

MFS健康管理食メニュー 2010年3月分	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				
	注文※切日(水曜日)／発送日(翌週金曜日)							
	2月24日 ※切→ 3月05日 発送		豆腐の野菜あんかけ	豚肉のリンゴソース	めばるの塩焼き	鶏肉の南部揚げ	アジフライ	鶏肉の葱塩焼き
3月07日 ~ 3月13日 (10-10週)分		炒り鶏	ほきの磯辺揚げ	牛肉の玉葱ソース	あさりのクリーム煮	ポークビーンズ	鯖の味噌煮	海老のチリソース
3月03日 ※切→ 3月12日 発送		鮭の塩焼き	鶏肉のコーン焼き	鯖のハーブ焼き	豚肉の生姜焼き	鱈の粕漬け	チキンの黒胡椒焼き	ほきフライ
3月14日 ~ 3月20日 (10-11週)分		豚肉のマスタード焼き	メルルーサのサルサソース	豆腐の辛味タレ	キスの磯辺揚げ	春巻き	大豆と秋刀魚の煮物	豚肉の四川炒め
3月10日 ※切→ 3月19日 発送		かじきの利休焼き	鶏肉の咖喱揚げ	かれいの煮付け	鶏肉のホワイトソース	太刀魚の漬焼き	イタリアンハンバーグ	鱈の南蛮漬け
3月21日 ~ 3月27日 (10-12週)分		牛肉の甘辛煮	五目炒め	ポークシチュー	ほきの野菜あんかけ	豚肉の葱味噌焼き	にしんの唐揚げ	鶏肉のしそ風味
3月17日 ※切→ 3月26日 発送		鯖のトマト煮	ホイコーロー	海老カツ	鶏肉の唐揚げ	シルバーの曙ソース	帆立と白菜のクリーム煮	めばるのおろし煮
3月28日 ~ 4月03日 (10-13週)分		鶏肉の味噌山椒焼き	鱈の幽庵焼き	豚肉のチゲ煮	メルルーサのチーズ焼き	豚肉の塩だれ	ほっけの立田揚げ	肉団子の甘酢煮
3月24日 ※切→ 4月02日 発送		ほきの和風ソース	牛肉オイスターソース	イカと野菜のバター醤油	ロールキャベツ	かじきのガーリックソテー	麻婆春雨	サーモンフライ
4月04日 ~ 4月10日 (10-14週)分		豚肉の天ぷら	海老と野菜のフライ	鶏肉のトマトソース	鯖の西京焼き	肉豆腐	いとより鯛のオリーブオイル焼き	鶏肉のレモン醤油
3月31日 ※切→ 4月09日 発送		赤魚の粕漬け	豚肉の茄子の煮物	めばるの甘酢あんかけ	ポトフ	鮭のちゃんちゃん焼き	菜の花と豚肉の梅肉ソース	鱈のピリ辛焼き
4月11日 ~ 4月17日 (10-15週)分		鶏肉のクリームチーズソース	キスの二色揚げ	鶏肉と大根の韓国風煮	あさりと厚揚げの炒め物	鶏肉のマスタード風味	かれいのキノコソース	豚肉の胡麻たれ

* 各お食事には管理上の日時が記載されていますが、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。