

すまいるごはん

管理栄養士監修

2.3号

2025 2.3(月)▶2.8(土)

ご注文締切日 1.29(水) 17:00まで

WEBからの注文締切時刻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。

※メニューブックは調理時までお手元に保管してください。



甘辛だれの
やわらかとり天丼



ベーコン&ハンバーグ
〜チーズソースがけ〜



豚肉の
すりおろし生姜焼き



骨取さけのムニエル



ぱりぱり皿うどん



まぐろの二種丼



子どももよろこぶ1週間



プチママごはん

お手軽

調理の時間とムダをWカット
Cut Meal

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
2人用	7,290円	8,730円
3人用	9,330円	11,170円
4人用	12,040円	14,420円

調理時間約10～15分

- 肉・魚・野菜・卵がカット済
- 包丁の使用は最大3回

まとめてのご注文でお得!

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
2人用	6,920円	8,110円
3人用	8,860円	10,380円
4人用	11,430円	13,410円

子どももよろこぶ1週間 プチママごはん

プチママ

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
2人用	6,720円	8,110円
3人用	8,420円	10,160円
4人用	10,720円	12,940円

調理時間約20～30分

- 離乳食とりわけレシピ付
- 動画レシピを毎日配信

まとめてのご注文でお得!

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
2人用	6,370円	7,540円
3人用	7,970円	9,440円
4人用	10,180円	12,030円

基本の手作りおかず

定番

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
2人用	7,210円	8,590円
3人用	9,020円	10,750円
4人用	11,490円	13,690円

調理時間約30～35分

- 家庭料理の定番をラインナップ
- ヨシケイのロングセラーメニュー

まとめてのご注文でお得!

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
2人用	6,870円	8,190円
3人用	8,600円	10,250円
4人用	10,960円	13,060円

ラクにおいしい!わくわくお楽しみメニュー

キットde楽

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
2人用	8,730円	10,440円
3人用	10,930円	13,070円
4人用	13,930円	16,660円

●ラクにおいしいごはん

●名店・シェフ監修、コラボメニュー

名店シェフ
ミシュランガイド掲載店のシェフが監修したメニューです。

レンジや湯煎調理の簡単おかず

Y*デリ

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
1人用	4,580円	5,470円
2人用	8,520円	10,180円
3人用	11,640円	13,900円

調理時間約10分

- 包丁・まな板は基本不使用
- 1人用から注文可能

まとめてのご注文でお得!

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
1人用	4,370円	5,220円
2人用	8,140円	9,730円
3人用	11,120円	13,280円

400kcal以下!お野菜たっぷり

バランス400

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
2人用	6,640円	7,910円
3人用	8,300円	9,890円
4人用	10,590円	12,620円

調理時間約30～40分

- 1食で1日の野菜目標量の約1/2摂取
- 適量平均食塩相当量3.2g以下

まとめてのご注文でお得!

	5人まで お昼まで	6人まで お昼まで
2人用	6,330円	7,540円
3人用	7,910円	9,430円
4人用	10,100円	12,030円

2/3(月)

ごまドレッシングで!ポークステーキ

414円

2人用 1,480円
3人用 1,890円
4人用 2,440円

2/4(火)

麺つゆでお手軽海鮮焼きうどん

488円

2人用 1,380円
3人用 1,770円
4人用 2,280円

2/5(水)

フライパンで!チーズチキンカツレツ

360円

2人用 1,460円
3人用 1,870円
4人用 2,410円

2/6(木)

炒めるだけ!ラクラク回鍋肉

396円

2人用 1,470円
3人用 1,880円
4人用 2,430円

2/7(金)

煮るだけ簡単☆ビーフシチュー

453円

2人用 1,500円
3人用 1,920円
4人用 2,480円

2/8(土)

らくらく親子丼

347円

2人用 1,440円
3人用 1,840円
4人用 2,380円

骨取さけのムニエル

325円

2人用 1,380円
3人用 1,730円
4人用 2,200円

甘辛だれのやわらかとり天丼

299円

2人用 1,260円
3人用 1,580円
4人用 2,010円

豚肉のすりおろし生姜焼き

442円

2人用 1,310円
3人用 1,640円
4人用 2,090円

ベーコン&ハンバーグ
～チーズソースがけ～

362円

2人用 1,430円
3人用 1,790円
4人用 2,280円

ばりばり血うどん

624円

2人用 1,340円
3人用 1,680円
4人用 2,140円

まぐろの二種丼

280円

2人用 1,390円
3人用 1,740円
4人用 2,220円

牛肉豆腐

364円

2人用 1,480円
3人用 1,850円
4人用 2,360円

ヒレカツ

437円

2人用 1,420円
3人用 1,780円
4人用 2,260円

白身魚の味噌漬焼き

397円

2人用 1,390円
3人用 1,740円
4人用 2,220円

鶏肉とブロッコリーの塩炒め

347円

2人用 1,450円
3人用 1,810円
4人用 2,310円

トマトキーマカレー

339円

2人用 1,470円
3人用 1,840円
4人用 2,340円

シーフード焼きそば

433円

2人用 1,470円
3人用 1,730円
4人用 2,200円

ほかほか監修 ポロネゼハンバーグ

419円

2人用 1,700円
3人用 2,130円
4人用 2,710円

十勝豚丼

456円

2人用 1,630円
3人用 2,040円
4人用 2,600円

イチオシ
名店シェフ
監修のカマを使って～

804円

2人用 1,830円
3人用 2,290円
4人用 2,920円

揚げずに簡単!ひれかつ煮

445円

2人用 1,660円
3人用 2,080円
4人用 2,650円

〈石川〉とりみそ鍋

336円

2人用 1,910円
3人用 2,390円
4人用 3,050円

横浜大飯店監修 酢豚

352円

2人用 1,710円
3人用 2,140円
4人用 2,730円

鶏のから揚げねぎソース

390円

1人用 910円
2人用 1,690円
3人用 2,310円

ビーフシチュー

448円

1人用 920円
2人用 1,710円
3人用 2,340円

まるごと骨まで!さんまの塩焼き

384円

1人用 870円
2人用 1,620円
3人用 2,210円

照りマヨソースチキンステーキ

371円

1人用 1,000円
2人用 1,640円
3人用 2,540円

海鮮かき揚げ丼

245円

1人用 880円
2人用 1,640円
3人用 2,240円

みんなの簡単!ピビンバ

219円

1人用 890円
2人用 1,660円
3人用 2,260円

鶏肉の五目けんちん煮

356円

2人用 1,310円
3人用 1,640円
4人用 2,090円

豚肉の焼き南蛮

311円

2人用 1,370円
3人用 1,710円
4人用 2,190円

牛肉のヘルシーチャプチェ

226円

2人用 1,400円
3人用 1,750円
4人用 2,230円

あじのゆず醤油干し

258円

2人用 1,350円
3人用 1,690円
4人用 2,150円

ふわふわ鶏つくね

352円

2人用 1,210円
3人用 1,510円
4人用 1,930円

あかうおの香り蒸し

214円

2人用 1,270円
3人用 1,590円
4人用 2,030円

Cut Meal

●肉・魚・野菜の組み合わせがカット済 ●包丁の使用は最大3回

2/3(月)

117	2人用	1,480円
118	3人用	1,890円
119	4人用	2,440円

ごまドレッシングで♪ポークソテー
そばろ汁

ポークソテーは毎朝人気のメニューです！ごまドレッシングをからめるだけなので調味料を合わせる手間もありません。

アレルギー物質を含む食品	小麦	大豆	卵	そば	鶏卵	牛乳	かに	くま
食べるごまドレッシング	●	●	●					
E:414kcal 塩30.3g 脂28.9g 炭11.6g 塩2.1g								

2/5(水)

317	2人用	1,460円
318	3人用	1,870円
319	4人用	2,410円

フライパンで！
チーズチキンカツレツ
落し卵のコンソメスープ

アイスバー(糖質を含む食品)	小	中	大	特大	特大	特大	特大	特大	特大
チーズケーキ(カップ)	●	●	●						
卵			●						

2/7(金)

517	2人用	1,500円
518	3人用	1,920円
519	4人用	2,480円

煮るだけ簡単☆ビーフシチュー
春雨サラダ

アムール産大豆を主とした食品	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆
ピーナツシチューの具	●							
かに味噌かまぼこ	●		●				●	

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
2人用	7,290円	8,730円
3人用	9,330円	11,170円
4人用	12,040円	14,420円

まとめてのご注文で得！

	5(月～土) 5日間合計	6(月～土) 6日間合計
2人用	6,920円	8,110円
3人用	8,860円	10,380円
4人用	11,430円	13,410円

2/4(火)

217	2人用	1,380円
218	3人用	1,770円
219	4人用	2,280円

麺つゆでお手軽海鮮焼きうどん
粉ラー油だれで食べるすくい豆腐

毎月1〜7日はおまかせのラクラクメニューです！
食べたい食材が入った焼うどん！
揚げたての揚げ豆腐をのせておまかせのラクラクメニューです！

ポークソテー(豚肉)	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)				
ごまドレッシング	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)				
そばろ汁	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)				
217	2人用	1,380円	218	3人用	1,770円	219	4人用	2,280円

2/6(木)

417	2人用	1,470円
418	3人用	1,880円
419	4人用	2,430円

炒めるだけ◎ラクラク回鍋肉
レンジでミニ春巻

調味料、豆豉、豆板醤を使用した特製ソースと豚肉が入った回鍋肉の素と、カット野菜を炒めるだけ！おすすめの新メニューです！

ポークソテー(豚肉)100g	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)				
ごまドレッシング	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)				
そばろ汁	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)	1パック(100g)				
417	2人用	1,470円	418	3人用	1,880円	419	4人用	2,430円

2/8(土)

617	2人用	1,440円
618	3人用	1,840円
619	4人用	2,380円

らくらく親子丼
豚肉と野菜のレンジ蒸し

本職調理師にカットお肉と長芋のだしを加えた風味豊かな親子丼、鶏もも肉、玉ねぎが入った親子丼の素、酒き卵を加えて煮るだけのお手軽親子丼です！

アールシー物産を味わ食品	小麦	大豆	そば	とうもろこし	かぼちゃ	りんご
親子丼の素	●					
卵		●				

●親子丼の素 鶏肉タイプ

料理のきほん

料理の「さ・し・す・せ・そ」

料理の付け方で大きく異なる「さ・し・す・せ・そ」の意味を知っていますか？
これは、煮るなどの調理をするときに調味料を入れる順番の略称です。



「さ・し・す・せ・そ」の順に入れる理由は？

さとうは分子が大きく、他の調味料よりも素材に染み込みにくく、先に塩を入れてしまうと、さとうが入るすき間がなくなってしまいうからです。

※合わせた調味料で味付けするものなどもあり、料理によっては「さ・し・す・せ・そ」とは違う順番で味付けすることもあります。

Cut Meal

2/3(月)

消費期限2/5(水)

ごまドレッシングで♪ポークソテー
そばろ汁

○カット野菜の消費期限は2月3日(月)です。本日までにお召し上がりください。



- 作り方
- 鍋にだし汁、カット野菜を入れて煮立て、ひき肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4分)。
 - レタス…ちぎる
 - フライパンに油を熱して豚肉を焼き、ドレッシングで調味して②と共に盛る。
 - ③に火が通ったら、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

小袋調味料付き 食べるごまドレッシング
戻り湯のすきこまといしごまをたっぷり使用した、ごまの風味と食感を保てるドレッシング。



4人分の豚肉と
とりわけレシビを
毎日公開！

時短
10分

材料

	2人用	3人用	4人用
ごまドレッシングで♪ポークソテー			
豚切り落とし肉	240g	360g	480g
食べるごまドレッシング	2袋	3袋	4袋
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
そばろ汁			
鶏ひき肉	50g	80g	100g
カット野菜(キャベツ、大根、人参)	160g	240g	320g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

2/4(火)

消費期限2/6(木)

麺つゆでお手軽海鮮焼きうどん
粉ラー油だれで食べるすくい豆腐

○カット野菜の消費期限は2月4日(火)です。本日までにお召し上がりください。



- 下ごしらえ
- ②で使用する湯を沸かす。
 - えびいかミックス…解凍する
- 作り方
- えびいかミックス…キッチンペーパーで水気を拭く
 - うどん…ザルに入れ、②の湯をまわしかける→水気をきる
 - 豆腐はスプーンですくって耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジで加熱する(目安として2人用約2分30秒)。
 - 大きめのフライパンに油を熱して①、カット野菜を炒め、火が通ったら②、揚げ玉を加えて炒め合わせる。麺つゆ、塩、こしょうで調味し、削り節を散らす。
 - ④、粉ラー油(お好みで加減)を合わせ、水気をきった⑤にかける。
食べるラー油を粉末にした粉ラー油、フライドガーリック、フライドオニオンの食感と風味がきいています。



4人分の豚肉と
とりわけレシビを
毎日公開！

時短
10分

材料

	2人用	3人用	4人用
麺つゆでお手軽海鮮焼きうどん			
ゆでうどん	2玉	3玉	4玉
えびいかミックス(80g)(冷凍)	1袋	1 1/2袋	2袋
カット野菜(白菜、玉葱、人参)	200g	300g	400g
揚げ玉	1袋	1 1/2袋	2袋
油	大2/3	大1	大1 1/3
麺つゆ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
塩、こしょう	少々	少々	少々
削り節	適量	適量	適量
粉ラー油だれで食べるすくい豆腐			
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
粉ラー油	7g	10g	15g
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
ごま油	大1	大1 1/2	大2