

▶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 11月01日 ▶ **発送** 11月10日
11月12日～11月18日 (2017-46週) 分

鱈の粕漬け	鶏肉と大根の南蛮煮	ホキフライ	豚肉のしぐれ煮	めばるの照り焼き	豚肉とおくらの炒め物	秋刀魚の塩焼き
餃子の甘酢あんかけ	鱈のハーブ焼き	牛肉のトマトソース	鮭の味噌チーズ焼き	鶏肉の山椒葱焼き	ぶりの塩焼き	あさりと厚揚げの炒め物

締切 11月08日 ▶ **発送** 11月17日
11月19日～11月25日 (2017-47週) 分

鱈の南蛮漬け	鶏肉のバーベキューソース	鱈の味噌煮	チキンラタトゥイユ	めばるの塩焼き	チキンの黒胡椒焼き	あさりと茸のクリーム煮
豚肉のマスタード焼き	サーモンフライ	鶏肉の香草焼き	秋刀魚と大豆の煮物	ポークビーンズ	白身魚の生姜ソース	豚肉のきのこあん

締切 11月15日 ▶ **発送** 11月24日
11月26日～12月02日 (2017-48週) 分

魚介と野菜のバター醤油	鶏肉のクリームチーズソース	かれのい中華風茸あん	豚肉の中華風	かつおフライ	鶏肉のマスタード風味	さけのちゃんちゃん焼き
3種の豆カレー	鱈のピリ辛焼き	豚肉の山賊焼き	白身魚のオイル焼き	ポーク焼肉	めばるの黒酢あんかけ	鶏肉のトマトソース

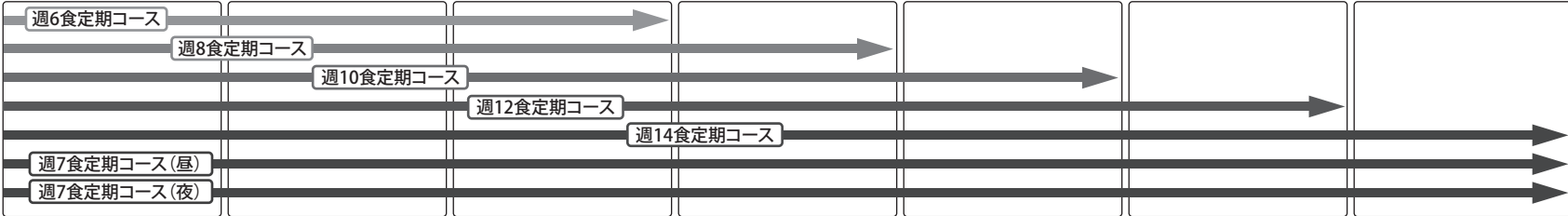
締切 11月22日 ▶ **発送** 12月01日
12月03日～12月09日 (2017-49週) 分

鱈の玉葱ソース	豚肉のハニーマスタード	秋刀魚の葱ポン酢ソース	ビーフシチュー	ほきの和風ソース	豚肉とじゃが芋のカレー煮	ホイコーロー
白い麻婆豆腐	鱈の塩焼き	豚肉のしぐれ煮	鱈の柚子風味	チキンのマーレード煮	鮭の利休焼き	鶏肉と大根の韓国風煮

締切 11月29日 ▶ **発送** 12月08日
12月10日～12月16日 (2017-50週) 分

あさりのトマト煮	豚肉の甘酢たれ	鱈の味噌焼き	鶏肉と野菜のカレー煮	キスの天ぷら	生姜煮	めばるの和風きのこあん
ハンバーグ	ほきのサルサソース添え	鶏肉の有馬焼き	鮭の山葵ソース	鶏肉のホワイトソース	鱈の梅おろし煮	豚ひれかつ

配達スケジュール
お届けサイクル
 毎週
 隔週
 月一回
 一回だけ



※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。