

▶ 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。
▶ 減塩食は マークが付いているメニューをお届けいたします。

締切	発送	メニュー						
1月11日	1月20日	減塩 豚肉のプルコギ	タンドリーチキン	ホキの和風ソース	減塩 豚肉の塩だれ	減塩 赤魚の煮付け	減塩 鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	あさりのオイスターソース炒め
1月22日~1月28日(2023-14週分)		鶏肉の油淋ソース	減塩 めばるの塩焼き	チキンのクリームソース	鮭の照り煮	豚肉となすのみそ炒め	減塩 鱈の粕漬	回鍋肉
1月18日	1月27日	豆腐とあさりのにんにく醤油炒め	豚肉のサムジャン炒め	さわらの西京焼き 柚子風味	減塩 チキンのトマトソース煮込み	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	鶏肉の梅風味焼き	あじのピリ辛焼き
1月29日~2月04日(2023-15週分)		鶏のから揚げ	減塩 かれいのみぞれ煮	減塩 鶏肉のバーベキューソース	減塩 鮭のちゃんちゃん焼き	減塩 豚肉と豆腐の炒め物	柚子香るさばの塩焼き	減塩 麻婆豆腐
1月25日	2月03日	減塩 八宝菜	チキンのハーブ焼き	鯖のつけ焼き	ガーリックチキン	サーモンフライ	豚肉の生姜焼き	減塩 かれいの塩焼き風
2月05日~2月11日(2023-16週分)		減塩 チキンラタトゥイユ	減塩 白身魚のフリッター	減塩 豚肉のスタミナ炒め	減塩 白身魚のトマトソース	カレー風味の洋風肉じゃが	あじのさっぱり梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
2月01日	2月10日	減塩 すき焼き風	鶏肉の西京みそ漬焼き	旨味たっぷり めばるの和風あん	減塩 豚カツ	赤魚のおろし煮	減塩 鶏肉のくわ焼き	さばの にんにく醤油焼き
2月12日~2月18日(2023-17週分)		鶏肉とごろうと野菜のカレー煮	減塩 さわらのマスタードソテー	豚肉と根菜の煮物	減塩 かれいの大根煮	豚肉の味噌炒め	減塩 ホワイトソース仕立て	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
2月08日	2月17日	酢鶏	肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	減塩 ポークシチュー	減塩 めばるの照り焼き	減塩 レモン香る さっぱりチキン	減塩 さわらの蒲焼風
2月19日~2月25日(2023-18週分)		減塩 豚肉のみぞれ煮	減塩 鮭の味噌漬焼き	減塩 鶏肉の山椒焼き	白身魚の唐揚げ 野菜ソース	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	さばの味噌煮	筑前煮
配送スケジュール 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。