


▶ 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	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
8月10日	8月19日	おだしのきいた がんと野菜の煮物 ☀️	豚肉の味噌炒め ☀️	鱈の ホワイトソース 仕立て ☀️	豚カツ ☀️	赤魚のおろし煮 ☀️	鶏肉とチーズの クリームパスタ ☀️	さわらの マスタードソテー ☀️
8月21日~8月27日(2022-34週分)		鶏肉のくわ焼き 🌙	さばの にんにく醤油焼き 🌙	すき焼き風 🌙	デミグラス仕立ての ミートソースペンネ 🌙	生姜香る 牛肉と根菜の煮物 🌙	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 🌙
8月17日	8月26日	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 ☀️	鶏肉の山椒焼き ☀️	白身魚の唐揚げ 野菜ソース ☀️
8月28日~9月03日(2022-35週分)		酢鶏 🌙	さわらの蒲焼 🌙	レモン香る さっぱりチキン 🌙	鮭の味噌漬け焼き 🌙	豚肉のみぞれ煮 🌙	めばるの照り焼き 🌙	お肉の旨味の ミートソースペンネ 🌙
8月24日	9月02日	牛肉のブルコギ ☀️	タンドリーチキン ☀️	ホキの和風ソース ☀️	豚肉の塩だれ ☀️	赤魚の煮付け ☀️	スパゲッティ アラビアータ ☀️	いかの オイスターソース 炒め ☀️
9月04日~9月10日(2022-36週分)		野菜たっぷり トマトソース 🌙	めばるの塩焼き 🌙	チキンの クリームソース 🌙	鮭の芝焼き風 🌙	豚肉となすの みそ炒め 🌙	鱈の粕漬け 🌙	回鍋肉 🌙
8月31日	9月09日	厚揚げとあさりの 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 ☀️	牛肉と彩り野菜の トマト煮 ☀️	白身魚の唐揚げ 生姜ソース ☀️	鶏肉の梅風味焼き ☀️	明太子ソースペンネ ☀️
9月11日~9月17日(2022-37週分)		鶏のから揚げ 🌙	かれいのみぞれ煮 🌙	鶏肉の バーベキューソース 🌙	完熟トマトの ミートソースパスタ 🌙	豚肉と厚揚げの 炒め物 🌙	柚子香る さばの塩焼き 🌙	麻婆豆腐 🌙
9月07日	9月16日	和風きのこ あんかけパスタ ☀️	チキンのハーブ焼き ☀️	鯖のつけ焼き ☀️	牛肉の ガーリック炒め ☀️	サーモンフライ ☀️	豚肉の生姜焼き ☀️	ぶりの塩焼き ☀️
9月18日~9月24日(2022-38週分)		チキンラタトゥイユ 🌙	鱈のフリッター 🌙	豚肉のスタミナ炒め 🌙	白身魚の アメリカヌソース 🌙	カレー風味の 洋風肉じゃが 🌙	なめらか カルボナーラペンネ 🌙	牛肉の黒酢炒め 🌙
 <p>お届けサイクル</p> <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。