

Monday 12/11月 辛くない！麻婆豆腐
カリカリ！焼きワンタン・中華スープ

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,220円
198	3人用 1,520円
199	4人用 1,940円



ちびっ子 すだきい

辛くないから小さなお子様でもOK！
大人はご家庭にあるラー油で辛味をプラス♪

具入り麻婆ソース付き！

Tuesday 12/12火 うまうま牛丼
ふんわりたまご炒め

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,380円
298	3人用 1,730円
299	4人用 2,210円



みんな大好きな牛丼。
牛肉の旨みが玉葱に染み込んだ、
ご飯がすすむ美味しさです！

Wednesday 12/13水 とろ〜りチーズタッカルビ
つるつる春雨スープ

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,360円
398	3人用 1,700円
399	4人用 2,180円



焼き肉のたれで
カンタン味付け♪
とろ〜りチーズが食欲をそそる！
辛さはお好みで加減OK！

＼アンコールにお応えして！／
チーズ2倍！

焼き肉のたれ付き！

つくば鶏モモ肉
冷蔵でお届け
します！！

Thursday 12/14木 コク旨バター回鍋肉
かき玉スープ

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,470円
498	3人用 1,890円
499	4人用 2,440円



人気メニューにバターをプラス！
コクが出てマイルドな味わいに♪

回鍋醬付き！

包丁いらす

Friday 12/15金 氷温造りさばの塩焼き
ビーフン入り五目炒め

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,380円
598	3人用 1,760円
599	4人用 2,280円



脂ののったさばの塩焼きは
ごはんとの相性◎！
パリッとした皮から、旨味があふれ出ます。

フライパンでもOK

Saturday 12/16土 【野菜を食べよう】
もりもり肉野菜のちゃんぽん
かに焼売

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,470円
698	3人用 1,830円
699	4人用 2,330円



ちびっ子 付おき

お肉とお野菜がたっぷりの
ちゃんぽん！
キャベツ・人参が細切りで
食べやすくなりました♪

豚コマ肉2倍！

本日分は前日
お届けです。

2023年 12/11週 お申込締切日 12/6(水)
WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選！
～12/11週限定～

Special menu

スペシャルメニュー

Good 楽 バリュースタック

～今回の Good 楽バリューも～
1日ごとでも注文可能！！

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5日間合計 月～金	6日間合計 月～土
2人用	6,810円(税込)	8,280円(税込)
3人用	8,600円(税込)	10,430円(税込)
4人用	11,050円(税込)	13,380円(税込)

▼まとめてのご注文でお得！▼ (土曜日までとらなきや損！)

	5日間 月～金	6日間 月～土
2人用	6,180円(税込)	7,350円(税込)
3人用	7,730円(税込)	9,210円(税込)
4人用	9,880円(税込)	11,740円(税込)

※裏面はレシピ：保管してください。

スマホで見られる
レシピはこちら

ヨシケイアプリはこちらから
通しのご利用は「カテゴリー」の
一番下にある「Good 楽バリュー」
でご注文ください。

【お申込書での注文】 1日ごとご利用の場合は3桁の番号を記入欄に、まとめて
ご利用の場合は希望する日数の記入欄にご記入ください。

12/11月

辛い! 麻婆豆腐
カリカリ!
焼きワンタン・中華スープ

作り方

作り方

1

きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

2

青菜…ざく切り

3

鍋に①、人参、①、もやしを入れ、
蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約5分)。

4

フライパンに油を熱して
弱火〜中火でワンタンを
焼いて盛り、酢しょうゆを添える。

5

にら…ざく切り

6

豆腐…水気をきり、
大きめのさいの目切り

7

フライパンに麻婆ソース、
豆腐、にらを入れて火にかけ、
ソースをからめながら炒める。

8

③に火が通ったら、
青菜を加えてざっと煮る。

大人はご家庭にあるラー油で
辛みをプラスしても♪

具入り麻婆ソース
合いびき肉の旨みとスライス葱の
風味がきいています。豆腐を加えて
温めるだけでとっても簡単。

調理時間
約20分

① 419kcal ② 17.9g ③ 20.8g ④ 41.9g
⑤ 4.0g ●具入り麻婆ソース…小麦使用
●ワンタン…小麦使用

材料

材料	2人用	3人用	4人用
具入り麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆腐	1℔ッ	1 1/2℔ッ	2℔ッ
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ワンタン	8コ	12コ	16コ
油	大1/2	大2/3	大1
酢	適量	適量	適量
しょうゆ	適量	適量	適量
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
きくらげ	1/2袋	2/3袋	1袋
水	300ml	450ml	600ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	大1
こしょう	少々	少々	少々

辛い! 麻婆豆腐
カリカリ! 焼きワンタン

中華スープ

12/12火

うまうま牛丼
ふんわりたまご炒め

作り方

作り方

1

②で使用する湯を沸かす。

2

糸こんにゃく…ざく切り
→①の湯でゆでる→水気をきる

3

鍋又フライパンに①、②、
玉葱を入れて煮立て、
牛肉を加えて蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約5分)。

4

ピーマン…縦半分に分けて
へたと種を取り、細切り

【For Kids】
ピーマンは細切りのように繊維に
沿って縦に切ることで、
苦みを抑えることができます。

⑤卵…溶きほぐし、塩、こしょうを
加えて混ぜる

6

フライパンに⑥の油を熱し、
卵を流し入れて
大きくかき混ぜながら炒め、
半熟状になったら取り出す。

7

⑥の油を足して④、人参、もやしを
炒め、卵を戻し入れて
ざっと炒め合わせ、⑦で調味する。

【For Kids】
お子様には黒こしょうを入れなくても♪

調理時間
約15分

① 291kcal ② 21.6g ③ 14.9g ④ 19.2g
⑤ 4.3g ●卵…卵使用

材料

材料	2人用	3人用	4人用
牛コマ	140g	210g	280g
糸こんにゃく	80g	120g	160g
又しらたき			
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
だし汁	100ml	150ml	200ml
さとう	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大1 1/2	大2
卵	2コ	2コ	3コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
油	大2/3	大2/3	大1
もやし(冷蔵)	200g	300g	400g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
カット 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
油	小2/3	小1	大1/2
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
塩	少々	少々	少々
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

うまうま牛丼
ふんわりたまご炒め

12/13水

とろ〜り
チーズタッカルビ
つつる春雨スープ

作り方

作り方

1

焼き肉のたれ、みりん、コチュジャン
(お好みで加減)を合わせる。

2

鶏肉…ポリ袋に1/3量の①と
共に入れてもみ込む

3

にら…ざく切り

4

フライパンにごま油を熱して
鶏肉を焼き、焼き色がついたら
キャベツ、玉葱、人参を加えて
炒め合わせ、蓋をして
中火で蒸し焼く。

5

太葱…斜め切り
かに風味かまぼこ…フォークで裂く

6

鍋に②を煮立て、⑤、春雨を入れて
蓋をして中火で約4分煮る。

7

④に火が通ったら、
③を加えてざっと炒め、
残りの①を加えてからめ、
チーズを散らして蓋をして
チーズが溶けるまで蒸し焼く。

焼き肉のたれ
本醸造醤油をベースに香味野菜の
風味をきかせた特製だれ。

調理時間
約15分

① 506kcal ② 30.3g ③ 28.7g ④ 33g
⑤ 3.76g ●焼き肉のたれ…小麦使用 ●コチュジャン…小麦使用
●ナチュラルチーズ…乳成分使用
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉 (一口カット)	200g	300g	400g
焼き肉のたれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
みりん	大1/2	大2/3	大1
コチュジャン	1/2袋	2/3袋	1袋
カット 野菜(冷蔵)	330g	440g	600g
(キャベツ・玉葱・人参)			
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ごま油	大1/2	大2/3	大1
ナチュラルチーズ	80g	120g	160g
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
春雨	20g	30g	40g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
だし汁	400ml	600ml	800ml
酒	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
みりん	大1/2	大2/3	大1

とろ〜り
チーズタッカルビ

つつる春雨スープ

チーズ2倍!
とろけたチーズと
たれがMIXされて
たまらなく美味♡

12/14木

コク旨バター回鍋肉
かき玉スープ

作り方

作り方

1

鍋に②を煮立て、
もやし、枝豆を入れて煮
(目安として2人用約3〜4分)、
溶き卵を流し入れる。

2

フライパンに油を熱して豚肉、
キャベツ、玉葱、ピーマン、人参を
中火〜強火で炒め、
回鍋醤を加えてからめ、
火を止めてバターを加えて
混ぜ合わせる。

回鍋醤
豆板醤のコクとごま油の風味が
きいた味噌ベースのたれ。

調理時間
約10分

① 496kcal ② 30.4g ③ 35.3g ④ 19.1g
⑤ 3.3g ●回鍋醤…小麦使用
●卵…卵使用

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	240g	360g	480g
カット 野菜(冷蔵)	320g	480g	640g
(キャベツ・玉葱・ ピーマン・人参)			
油	大1/2	大2/3	大1
回鍋醤	2袋	3袋	4袋
バター	大2	大3	大4
卵	1コ	1 1/2コ	2コ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
むき枝豆(冷凍)	20g	30g	40g
水	400ml	600ml	800ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
こしょう	少々	少々	少々

コク旨バター回鍋肉

かき玉スープ

12/15金

氷温造り
さばの塩焼き
ビーフン入り五目炒め

作り方

作り方

1

きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

2

ビーフン…熱湯に約4分つける

3

魚(冷凍の場合は解凍する)は
グリルで両面を焼く。

POINT!
《フライパンで焼くポイント》
盛り付けたときに表になる方から
焼き始める。
(染み出た脂は拭き取ると
パリッと焼きあがる)
あまり動かさずに中火でじっくりと
焼き、香ばしい焦げ目がついたら
菜箸でフライ返しで
やさしくひっくり返す。裏面も同じく。

④ビーフン…水にさらし、
水気をよくきる

5

②を合わせておく。

6

フライパンに油を熱して
鶏肉、白菜、玉葱、①を炒め、
野菜がしんなりしたら、
はさみでざく切りにしたにら、
④、⑤を加えて炒め合わせる。

調理時間
約15分

① 416kcal ② 34.7g ③ 23.7g ④ 19.2g
⑤ 2.7g

材料

材料	2人用	3人用	4人用
塩さば (フィレ)(100g)	2枚	3枚	4枚
若鶏コマ	60g	90g	120g
ビーフン	30g	40g	60g
カット 野菜(冷蔵)	220g	330g	440g
(白菜・玉葱)			
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
きくらげ	1/2袋	2/3袋	1袋
油	大1/2	大2/3	大1
酒	大1 1/3	大2	大2 2/3
鶏がらスープの素	小1/3	小1/2	小2/3
さとう	小2/3	小1	大1/2
塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々	少々

さばの塩焼き

ビーフン入り五目炒め

12/16土

【野菜を食べよう】
もりもり肉野菜のちゃんぽん
かに焼売

作り方

作り方

1

麺をゆでる湯を沸かす。

2

スープは分量の水
(パッケージ記載)で溶かす。

3

なると巻…斜め切り

4

かにシューマイ
…凍ったままざっと水にくぐらせて
耐熱器にのせ、
ラップをふんわりとかけて
電子レンジ加熱
(目安として8コ約3分)
→しょうゆ、お好みで
練りからしを添える

5

麺…①の湯で約3分ゆでる
(2分後にキャベツ、玉葱、人参、
もやしを加える)→水気をきる

6

大きめのフライパンに油を熱して
豚肉を炒め、塩、こしょう、
②、⑤、なると巻、コーンを加えて
ひと煮立ちさせる。

塩分を控えている方は
スープを残すようにしましょう。

調理時間
約15分

① 765kcal ② 35.8g ③ 32.1g ④ 84.6g
⑤ 5.1g ●麺の栄養量を含む
●ちゃんぽん麺…小麦使用 ●スープ…小麦、乳成分使用
●なると巻…小麦、卵使用
●かにシューマイ…小麦、卵、えび、かに使用

材料

材料	2人用	3人用	4人用
ちゃんぽん麺	2玉	3玉	4玉
スープ	2袋	3袋	4袋
水	適量	適量	適量
豚コマ	120g	180g	240g
なると巻	1/5本	1/4本	1/3本
カット 野菜(冷蔵)	280g	360g	500g
(キャベツ・玉葱・人参)			
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
かにシューマイ(冷凍)	8コ	12コ	16コ
しょうゆ	適量	適量	適量
練りからし	適量	適量	適量

【野菜を食べよう】もりもり肉野菜のちゃんぽん

かに焼売

豚コマ肉2倍!