

▶ 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	発送	メニュー						
03月07日	03月16日	豆腐の 茸クリームソース ☀️	ミートソースペンネ ☀️	かれいのみぞれ煮 ☀️	牛肉の黒胡椒炒め ☀️	ほきの チーズソース ☀️	豚肉の生姜焼き ☀️	鮭の粕漬け ☀️
03月18日~03月24日 (2018-08週) 分		肉団子の甘酢煮 🌙	鱈のフリッター 🌙	鶏肉のスタミナ炒め 🌙	野菜のカレーソテー 🌙	油淋鶏 🌙	鮭の イタリアンソテー 🌙	ホタテの クリームパスタ 🌙
03月14日	03月23日	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 ☀️	豚肉となすの 旨みそ炒め ☀️	赤魚の煮付け ☀️	きのこたっぷり ハンバーグ ☀️	かれいの唐揚げ 野菜ソース ☀️
03月25日~03月31日 (2018-09週) 分		豚肉と五目野菜の 炒め物 🌙	魚介の オイスターソース 🌙	鶏肉のポトフ 🌙	白身魚の天ぷら 🌙	牛肉のプルコギ風 🌙	ツナたっぷり アラビアータ 🌙	レモン香る さっぱりチキン 🌙
03月21日	03月30日	いかの四川風炒め ☀️	タンドリーチキン ☀️	デミグラス ミートソースパスタ ☀️	鶏肉の香草焼き ☀️	鱈の マスタードソテー ☀️	鶏肉のみぞれ煮 ☀️	鱈のムニエル ☀️
04月01日~04月07日 (2018-10週) 分		豚肉と大根の 梅煮 🌙	ほきのハーブ焼き 🌙	豚肉のスタミナ炒め 🌙	肉団子ごろごろ ペンネ 🌙	豚肉と野菜の カレー炒め 🌙	鮭の揚げ煮 🌙	湯葉巻きと野菜の 煮物 🌙
03月28日	04月06日	和風きのこ あんかけパスタ ☀️	ポークシチュー ☀️	秋刀魚と大豆の煮物 ☀️	豚肉と厚揚げの ねぎ塩炒め ☀️	鱈の茸ソース ☀️	鶏肉のゆかり焼き ☀️	魚介と野菜の 中華炒め ☀️
04月08日~04月14日 (2018-11週) 分		鶏肉の 黒酢香味ソース 🌙	鮭の粕漬け 🌙	チキンの 黒胡椒焼き 🌙	鮭の漬け焼き 🌙	豚肉と根菜の 金平風炒め 🌙	ペンネの ボロネーゼソース 🌙	厚揚げの辛味煮 🌙
04月04日	04月13日	あさりと厚揚げの 炒め物 ☀️	鶏肉と大根の 南蛮煮 ☀️	めばるの照り焼き ☀️	牛肉のトマトソース ☀️	鱈の粕漬け ☀️	チキンチーズ クリームパスタ ☀️	鱈のハーブ焼き ☀️
04月15日~04月21日 (2018-12週) 分		豚肉のしぐれ煮 🌙	鮭の 味噌チーズ焼き 🌙	豚肉のおくらの 炒め物 🌙	デミグラス仕立ての ミートソース 🌙	鶏肉の山椒葱焼き 🌙	ぶりの塩焼き 🌙	ホキフライ 🌙
04月11日	04月20日	ペンネ 明太子ソース ☀️	鶏肉の バーベキューソース ☀️	めばるの塩焼き ☀️	豚肉の マスタード焼き ☀️	白身魚の生姜ソース ☀️	豚肉の コチュジャン焼き ☀️	鮭の南蛮漬け ☀️
04月22日~04月28日 (2018-13週) 分		チキンラタトゥイユ 🌙	サーモンフライ 🌙	豚肉のきのこあん 🌙	ほきのマリネ 🌙	鶏肉の照り焼き 🌙	牛肉たっぷり ボロネーゼ 🌙	あさりと茸の クリーム煮 🌙
 <p>配達スケジュール</p> <p>お届けサイクル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 毎週</li> <li><input type="checkbox"/> 隔週</li> <li><input type="checkbox"/> 月一回</li> <li><input type="checkbox"/> 一回だけ</li> </ul>		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。