

▶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。

▶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。

▶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。

▶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・魚介コースはございません。

締切	発送	メニュー							
10月31日	11月09日	あさりと厚揚げの炒め物	豚肉と野菜のカレー炒め	鯖の柚子風味	牛肉のトマトソース	かれいのみぞれ煮	鶏肉の梅風味焼き	メルルーサの生姜ソース	
11月11日~11月17日 (2018-46週) 分		鶏肉の香草揚げ	鱈の梅おろし煮	麻婆茄子	さけのちゃんちゃん焼き	豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め	鯖の塩焼き	鶏肉のバーベキューソース	
11月07日	11月16日	牛肉と蓮根の黒酢炒め	鶏肉の香草焼き	鱈のピリ辛焼き	肉とピーマンのガーリックソテー	ぶりの塩焼き	豚肉とじゃが芋のカレー煮	サーモンフライ	
11月18日~11月24日 (2018-47週) 分		豚肉の生姜焼き	ほきのサルサソース添え	豚肉のスタミナ炒め	赤魚の煮付け	チキンラタトゥイユ	めばるの照り焼き	餃子の甘酢あんかけ	
11月14日	11月23日	あさりのトマト煮	鶏肉と野菜のカレー煮	ぶりのにんにくタレ	豚ひれかつ	赤魚のおろし煮	豚肉と春雨の炒め物	鯖のホワイトソース	
11月25日~12月01日 (2018-48週) 分		鶏肉の西京焼き	めばるの和風きのこあん	薄切り肉の生姜風味	秋刀魚の塩焼き	すき焼き風	鯖のマスタードソテー	がんもと野菜の煮物	
11月21日	11月30日	肉じゃが	レモン香るさっぱりチキン	鯖のフリッター	ビーフシチュー	鮭の味噌チーズ焼き	肉団子の甘酢煮	かれいの唐揚げ野菜ソース	
12月02日~12月08日 (2018-49週) 分		豚肉のみぞれ煮風	メルルーサの香味あんかけ	鶏肉の有馬焼き	ほきのマリネ	ハンバーグ	鯖の味噌煮	筑前煮	
11月28日	12月07日	ホイコーロー	豚肉となすの旨み炒め	鯖の粕漬け	豚肉の塩だれ	めばるの塩焼き	鶏肉のピーナッツ焼き	魚介と野菜のバター醤油	
12月09日~12月15日 (2018-50週) 分		タンドリーチキン	鱈の南蛮漬け	豚肉の甘酢たれ	秋刀魚の葱ボン酢ソース	鶏肉のホワイトソース	ほきの和風ソース	牛肉のブルコギ風	
12月05日	12月14日	麻婆茄子	鶏肉のバーベキューソース	鯖の塩焼き	牛肉のトマトソース	鱈の梅おろし煮	鶏肉の香草揚げ	かれいのみぞれ煮	
12月16日~12月22日 (2018-51週) 分		鶏肉の梅風味焼き	メルルーサの生姜ソース	豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め	さけのちゃんちゃん焼き	豚肉と野菜のカレー炒め	鯖の柚子風味	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。