

MFS 2019年 09月分 糖質制限シリーズ 定期コース

冷凍部門

▶ 1回分には主食(ご飯またはパスタ)とおかず2~3品の構成

注文締切日
水曜日

発送日
翌週金曜日

▶ 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 09月04日 ▶ 発送 09月13日
09月15日~09月21日 (2019-38週) 分

野菜たっぷり トマトソース ☀️	豚肉となすの 旨みそ炒め ☀️	鱈の粕漬け焼き ☀️	やみつき 豚肉のねぎ塩だれ ☀️	和食の定番 めばるの塩焼き ☀️	やわらかチキンの クリームソース ☀️	魚介と野菜の バター醤油炒め ☀️
辛旨 タンドリーチキン 🌙	イカの オイスターソース 炒め 🌙	味噌のkokと 風味豊かな回鍋肉 🌙	お酢でさっぱり 白身魚のマリネ 🌙	ピリ辛トマトソース ペンネアラビアータ 🌙	白身魚と たっぷりきのこの 和風ソース 🌙	コチュジャンのkok 牛肉のプルコギ 🌙

締切 09月11日 ▶ 発送 09月20日
09月22日~09月28日 (2019-39週) 分

花椒の香り 麻婆豆腐 ☀️	ふっくら 蒸し鶏のバーベキュー ソースかけ ☀️	なめらか カルボナーラペンネ ☀️	牛肉と彩り野菜の トマト煮 ☀️	八方だしで煮た かれいのみぞれかけ ☀️	鶏のから揚げ ハーブ風味 ☀️	柚子香る さばの塩焼き ☀️
豚肉と厚揚げの 旨塩ネギ炒め 🌙	白身魚の唐揚げ 生姜ソース 🌙	鶏もも肉の ヘルシー焼き梅風味 🌙	完熟トマトの ミートソースパスタ 🌙	スパイス香る 豚肉と野菜の カレー炒め 🌙	さわらの西京焼き 柚子風味 🌙	厚揚げとあさりの にんにく醤油炒め 🌙

締切 09月18日 ▶ 発送 09月27日
09月29日~10月05日 (2019-40週) 分

無水調理で 旨味凝縮 チキンラタトゥイユ ☀️	カレー風味の 洋風肉じゃが ☀️	明太子ソース ペンネ ☀️	お肉と 3色ピーマンの にんにく胡椒炒め ☀️	ぶりの塩焼き おろしポン酢添え ☀️	豚肉とニラの スタミナ炒め ☀️	白身魚の4種 チーズソース焼き ☀️
やわらか牛肉と🌙 しゃっきり蓮根の 黒酢炒め 🌙	昔ながらの サーモンフライ 🌙	チキンのハーブ焼き 🌙	赤魚の煮付け 🌙	国産生姜と🌙 kokが決め手の 豚肉の生姜焼き 🌙	めばるの照り焼き 🌙	和風きのこ あんかけパスタ 🌙

締切 09月25日 ▶ 発送 10月04日
10月06日~10月12日 (2019-41週) 分

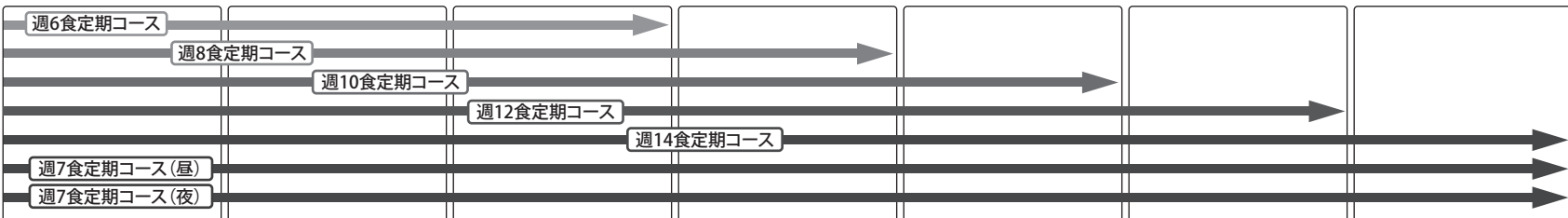
おだしのきいた 京風がんもと 野菜の煮物 ☀️	豚肉と春雨の 味噌炒め ☀️	鱈のソテー こだわりホワイト ソース仕立て ☀️	豚ヒレカツ ☀️	和食の定番 赤魚のおろし煮 ☀️	鶏肉とチーズの クリームパスタ ☀️	ぶりの にんにく醤油焼き ☀️
ボリューム満点 すき焼き風 🌙	さわらの マスタードソテー 🌙	鶏肉の竜田揚げ 🌙	デミグラス仕立ての ミートソースペンネ 🌙	生姜香る 肉と野菜の煮物 🌙	きのこの 旨味たっぷり めばるの和風あん 🌙	鶏肉とごろっと 野菜のカレー煮 🌙

締切 10月02日 ▶ 発送 10月11日
10月13日~10月19日 (2019-42週) 分

5種の具材の 筑前煮 ☀️	ハンバーグ デミグラスソース 仕立て ☀️	牛肉たっぷり ポロネーゼ ☀️	ビーフシチュー ☀️	白身魚の 野菜たっぷり 甘酢あんかけ ☀️	鶏肉の有馬山椒焼き ☀️	かれいの唐揚げ 野菜ソースをかけて ☀️
kok旨黒酢豚 🌙	鮭のとろける 味噌チーズ焼き 🌙	レモン香る さっぱりチキン 🌙	さわらの蒲焼風 🌙	豚肉のみぞれ煮 🌙	鱈のフリッター 🌙	お肉の旨味の ミートソースペンネ 🌙

お届けサイクル
 毎週
 隔週
 月一回
 一回だけ

配送スケジュール



*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。