

2024 3/18 週

ご注文
締切日

3/13 水

WEBは
23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選！
～3/18週限定～

Special Menu
スペシャルメニュー

Good 楽
バリュー

1日ごとでのご利用 OK!!

各メニュー記載の料金表をご確認ください。

6日間のご利用で
驚きの価格!!

5日間 6日間 はさらにお得!!

	5日間 月～金	6日間 月～土
2人用	通常価格 6,410円 特別価格 6,180円	通常価格 8,360円 特別価格 7,550円
3人用	通常価格 8,070円 特別価格 7,730円	通常価格 10,500円 特別価格 9,450円
4人用	通常価格 10,310円 特別価格 9,880円	通常価格 13,410円 特別価格 12,050円

今週の
推し!!

Saturday
3/23 土

ごちそうすきやき

みんなが大好きな『すきやき』
関東風、関西風 お好みの調理方法で!
(写真は3人用の量です)



祝!!
卒園・卒業

牛肩ロース使用!! 牛脂付き

プチママ

本日は前日
お届けです。

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,950円
698	3人用 2,430円
699	4人用 3,100円

調理時間
約20分

=ごちそうすき焼き ご購入者様に限り=

おかわり用
お肉

「牛肩ロース」300g

特別価格!!
ご購入いただけます!

通常価格 1,460円のところ

商品番号

595

1,000円

ビックリ価格!!
数量制限なし!

おかわり用の
お肉

WEB/ヨシケイアプリ
ご注文ページ
3/18週カテゴリー
「おかわり用牛肉」で
ご注文下さい。

Monday
3/18 月

とろとろたまご
の親子丼
かにかま入り大根サラダ

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,180円
198	3人用 1,480円
199	4人用 1,880円

毎回人気の親子丼♡
フライパンで人数分まとめて作ると簡単!



プチママ

調理時間
約20分

Tuesday
3/19 火

辛くない!
麻婆豆腐
カリカリ! 焼きワンタン・
ウインナーと野菜の中華スープ

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,220円
298	3人用 1,530円
299	4人用 1,950円

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!



プチママ

調理時間
約15分

具入り麻婆
ソース付き!

ちびっ子
すだきい

Wednesday
3/20 水

骨取りかれのい
香味フライ
スパゲティサラダ・
オクラのスープ

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,340円
398	3人用 1,680円
399	4人用 2,140円

フライドガーリック入りの
野菜ミックスパン粉付き!



楽定番

調理時間
約30分

Thursday
3/21 木

おろしソースで
ラクラク♪
ポークソテー
かき玉汁

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,450円
498	3人用 1,850円
499	4人用 2,390円

さっぱりとした大根おろしソースが
味の決め手! 人気のお手軽メニューです☆



大根おろし
ソース付き!

調理時間
約10分

Friday
3/22 金

とろ〜りチーズ
の焼きカレー
ハムとキャベツの
コンソメ煮し

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,220円
598	3人用 1,530円
599	4人用 1,950円

ドライカレーの素を使った
簡単焼きカレー!
とろ〜りチーズ&卵で美味しさプラス!



ドライカレー
の素付き!

調理時間
約15分

ちびっ子
すだきい

TV番組で
高評価
メニュー

ご注文の方法はコチラ

【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。

スマホで見られる
レシピはこちら



裏面は
レシピ
保管してください

3/18(月)

とろとろたまごの親子丼
かにかま入り大根サラダ① 378kcal ② 26.7g ③ 22.1g ④ 16.0g
⑤ 4.5g ●卵…卵使用
●かに風味かまぼこ
…小麦・卵・かに使用調理時間
約20分

作り方

- ① 太葱…斜め切り
- ② フライパン又鍋に②を煮立て、鶏肉、太葱を入れて煮る(目安として2人用約3分)。
- ③ 大根…スライサー(細切り用)で細切りグリーンリーフ…ちぎるかに風味かまぼこ…フォークで裂く

大根は包丁で切ってもOK!

- ④ ③を盛り、①を合わせてかける。
- ⑤ 卵…溶きほぐす
- ⑥ ②に火が通ったら、卵を糸状にたらしながら中心からまわりに蓋を描くように流し入れ、すぐに蒸をして約30秒～1分煮て火を止め、半熟状に蒸らす。
- ⑦ 温かいご飯に⑥をのせ、刻みのりを散らす。

使用する時短キッチングッズ
スライサー(細切り用)
※スライサーで手を切らないように注意
してください。野菜が小さくなったら包丁
で切りましょう。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
卵	2コ	3コ	4コ
だし汁	150ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3
刻みのり	1袋	1袋	2袋

②の調味料は和風万能調味料なら簡単!
(すまいるごはんコレドで定期販売)

	2人用	3人用	4人用
和風万能調味料 (お好みで加減)	大2	大3	大4
水	150ml	220ml	300ml

かにかま入り大根サラダ

かに風味かまぼこ	2本	2本	3枚
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
さとう	小1/2	小2/3	小1
酢	大1 1/3	大2	大2 2/3
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
サラダ油	大1/2	大2/3	大1

3/20(水)

骨取りかれのい
香味フライ
スパゲティサラダ・
オクラのスープ① 365kcal ② 16.8g ③ 19.0g ④ 33.9g
⑤ 2.4g ●骨取りかれのい香味フライ…小麦、乳成分使用
●ポークハム…乳成分、卵使用
●スパゲティ…小麦使用調理時間
約30分

作り方

- ① スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる
- ② 胡瓜…縦半分に切って斜め切りハム…食べやすく切る
- ③ ①、②を④であえる。
- ④ オクラ…小口切り

- ⑤ 鍋に⑥、玉葱、人参を入れて煮、④を加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ グリーンリーフ…ちぎる

- ⑦ フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままのフライを揚げ焼き(焦げやすいので注意)、⑥と共に盛る。

かれのいの切身に、にんにくの風味を
きかせた野菜入りのパン粉を付けま
した。骨が残っていることがありま
すので、ご注意ください。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
骨取りかれのい 香味フライ(冷凍)	160g	240g	320g
油	(6切)	(9切)	(12切)
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

スパゲティサラダ

ポークハム	2枚	2枚	3枚
スパゲティ	40g	60g	80g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
マヨネーズ	大2	大3	大4
塩、こしょう	少々	少々	少々

オクラのスープ

オクラ(冷蔵)	2本	3本	4本
カット 野菜(冷蔵)	130g	140g	200g
(玉葱・人参)			
水	300ml	450ml	600ml
コンソメ	1/2コ	2/3コ	1コ
塩、こしょう	少々	少々	少々

3/22(金)

とろ〜りチーズの
焼きカレー
ハムとキャベツのコンソメ煮し① 314kcal ② 17.5g ③ 18.6g ④ 18.8g
⑤ 2.9g ●ドライカレーの素…小麦、乳成分使用
●ポークハム…乳成分、卵使用
●卵…卵使用 ●ナチュラルチーズ…乳成分使用調理時間
約15分

作り方

- ① ミックスベジタブル…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分)
- ② ハム…食べやすく切る
- ③ 大きめの耐熱器に②、キャベツ、ぶなしめじ、もやしを入れて④(コンソメは刻んで)を合わせて振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用約6分)。

電子レンジの加熱時間は様子を見
ながら加減してください。鍋又
フライパンで弱火〜中火で蒸して
もよいでしょう。

- ④ 温かいご飯にドライカレーの素を加えて混ぜ、耐熱器に入れる。中央をくぼませて卵を割り入れ、①、チーズをのせてマヨネーズをかけ、オープン又オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

卵はお好みでゆで卵にしてのせてもOK!

材料

材料	2人用	3人用	4人用
ドライカレーの素	2袋	3袋	4袋
[ご飯(茶碗に軽く)]	約400g 約600g	約600g 約800g	約800g 約1000g
(2 2/3杯) (4杯) (5 1/3杯)			
卵	2コ	3コ	4コ
ミックスベジタブル(冷凍)	20g	30g	40g
ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
マヨネーズ	適量	適量	適量

ドライカレーの素
合いびき肉の旨みとチャツネのコク
がきいた本格的な味わいです。混ぜ
ただけでとっても簡単。

ハムとキャベツのコンソメ煮し

ポークハム	2枚	2枚	3枚
カット キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
カット ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パッ	1/2パッ	1パッ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
酒	大2	大3	大4
コンソメ	1/3コ	1/2コ	2/3コ
塩、こしょう	少々	少々	少々

3/19(火)

辛くない!麻婆豆腐
カリカリ!焼きワンタン・
ウインナーと野菜の中華スープ① 425kcal ② 18.6g ③ 21.2g ④ 41.6g
⑤ 4.2g ●具入り麻婆ソース…小麦使用
●ワンタン…小麦使用
●ポークハム…乳成分、卵使用調理時間
約15分

作り方

- ① ウインナー…輪切り
- ② 鍋に②、人参、白菜、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4〜6分)。
- ③ 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、酢じょうゆを添える。

- ④ には…ざく切り

- ⑤ 豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り

- ⑥ フライパンに麻婆ソース、豆腐、にはを入れて火にかけ、ソースをからめながら炒める。

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。

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パッ	1 1/2パッ	2パッ
には(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ

ワンタン

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

ウインナー

カット 野菜(冷蔵)	130g	190g	260g
(白菜・人参)			

水

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

3/21(木)

おろしソースでラクラク♪
ポークソテー
かき玉汁① 380kcal ② 27.9g ③ 24.1g ④ 14.6g
⑤ 3.1g ●大根おろしソース…小麦使用
●卵…卵使用調理時間
約10分

作り方

- ① には…ざく切り
- ② ミニトマト…半分に切る
- ③ 鍋にだし汁、キャベツを入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3〜4分)。
- ④ フライパンに⑥の油を熱してもやし、にはを炒め、塩、こしょうし、盛る。

- ⑤ ②の油を足して豚肉を焼いて④に盛り、大根おろしソースをかける。

- ⑥ ③に火が通ったら、ミニトマトを加えてさっと煮、④で調味して溶き卵を流し入れる。

大根おろしソース
大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味。

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	240g	360g	480g
② 油	小2/3	小1	大1/2
大根おろしソース	2袋	3袋	4袋
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
には(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ

油

塩、こしょう	少々	少々	少々
--------	----	----	----

卵

カット キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ

だし汁

塩	小1/3	小1/2	小2/3
酒	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1