

▶ 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。

<b>締切</b> 10月04日 <b>発送</b> 10月13日 10月15日～10月21日 (2017-42週) 分	豆腐のクリーム煮 ☀	肉じゃが ☀	鱈のソテー ☀	豚肉の生姜焼き ☀	鮭の粕漬け ☀	豚肉のガーリック焼き ☀	鱈のフリッター ☀
	鶏肉のスタミナ炒め 🌙	野菜のカレー炒め 🌙	油淋鶏 🌙	かれいのみぞれ煮 🌙	鶏肉の西京焼き 🌙	ほきのチーズソース 🌙	肉団子の甘酢煮 🌙
<b>締切</b> 10月11日 <b>発送</b> 10月20日 10月22日～10月28日 (2017-43週) 分	しゅうまい ☀	鶏肉の赤ワイン煮 ☀	ぶりにんにくタレ ☀	牛肉のプルコギ風 ☀	そばろ煮 ☀	ポトフ ☀	かれいの唐揚げ野菜ソース ☀
	豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め 🌙	秋刀魚の照り焼き 🌙	和風ハンバーグ 🌙	餃子の野菜あんかけ 🌙	豚肉となすの旨み炒め 🌙	鱈の蒲焼風 🌙	チキンのレモン焼き 🌙
<b>締切</b> 10月18日 <b>発送</b> 10月27日 10月29日～11月04日 (2017-44週) 分	いかの四川風炒め ☀	鶏肉のみぞれ煮 ☀	鱈のマスタードソテー ☀	鶏肉の照り焼き ☀	ほきの香味焼き ☀	タンドリーチキン ☀	卵のチリソース掛け ☀
	豚肉と大根の梅煮 🌙	鶏肉のバター醤油炒め 🌙	豚肉と野菜のカレー炒め 🌙	鱈のムニエル 🌙	豚肉のスタミナ炒め 🌙	鮭の揚げ煮 🌙	野菜の炊き合わせ 🌙
<b>締切</b> 10月25日 <b>発送</b> 11月03日 11月05日～11月11日 (2017-45週) 分	厚揚げの辛味煮 ☀	ポークシチュー ☀	鱈の茸ソース ☀	豚肉と五目野菜の炒め物 ☀	鱈の漬け焼き ☀	鶏肉のゆかり焼き ☀	鱈の甘酢あん ☀
	鶏肉のハワイアンソテー 🌙	ほきのマリネ 🌙	鶏肉の黒酢香味ソース 🌙	鶏肉と野菜のオイスター炒め 🌙	豚肉のコチュジャン焼き 🌙	鮭の粕漬け 🌙	豚肉と根菜の金平風炒め 🌙
<b>締切</b> 11月01日 <b>発送</b> 11月10日 11月12日～11月18日 (2017-46週) 分	鱈の粕漬け ☀	鶏肉と大根のさっぱり煮 ☀	ホキフライ ☀	豚肉のしぐれ煮 ☀	めばるの照り焼き ☀	豚肉とおくらの炒め物 ☀	秋刀魚の塩焼き ☀
	餃子の甘酢あんかけ 🌙	鱈のハーブ焼き 🌙	ハンバーグトマトソース 🌙	鮭の味噌チーズ焼き 🌙	鶏肉の葱焼き 🌙	ぶりの塩焼き 🌙	あさりと厚揚げの炒め物 🌙
配達スケジュール 〇 毎週 〇 隔週 〇 月一回 〇 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。