

2012年
2月分

MFS

健康管理食
メニュー

注文締切日
水曜日

発送日
翌週金曜日

週14食定期コース						
週12食定期コース						
週10食定期コース						
週8食定期コース						
週6食定期コース						

締切	発送
1月25日	2月03日
2月05日～2月11日 (2012-06週) 分	

あさりと厚揚げの炒め物	鶏肉の柚子胡椒焼き	ほきの和風ソース	ポトフ	鯖の西京焼き	豆腐の茸クリームソース	メルルーサのガーリックソテー
豚肉の香味たれ	ぶりの漬け焼き	牛肉の塩だれ	海老と野菜のフライ	豚肉と茄子の煮物	サーモンフライ	ハーブチキン

締切	発送
2月01日	2月10日
2月12日～2月18日 (2012-07週) 分	

キスの香り揚げ	豚肉の胡麻たれ	鮭のちゃんちゃん焼き	鶏肉のマスタード風味	いとより鯛のオリーブオイル焼き	豚肉の山賊焼き	めばるの黒酢あんかけ
鶏肉のトマトソース	鱈のピリ辛焼き	豚肉の中華風味揚げ	かれいの茸ソース	豆カレー	いかと野菜のバター醤油	鶏肉のクリームチーズソース

締切	発送
2月08日	2月17日
2月19日～2月25日 (2012-08週) 分	

鯖の柚子風味	牛肉のデミソース	帆立と野菜の炒め物	肉豆腐	海老のマリネ	ホイコーロー	シルバーの玉葱ソース
ポーク焼肉	さんまの葱ポン酢ソース	油淋鶏	鯖の塩焼き	鶏肉の胡麻酢漬け	メルルーサの磯辺揚げ	鶏肉と大根の韓国風煮

締切	発送
2月15日	2月24日
2月26日～3月04日 (2012-09週) 分	

いかの四川風炒め	鶏肉の有馬焼き	メバルの茸あん	牛肉の生姜煮	鱈の梅煮	酢豚	鯖の味噌焼き
豚ひれかつ	鮭のわさびソース	カレーチャンプル	青梗菜と帆立のクリーム煮	ハンバーグ	きすの天ぷら	豚肉のパン粉焼き

締切	発送
2月22日	3月02日
3月04日～3月10日 (2012-10週) 分	

メルルーサのホワイトソース	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の甘酢たれ	赤魚のおろし煮	ほっけの醤油漬け焼き	豚肉の塩たれ	あさりのトマト煮
鶏肉の竜田揚げ	ミックスフライ	鮭の胡麻焼き	鶏団子の煮物	鶏肉の照り焼き	がんもと野菜の煮物	牛肉のすき焼き風

※各お食事の栄養価は同じですので、賞味期限までにどれでもお好きなメニューをお召し上がりください。
 ※メニューは変更になる場合があります。又、お食事の種類によって、メニュー内容が一部異なる場合がございます。ご了承下さい。

お試しセットのメニューは「おまかせ」となります。