肉と<br>根菜の煮物         | 旨味たっぷり<br>めばるの和風あん  | 鶏肉と<br>ごろっと野菜の<br>カレー煮 |  |
| 1月19日  | 1月28日 | 筑前煮                  | ハンバーグ<br>デミグラスソース<br>仕立て | さばの味噌煮               | ビーフシチュー          | 白身魚の<br>野菜たっぷり<br>甘酢あんかけ | 鶏肉の山椒焼き             | 白身魚の唐揚げ<br>野菜ソース       |  |
| 1月30日~2月05日(2022-5週分)  |       | 酢鶏                   | さわらの蒲焼風                  | レモン香る<br>さっぱりチキン     | 鮭の味噌漬焼           | 豚肉のみぞれ煮                  | めばるの照り焼き            | 肉じゃが                   |  |
| 1月26日  | 2月04日 | 牛肉のプルコギ              | タンドリーチキン                 | ホキの和風ソース             | 豚肉の塩だれ           | 赤魚の煮付け                   | 鶏肉の野菜たっぷり<br>甘酢あんかけ | いかの<br>オイスターソース<br>炒め  |  |
| 2月06日~2月12日(2022-6週分)  |       | 鶏肉の油淋ソース             | めばるの塩焼き                  | チキンの<br>クリームソース      | 鮭の芝焼き風           | 豚肉となすの<br>みそ炒め           | 鶏肉の梅風味焼             | 回鍋肉                    |  |
| 2月02日  | 2月11日 | 厚揚げとあさりの<br>にんにく醤油炒め | 豚肉の<br>サムジャン炒め           | さわらの西京焼<br>柚子風味      | 牛肉と彩り野菜の<br>トマト煮 | 白身魚の唐揚げ<br>生姜ソース         | 鶏肉の梅風味焼             | あじのピリ辛焼                |  |
| 2月13日~2月19日(2022-7週分)  |       | 鶏のから揚げ               | かれいのみぞれ煮                 | 鶏肉の<br>バーベキューソース     | 鮭の<br>ちゃんちゃん焼き   | 豚肉と厚揚げの<br>炒め物           | 柚子香る<br>さばの塩焼き      | 麻婆豆腐                   |  |
| 2月09日  | 2月18日 | 八宝菜                  | チキンのハーブ焼                 | 鯖のつけ焼き               | 牛肉の<br>ガーリック炒め   | サーモンフライ                  | 豚肉の生姜焼き             | ぶりの塩焼き                 |  |
| 2月20日~2月26日(2022-8週分)  |       | チキンラタトゥイユ            | 鱈のフリッター                  | 豚肉のスタミナ炒め            | 白身魚の<br>アメリカヌソース | カレー風味の<br>洋風肉じゃが         | あじの<br>さっぱり梅おろし煮    | 牛肉の黒酢炒め                |  |
| 配送スケジュール<br>お届けサイクル<br><input type="checkbox"/> 毎週<br><input type="checkbox"/> 隔週<br><input type="checkbox"/> 月一回<br><input type="checkbox"/> 一回だけ |       | 週6食定期コース             | →                        |                      |                  |                          |                     |                        |  |
|  |       | 週8食定期コース             | →                        |                      |                  |                          |                     |                        |  |
|  |       | 週10食定期コース            | →                        |                      |                  |                          |                     |                        |  |
|  |       | 週12食定期コース            | →                        |                      |                  |                          |                     |                        |  |
|  |       | 週14食定期コース            | →                        |                      |                  |                          |                     |                        |  |
|  |       | 週7食定期コース(昼)          | →                        |                      |                  |                          |                     |                        |  |
|  |       | 週7食定期コース(夜)          | →                        |                      |                  |                          |                     |                        |  |

※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。