

2024 4/8 週

ご注文締切日

4/3 水 WEBは 23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~4/8週限定~

Special Menu
スペシャルメニュー

Good 楽
ラック
バリュー

1日ごとでのご利用OK!!

6日間のご利用で
驚きの価格!!

各メニュー記載の料金表をご確認ください。

5日間 (月~金) 6日間 (月~土) はさらにお得!!

	5日間 月~金	6日間 月~土
2人用	通常価格 6,800円 特別価格 6,180円	通常価格 8,210円 特別価格 7,330円
3人用	通常価格 8,620円 特別価格 7,730円	通常価格 10,380円 特別価格 9,180円
4人用	通常価格 11,070円 特別価格 9,880円	通常価格 13,320円 特別価格 11,710円

今週の
推し!!

Saturday
4/13 土

ポークステーキ
~ハニーマスタードソース~
ウイナーときのこのピラフ

豚ロース肉が
通常の1.5倍サイズに!
1枚 100g → 150g*

食べ応えのある豚ロース肉に
ハニーマスタードソースをかけて
おしゃれな一品に!

ピラフはレンジで
作れちゃうレシピ!!

案定番

本日は前日
お届けです。

調理時間
約30分

しっかり解凍してから焼くのが
美味しさの秘訣!



入学・入園
おめでとう!!

この写真は100gのものです。



国内フリーデン牧場で生まれ、
飼料用米を食べて育ったスペシャルな「やまと豚」。
脂がさっぱりして旨味が濃い肉質。



Monday
4/8 月

パワーもりもり!
ポーク野菜炒め
すくい豆腐のとろとろかにかまあん

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,230円
198	3人用 1,540円
199	4人用 1,960円

プチママ

調理時間
約20分

味付けは生姜の風味がきいた
特製下味用たれにおまかせで、
パパッと簡単!



特製下味用
たれ付き!

Tuesday
4/9 火

簡単!オニオンソースの
目玉焼きハンバーグ
青菜のコンソメスープ

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,470円
298	3人用 1,880円
299	4人用 2,430円

カットミール
Cut Meal

アンコール!!

プロの味
ヴィアンドハンバーグ
大人気のメニューです!!



ざざみオニオン
ソース付き!

所沢市S様の
クチコミ

『家族全員、あまり美味しすぎて一口食べて絶賛でした。
少し疑いながら頼みましたがその通りでした。
是非またメニューに入れて下さい!!』

Wednesday
4/10 水

焼き鳥丼
ツナともやしのあえもの・
玉葱のみそ汁

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,310円
398	3人用 1,640円
399	4人用 2,090円

案定番

調理時間
約30分

甘辛い照り焼きの味付けが美味しい!
炒り卵をのせて、さらに美味しさアップ!



Thursday
4/11 木

味付けラクラク!
骨取りたらの香味じょうゆ
食べるパスタスープ

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,330円
498	3人用 1,700円
499	4人用 2,190円

カットミール
Cut Meal

調理時間
約15分

粉付きたらは揚げ焼いて、
香味じょうゆだれをかけるだけ★
ご飯がすすむ美味しさです!



包丁いらす

香味じょうゆ
だれ付き!

骨取り済
食べやすい!

Friday
4/12 金

鶏ムネ肉で!
和風チーズタッカルビ
きのこのさっぱりサラダ

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,460円
598	3人用 1,860円
599	4人用 2,400円

カットミール
Cut Meal

調理時間
約15分

人気の韓国料理、チーズタッカルビを
西京漬けの素で和風にアレンジしました!
ケチャップを加えてお子さまも食べやすい!



西京漬の素
付き!

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

4/8月

パワーもりもり!
ポーク野菜炒め
すくい豆腐のとろとろかにかまあん

作り方

- 1 青菜...ざく切り
かに風味かまぼこ...フォークで裂く
2 鍋にa, 1を入れて蓋をして
中火で煮る(目安として2人用約2~3分)。
3 豚肉...ポリ袋にたれと共に入れてもむ
4 なら...ざく切り
5 豆腐は耐熱器にのせ、ラップをかけずに
電子レンジで加熱する
(目安として1パック約2分30秒)。
水気をきり、スプーンですくって盛る。
6 2に火が通ったら、一度火を止め、
よく混ぜた水溶き片栗粉
(同量の水で溶く)を全体に入れて
混ぜ、再び煮立たせ、
とろみがついたら豆腐にかける。
7 フライパンに油を熱して豚肉、玉葱、
人参、もやしを炒め、
ならを加えてさっと炒め、
塩、こしょうで味を調える。

特製下味用たれ
おろし生姜が香る和風醤油だれです。

作り方

調理時間 約20分
374kcal 31.0g 22.7g 16.4g
3.3g
●特製下味用たれ...小麦使用
●かに風味かまぼこ...小麦、卵、かに使用

材料

Table with columns: 材料, 2人用, 3人用, 4人用. Rows include: 豚切り落とし肉, 特製下味用たれ, もやし(冷蔵), カット カット野菜(冷蔵) (玉葱・人参), なら(冷蔵), 豆腐, かに風味かまぼこ, 青菜(冷蔵), 水, 鶏がらスープの素, しょうゆ, 塩、こしょう, 片栗粉.

パワーもりもり!ポーク野菜炒め
すくい豆腐のとろとろかにかまあん

4/9火

簡単!オニオンソースの
目玉焼きハンバーグ
青菜のコンソメスープ

作り方

- 1 鍋にa, カット野菜を入れ、
蓋をして中火で煮
(目安として2人用約4~6分)、
食べやすくカットした青菜を入れ
サツと煮、塩、こしょうで味を調える。
2 サニーレタス...ちぎる
3 ハンバーグ...凍ったまま、
袋に切り目を入れて耐熱器にのせ、
電子レンジ加熱
(目安として2コ約6分)
4 フライパンに油を熱して、
目玉焼き(半熟程度でOK)を作る。
5 2, 3を盛り、きざみオニオンソースを
かけ、4をのせる。

きざみオニオンソース
玉葱の甘さと旨みをきかせ、
酢とりんご果汁を加えたすっきりとした
和風醤油味。

作り方

調理時間 約15分
393kcal 22.5g 20.7g 29.7g
4.4g
●ヴィアンドハンバーグ...小麦、乳成分、卵使用
●きざみオニオンソース...小麦使用
●卵...卵使用

材料

Table with columns: 材料, 2人用, 3人用, 4人用. Rows include: ヴィアンド, ハンバーグ(冷凍), きざみオニオンソース, 卵, 油, サニーレタス, 又葉野菜(冷蔵), 青菜(冷蔵), カット カット野菜(冷蔵) (大根、人参), 水, コンソメ, 塩、こしょう.

簡単!オニオンソースの目玉焼きハンバーグ
青菜のコンソメスープ

4/10水

焼き鳥丼
ツナともやしのあえもの・
玉葱のみそ汁

作り方

- 1 焼麩...ぬるま湯につけて戻す
2 鶏肉...塩、こしょうする
3 溶き卵にbを加えてフライパンに入れ、
3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、
炒り卵を作り、取り出す。
[コツ]卵が少し固まってきたら、フライパン
をぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながら
作ると焦げずにできます。
4 フライパンの汚れを拭き取って油を熱し、
小麦粉を薄くまぶした鶏肉を焼き、
aを加えてからめる。
5 温かいご飯にc, dをのせ、
小口切りにした細葱、刻みのりを散らす。
6 人参・もやしをゆでる→水気をきる
貝割大根...根元を切って、半分に切る
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわ
らぎます。
7 cを合わせ、油をきったツナフレーク、
bをあえる。
8 鍋にだし汁、玉葱を入れて煮、
軽く水気を絞った1を加えてさっと煮、
みそを溶かし入れる。

作り方

調理時間 約30分
458kcal 28.7g 28.4g 22.5g
4.7g
●卵...卵使用
●焼麩...小麦使用

材料

Table with columns: 材料, 2人用, 3人用, 4人用. Rows include: 若鶏モモ (一口カット), 塩、こしょう, 小麦粉, 油, さとう, しょうゆ, みりん, 卵, さとう, 塩, 細葱(冷蔵), 刻みのり, ツナフレーク油漬(70g), もやし(冷蔵), 貝割大根(冷蔵), カット 人参(冷蔵), 鶏がらスープの素, 塩, ごま油, お好みでろしんにんにく, カット 玉葱(冷蔵), 焼麩, だし汁, みそ.

焼き鳥丼
ツナともやしのあえもの・
玉葱のみそ汁

4/11木

味付けラクラク!
骨取りたらの香味じょうゆ
食べるパスタスープ

作り方

- 1 鍋に水、コンソメを入れて煮立て、
鶏肉、カット野菜、
半分に折ったスパゲティを加えて
蓋をして中火で約7分煮る。
2 フライパンに多めの油(1cmくらい)を
熱し、凍ったままの魚を揚げ焼き、
ちぎったサニーレタスと共に盛り、
香味じょうゆだれをかける。
※魚は骨が残っていることがありますので、
ご注意ください。
3 1に火が通ったら、塩、黒こしょうで
味を調える。

香味じょうゆだれ
葱、にんにく、生姜などを醤油ベースの
たれに仕上げました。酢を加えて、コク
がある中にもさっぱりとした味わい。

作り方

調理時間 約15分
270kcal 23.7g 6.8g 29.5g
3.0g
●骨取りたら(粉付)...小麦使用
●香味じょうゆだれ...小麦使用
●スパゲティ...小麦使用

材料

Table with columns: 材料, 2人用, 3人用, 4人用. Rows include: 骨取りたら (粉付)(冷凍), 油, 香味じょうゆだれ, サニーレタス, 又葉野菜(冷蔵), 若鶏コマ, スパゲティ, カット カット野菜(冷蔵) (玉葱、人参), 水, コンソメ, 塩、粗びき黒こしょう.

味付けラクラク!骨取りたらの香味じょうゆ
食べるパスタスープ

4/12金

鶏ムネ肉で!
和風チーズタッカルビ
きのこのさっぱりサラダ

作り方

- 1 鶏肉...ポリ袋に西京漬けの素、
お好みでろしんにんにくと共に入れてもむ
2 ぶなしめじ...耐熱器に入れてaを振り、
ラップをして電子レンジ加熱
(目安として2人用約1分20秒)
3 レタス...ちぎる
貝割大根...根元を切って半分に切る
貝割大根はさっとゆでることで、
辛みがやわらぎます。
4 フライパンにごま油を熱して
1(たれは取っておく)、
カット野菜を炒め、
たれ、ケチャップを加えてからめる。
5 4に火が通ったら、チーズを散らし、
蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼く。
6 水気をきった2, 3を盛り、
合わせたbをかける。
西京漬けの素
まろやかな甘みと味噌の風味・コク
が特長の西京漬けの素。味噌と甘酒
の相性が抜群です。

作り方

調理時間 約15分
380kcal 30.5g 18.9g 24.6g
3.2g
●ナチュラルチーズ...乳成分使用

材料

Table with columns: 材料, 2人用, 3人用, 4人用. Rows include: 若鶏ムネ肉 (一口カット), 西京漬けの素, お好みで, ろしんにんにく, カット カット野菜(冷蔵) (キャベツ・玉葱・人参), ごま油, トマトケチャップ, ナチュラルチーズ, カット ぶなしめじ(冷蔵), 酒, 塩, 貝割大根(冷蔵), レタス又, 葉野菜(冷蔵), 味付けボン酢, ごま油.

鶏ムネ肉で!和風チーズタッカルビ
きのこのさっぱりサラダ

4/13土

ポークステーキ
~ハニーマスタードソース~
ウィンナーときのこのピラフ

作り方

- 1 ウィンナー...小口切り
2 大きめの耐熱器に1, ぶなしめじ、
玉葱、枝豆、bを入れ、ラップをかけて
電子レンジで加熱する
(目安として2人用約3分30秒)。
3 2に温かいご飯、バターを加え、
再びラップをかけて電子レンジで
加熱し(目安として2人用約2分)、
混ぜる。
4 グリーンリーフ...ちぎる
5 豚肉...筋切りする
[コツ]豚ロース肉は筋切りすることで、
焼いたときに肉が縮んで反り返るのを
防ぎます。また、包丁の背やめん棒で叩
けば、肉の繊維がほぐれてやわらかく仕
上がりやすくなります。
6 粒入りマスタード(お好みで加減)、
はちみつ、cを合わせる。
7 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、
bを加えてからめ、食べやすく切って
4と共に盛る。

[コツ]豚ロース肉は筋切りすることで、
焼いたときに肉が縮んで反り返るのを
防ぎます。また、包丁の背やめん棒で叩
けば、肉の繊維がほぐれてやわらかく仕
上がりやすくなります。

作り方

調理時間 約30分
556kcal 34.75g 38.8g 18.9g
4.5g
※ご飯の栄養量は含まれません

材料

Table with columns: 材料, 2人用, 3人用, 4人用. Rows include: 豚ロース肉(150g), 油, 粒入りマスタード, はちみつ, 酒, しょうゆ, 粗びき黒こしょう, グリーンリーフ, 又葉野菜(冷蔵), ウィンナー, カット ぶなしめじ(冷蔵), カット 玉葱(冷蔵), むぎ枝豆(冷凍), しょうゆ, 和風だしの素(顆粒), 塩, 粗びき黒こしょう, ご飯(茶碗に軽く), バター・マーガリン.

ポークステーキ~ハニーマスタードソース~
ウィンナーときのこのピラフ