

▶ 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 2月03日 発送 2月12日 2月14日~2月20日(2021-07週分)	筑前煮	ハンバーグ デミグラスソース 仕立て	さばの味噌煮	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
	酢鶏	さわらの蒲焼風	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	肉じゃが
締切 2月10日 発送 2月19日 2月21日~2月27日(2021-08週分)	牛肉のプルコギ	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	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
	鶏肉の油淋ソース	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	鱈の粕漬け	回鍋肉
締切 2月17日 発送 2月26日 2月28日~3月06日(2021-09週分)	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	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	あじのピリ辛焼き
	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	鮭の ちゃんちゃん焼き	豚肉と豆腐の炒め物	柚子香る さばの塩焼き	麻婆豆腐
締切 2月24日 発送 3月05日 3月07日~3月13日(2021-10週分)	八宝菜	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	さわらの塩焼き
	チキンラタトゥイユ	白身魚のフリッター	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	あじのさっぱり 梅おろし煮	牛肉の黒酢炒め
締切 3月03日 発送 3月12日 3月14日~3月20日(2021-11週分)	すき焼き風	鶏肉の 西京みそ漬け焼き	旨味たっぷり めばるの和風あん	豚カツ	赤魚のおろし煮	鶏肉のくわ焼き	さばの にんにく醤油焼き
	鶏肉と ごろっと野菜の カレー煮	さわらの マスタードソテー	生姜香る 牛肉と根菜の煮物	ブリ大根	豚肉の味噌炒め	鮭の 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
 配達スケジュール 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ページでもご利用頂けます。