制限食・冷凍弁当

ヨシケイ

ヘルシーミール

2025
3/10号

この号のご注文は
3/5（水）17：00までにお願いします

WEBからの注文締切時間は異なる場合がございますので、WEBサイトをご確認ください。

カロリー、塩分、糖質が気になる方に

カロリー	食塩相当量	糖質
240kcal±10%（1食あたり）	2g以下（1食あたり）	15g以下（1食あたり）

2食セット 1,280円（税込）
（1食あたり640円）

レンジで約3分半（500W）

※必ず電子レンジで加熱してお召し上がりください。
※点線までフィルムをはがして加熱調理をしてください。

レンジ500W
電子レンジ調理は**500Wを目安**にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。調理後、冷たい場合は10秒ずつ追加加熱してください。

月 3/10　注文番号 160

豚の生姜焼き
- 野菜炒め
- 温野菜サラダ
- ツナのあっさり煮

255kcal　食塩相当量 1.9g　糖質 14.3g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●		●	●		

蛋11.0g 脂16.4g 炭16.9g

●たまねぎ：中国

八宝菜
- ナスとベーコンの塩炒め
- タマゴサラダ
- 青菜炒め

223kcal　食塩相当量 1.9g　糖質 10.0g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●			●		

蛋9.7g 脂14.7g 炭13.8g

●揚げなす：中国製造

火 3/11　注文番号 260

アジと茄子の胡麻味噌だれ
- あさりと野菜の炒め煮
- 豆腐の柚子あんかけ
- ほうれん草のバターソテー

256kcal　食塩相当量 1.6g　糖質 14.8g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●						

蛋14.3g 脂14.9g 炭17.6g

●打粉付あじ：中国製造

ズッキーニとチキンのトマト煮
- あさりと玉葱の酒蒸し
- ほうれん草のおかか和え
- 柚子風味サラダ

252kcal　食塩相当量 2.0g　糖質 13.1g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●							

蛋16.9g 脂13.6g 炭16.1g

●スチームチキン：中国製造

水 3/12　注文番号 360

豚ちり鍋風
- チンゲン菜と筍の炒め物
- 青菜炒め
- 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ

238kcal　食塩相当量 1.9g　糖質 9.2g　内容量 185g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋10.3g 脂16.7g 炭13.0g

ハッシュドビーフ
- 野菜入りトマトビーンズ
- だし巻き玉子
- ブロッコリーソテー

221kcal　食塩相当量 1.7g　糖質 14.2g　内容量 190g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋11.0g 脂12.1g 炭18.2g

●ブロッコリー：エクアドル

木 3/13　注文番号 460

ハンバーグデミグラスソース
- ナスのトマトソース
- 豆腐の柚子あんかけ
- 人参と玉子の炊き合わせ

259kcal　食塩相当量 1.9g　糖質 14.6g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋10.4g 脂16.3g 炭18.2g

白身魚の和風あんかけ
- 野菜入りトマトビーンズ
- ほうれん草の菜種和え
- ツナのあっさり煮

232kcal　食塩相当量 2.0g　糖質 13.1g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋14.2g 脂12.3g 炭17.9g

●白身魚天ぷら：ベトナム製造

金 3/14　注文番号 560

野菜と豚肉のカレー炒め
- 大根と人参のそぼろ煮
- 彩りしんじょう
- 小松菜とザーサイの炒め物

230kcal　食塩相当量 2.0g　糖質 12.4g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●				●		

蛋10.3g 脂14.5g 炭15.3g

●小松菜：中国

鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き
- ナスのトマトソース
- 南瓜サラダ
- ピリ辛こんにゃく

245kcal　食塩相当量 1.7g　糖質 14.4g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋9.2g 脂15.9g 炭17.5g

●スチームチキン：中国製造

土 3/15　3/14（金）お届け　注文番号 660

真あじのしそ巻き天ぷら
- チャーシュー野菜炒め
- ほうれん草のナムル
- 大豆とソーセージのトマト煮込み

233kcal　食塩相当量 2.0g　糖質 14.6g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋12.3g 脂12.3g 炭19.7g

●真あじのしそ巻き天ぷら：ベトナム製造

きのこのすき焼き風
- あさりと野菜の炒め煮
- 大豆サラダ
- インゲンの胡麻和え

225kcal　食塩相当量 2.0g　糖質 12.2g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋12.2g 脂13.2g 炭16.6g

●インゲン：インド

日 3/16　3/14（金）お届け　注文番号 760

豚肉と玉葱の味噌炒め
- イカと大根の炒め煮
- ピーマンとナスの炒め物
- ワカメのたらこ和え

257kcal　食塩相当量 2.0g　糖質 14.4g　内容量 180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●		●			

蛋10.4g 脂16.6g 炭17.7g

●たまねぎ：中国

赤魚の塩麹焼き
- マーボー豆腐
- 肉シューマイ
- ピリ辛こんにゃく

223kcal　食塩相当量 2.0g　糖質 12.6g　内容量 185g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●		●					

蛋16.3g 脂11.0g 炭14.8g

●赤魚：アメリカ

※賞味期限:冷凍75日　蛋…蛋白質　脂…脂質　炭…炭水化物　※トレーサイズ 縦16.5cm×横18.0cm×高さ3.0cm

※魚の骨取り作業は行っていますが、稀に残っている場合がありますのでご注意ください。

※1食あたりのカロリーについては以下の例を目安にご飯を増減することにより調整をしていただくことができます。
〈ご飯のカロリー〉100gあたり…約156kcal　150gあたり…約234kcal
185gあたり…約288kcal　200gあたり…約312kcal

ヨシケイは食品ロス削減に取り組んでいます。
誌面記載しております賞味期限を最低保証日数とすることで、食品ロス削減を目指します。ぜひ、ご協力をお願いいたします。
※お届け商品の賞味期限が誌面記載よりも長い場合がございます。

※本品は、消費者庁認可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
下記にあてはまる場合には、ご利用の前に必ず医師にご相談ください。

糖質制限には十分な注意が必要です。

- 糖尿病を含む、持病をお持ちの方
- 経口血糖降下薬やインスリン注射などの薬剤を使用している方
- 腎機能が低下している方
- 機能性低血糖症の方
- お子様、妊娠されている方

●お申し込み・お問い合わせは

ご利用いただく方に
●本誌に掲載の商品は軽減税率の対象品目となり、表示価格は消費税（8%）込みの価格です。●お支払いは便利なヨシケイNICOSカード、口座引落等を用意しております。詳しくは販売員にお尋ねください。●ご注文の変更は販売員にお尋ねください。変更できない場合もありますのでご了承ください。●アレルギー物質表示はお届け商品の特定原材料8品目（小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ）を●印にてメニュー上に表記してあります。●ご飯はご家庭でご用意ください。●お届け商品は早めに冷凍保管してください。

栄養相談はこちらから

個人情報に関するお知らせ
ヨシケイグループはお客様とのより良い関係作りとその強化を目的として、お客様から申し込み時にいただいた情報は、ヨシケイの宅配事業における商品の提供とアフターサービス、及び新商品・サービスに関するお知らせのために利用します。個人情報に関するお問い合わせは当社のお客様相談窓口にご連絡ください。

※無断転載を禁じます。

つくる人から笑顔に。
YOSHIKE!

制限食・冷凍弁当

ヨシケイ

ヘルシーミール

2025
3/17号

この号のご注文は
3/12（水）17：00までにお願いします

WEBからの注文締切時間は異なる場合がございますので、WEBサイトをご確認ください。

カロリー、塩分、糖質が気になる方に

カロリー	食塩相当量	糖質
240kcal±10%（1食あたり）	2g以下（1食あたり）	15g以下（1食あたり）

2食セット 1,280円（税込）
（1食あたり640円）

レンジで約3分半（500W）

※必ず電子レンジで加熱してお召し上がりください。
※点線までフィルムをはがして加熱調理をしてください。

レンジ500W
電子レンジ調理は**500Wを目安**にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。調理後、冷たい場合は10秒ずつ追加加熱してください。

月 3/17　注文番号 160

ブリの照焼き
- 大根と椎茸の煮物
- ひじき煮
- ほうれん草の辛子和え

217kcal　食塩相当量1.7g　糖質12.1g　内容量190g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●							

蛋13.0g　脂11.5g　炭16.7g

鶏の柚子胡椒焼き
- イカと野菜の煮物
- もやしとザーサイ炒め
- こんにゃくきんぴら

229kcal　食塩相当量2.0g　糖質13.0g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●				●	●	

蛋14.2g　脂12.3g　炭16.1g

●スチームチキン：中国製造

火 3/18　注文番号 260

タラの甘酢あんかけ
- 白菜とミンチの中華炒め
- 大豆サラダ
- ほうれん草の菜種和え

231kcal　食塩相当量2.0g　糖質14.4g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋11.5g　脂13.6g　炭18.5g

豆腐おろしハンバーグ
- チンゲン菜と筍の炒め物
- 二色和え
- キャベツのコールスローサラダ

231kcal　食塩相当量2.0g　糖質12.7g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋8.0g　脂15.2g　炭15.9g

水 3/19　注文番号 360

肉豆腐
- 大根和風麻婆
- チンゲン菜ともやしのナムル
- ミモザサラダ

217kcal　食塩相当量2.0g　糖質12.9g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋7.4g　脂14.2g　炭16.1g

アジしそフライ
- キャベツと鶏肉の味噌炒め
- ピーマンとナスの炒め物
- 小松菜の玉子とじ

220kcal　食塩相当量1.9g　糖質13.8g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●		●		●			

蛋11.6g　脂12.1g　炭17.6g

●アジしそフライ：中国製造

木 3/20　春分の日　注文番号 460

青椒肉絲（チンジャオロースー）
- マーボーナス
- チンゲン菜ともやしのナムル
- 南瓜サラダ

225kcal　食塩相当量1.8g　糖質14.0g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●			●		

蛋8.2g　脂13.9g　炭17.2g

●揚げなす：中国製造

焼肉
- イカと大根の炒め煮
- 南瓜煮
- サウザンサラダ

229kcal　食塩相当量2.0g　糖質15.0g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋10.6g　脂12.8g　炭18.5g

●たまねぎ：中国

金 3/21　注文番号 560

鶏の照焼き
- ラタトゥイユ
- バターコーン
- ひじきと豆のサラダ

216kcal　食塩相当量1.7g　糖質15.0g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋11.1g　脂11.4g　炭18.5g

●スチームチキン：中国製造

海老としめじの玉子とじ
- 野菜のバジル炒め
- ピーマンとナスの炒め物
- ごぼうサラダ

259kcal　食塩相当量1.9g　糖質14.5g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●		●	●		

蛋9.8g　脂16.7g　炭18.5g

土 3/22　3/21（金）お届け　注文番号 660

鶏肉とキャベツの味噌炒め
- ナスのトマトソース
- 豆腐の煮やっこ
- インゲンの胡麻和え

230kcal　食塩相当量1.8g　糖質12.5g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●		●				●	

蛋10.1g　脂14.9g　炭15.2g

●スチームチキン：中国製造

サバの煮付け
- 大根と人参のそぼろ煮
- 小松菜の磯辺和え
- きのこ生姜炒め

257kcal　食塩相当量1.8g　糖質14.3g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●							

蛋11.8g　脂16.5g　炭18.9g

●小松菜：中国

日 3/23　3/21（金）お届け　注文番号 760

ホッケのみりん焼き
- カレー風味ソテー
- マカロニサラダ
- 大豆のオリーブ炒め

217kcal　食塩相当量1.9g　糖質12.6g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●	●	●					

蛋12.4g　脂12.0g　炭15.2g

●ホッケ：アメリカ

プルコギ
- イカと野菜の煮物
- 小松菜のおひたし
- 白菜炒め

224kcal　食塩相当量2.0g　糖質14.2g　内容量180g

小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
●						●	

蛋10.9g　脂12.7g　炭17.5g

※賞味期限:冷凍75日　蛋…蛋白質　脂…脂質　炭…炭水化物　※トレーサイズ 縦16.5cm×横18.0cm×高さ3.0cm

※魚の骨取り作業は行っていますが、稀に残っている場合がありますのでご注意ください。

※1食あたりのカロリーについては以下の例を目安にご飯を増減することにより調整をしていただくことができます。
〈ご飯のカロリー〉100gあたり…約156kcal　150gあたり…約234kcal
185gあたり…約288kcal　200gあたり…約312kcal

ヨシケイは食品ロス削減に取り組んでいます。
誌面記載しております賞味期限を最低保証日数とすることで、食品ロス削減を目指します。ぜひ、ご協力をお願いいたします。
※お届け商品の賞味期限が誌面記載よりも長い場合がございます。

※本品は、消費者庁認可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
下記にあてはまる場合には、ご利用の前に必ず医師にご相談ください。

糖質制限には十分な注意が必要です。

- 糖尿病を含む、持病をお持ちの方
- 経口血糖降下薬やインスリン注射などの薬剤を使用している方
- 腎機能が低下している方
- 機能性低血糖症の方
- お子様、妊娠されている方

●お申し込み・お問い合わせは

ご利用いただく方に
●本誌に掲載の商品は軽減税率の対象品目となり、表示価格は消費税（8%）込みの価格です。●お支払いは便利なヨシケイNICOSカード、口座引落等を用意しております。詳しくは販売員にお尋ねください。●ご注文の変更は販売員にお尋ねください。変更できない場合もありますのでご了承ください。●アレルギー物質表示はお届け商品の特定原材料8品目（小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ）を●印にてメニュー上に表記してあります。●ご飯はご家庭でご用意ください。●お届け商品は早めに冷凍保管してください。

栄養相談はこちらから

個人情報に関するお知らせ
ヨシケイグループはお客様とのより良い関係作りとその強化を目的として、お客様から申し込み時にいただいた情報は、ヨシケイの宅配事業における商品の提供とアフターサービス、及び新商品・サービスに関するお知らせのために利用します。個人情報に関するお問い合わせは当社のお客様相談窓口にご連絡ください。
※無断転載を禁じます。

つくる人から笑顔に。
YOSHIKEI