

▶ 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。

締切 10月04日 ▶ 発送 10月13日 10月15日~10月21日 (2017-42週) 分	豆腐の 茸クリームソース ☼	ミートソースペンネ ☼	鮭の イタリアンソテー ☼	豚肉の生姜焼き ☼	鮭の粕漬け ☼	牛肉の黒胡椒炒め ☼	鱈のフリッター ☼
	🌙 鶏肉のスタミナ炒め	🌙 帆立のカレーソテー	🌙 油淋鶏	🌙 かれいのみぞれ煮	🌙 ホタテの クリームパスタ	🌙 ほきの チーズソース	🌙 肉団子の甘酢煮
締切 10月11日 ▶ 発送 10月20日 10月22日~10月28日 (2017-43週) 分	明太子 クリームソース ☼	鶏肉の赤ワイン煮 ☼	ぶりのにんにくタレ ☼	牛肉のプルコギ風 ☼	白身魚の天ぷら ☼	鶏肉のポトフ ☼	かれいの唐揚げ 野菜ソース ☼
	🌙 豚肉と厚揚げの ねぎ塩炒め	🌙 赤魚の煮付け	🌙 きのこたっぷり ハンバーグ	🌙 魚介の オイスターソース	🌙 豚肉となすの 旨み炒め	🌙 ツナたっぷり アラビアータ	🌙 レモン香る さっぱりチキン
締切 10月18日 ▶ 発送 10月27日 10月29日~11月04日 (2017-44週) 分	🌙 いかの四川風炒め	🌙 鶏肉のみぞれ煮	🌙 鮭の マスタードソテー	🌙 鶏肉の照り焼き	🌙 ほきのハーブ焼き	🌙 タンドライーチキン	🌙 肉団子ごろごろ ペンネ
	🌙 豚肉と大根の梅煮	🌙 デミグラス ミートソースパスタ	🌙 豚肉と野菜の カレー炒め	🌙 鱈のムニエル	🌙 豚肉のスタミナ炒め	🌙 鮭の揚げ煮	🌙 湯葉巻きと 野菜の煮物
締切 10月25日 ▶ 発送 11月03日 11月05日~11月11日 (2017-45週) 分	🌙 厚揚げの辛味煮	🌙 ポークシチュー	🌙 鱈の茸ソース	🌙 豚肉と五目野菜の 炒め物	🌙 鮭の漬け焼き	🌙 鶏肉のゆかり焼き	🌙 ペンネの ボロネーゼソース
	🌙 チキンチーズ クリームパスタ	🌙 ほきのマリネ	🌙 鶏肉の 黒酢香味ソース	🌙 魚介と野菜の 中華炒め	🌙 豚肉の コチュジャン焼き	🌙 鮭の粕漬け	🌙 豚肉と根菜の 金平風炒め
締切 11月01日 ▶ 発送 11月10日 11月12日~11月18日 (2017-46週) 分	🌙 鮭の粕漬け	🌙 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	🌙 デミグラス仕立ての ミートソース
	🌙 和風きのこ あんかけパスタ	🌙 鮭のハーブ焼き	🌙 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
 配達スケジュール お届けサイクル <input type="checkbox"/> 毎週 <input type="checkbox"/> 隔週 <input type="checkbox"/> 月一回 <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。