

2024 12 9 週

ご注文締切日

12/4 水 WEBは 23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~12/9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!!

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(月~金) 6(月~土) 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 6,630円 特別価格 6,180円	通常価格 7,940円 特別価格 7,290円
3人用	通常価格 8,330円 特別価格 7,730円	通常価格 9,970円 特別価格 9,130円
4人用	通常価格 10,660円 特別価格 9,880円	通常価格 12,750円 特別価格 11,640円

今週の推し!! Saturday 12/14(土)

もりもり野菜の
うま塩水餃子鍋

プチママ 調理時間 約15分
本日は前日お届けです。

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,310円
698	3人用 1,640円
699	4人用 2,090円

味付けはんにんにくがきいた旨塩鍋のたれにおまかせ♪
水餃子や野菜がたっぷり入ってボリューム満点です!

Good 楽 Special!!
おまけで 味のラーメンをプレゼント!!

旨塩鍋のたれ付き!

Monday 12/9(月) チキンハヤシライス
ゆで卵のコールスロー

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,270円
198	3人用 1,590円
199	4人用 2,030円

プチママ 調理時間 約15分

洋食の定番
ハヤシライスを鶏肉で!
お子さまも喜ぶ
コーンバターライスと一緒に♪

ちびっ子 付おき墨

Tuesday 12/10(火) 豚肉のおろしソース
チーズマカロニサラダ・
青菜のざっと煮

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,290円
298	3人用 1,610円
299	4人用 2,050円

楽定番 調理時間 約25分

人気メニューが再登場!
おろしソースでからめるだけ♪

大根おろしソース付き!

Wednesday 12/11(水) ふわとろたまごの
天津飯 中華スープ

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,270円
398	3人用 1,590円
399	4人用 2,030円

プチママ 調理時間 約20分

甘酢あんはお子さまにも
食べやすい甘めの味付け♪
卵を加えて焼くだけで、
簡単に天津飯を作ることができます。

ちびっ子 すだきい

天津飯の素付き!

Thursday 12/12(木) フライパンで簡単!
真ほっけのごま醤油焼き
蒸し野菜のドレッシングかけ

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,410円
498	3人用 1,800円
499	4人用 2,330円

カットミール Cut Meal 調理時間 約15分

魚は衣付きなので
フライパンでそのまま揚げ焼くだけ!
ごま醤油風味の衣が
香ばしいお魚です♪

真ほっけのフライパン焼き
(ごま醤油)を
1人当たり1枚分!
増量!

包丁いらす 黒酢オニオンドレッシング付き!

Friday 12/13(金) シャキシャキ
キャベツの回鍋肉
すくい豆腐のかき玉スープ

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,390円
598	3人用 1,740円
599	4人用 2,220円

プチママ 調理時間 約15分

回鍋醤を使って
パパッと炒めて出来上がり♪

回鍋醬付き!

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。

裏面はレシピー 保管してください

12/9

チキンハヤシライス

ゆで卵のコールスロー

作り方

- 鍋に1cmくらいの水、卵を入れ、蓋をして中火に... 少ない量の水で作る、エコなゆで卵です... 玉葱...薄切り... 鶏肉...ポリ袋に入れて塩、こしょうする... 鍋又フライパンにAのバターを熱して...

作り方

作り方

作り方

作り方

作り方

600kcal 25.1g 39.6g 36.9g 5.5g

調理時間 約15分

材料表: 若鶏モモ角切り肉, 塩・こしょう, 小麦粉, 玉葱, バター・マーガリン, 水, ハヤシフレーク, 酒, トマトケチャップソース, 塩・こしょう, カネルコン(冷凍), 乾燥パセリ, ご飯(茶碗に軽く), バター・マーガリン, 卵, キャベツ(冷蔵), 胡瓜(冷蔵), 人参(冷蔵), さとう, 塩, 酢, オリブ油又サラダ油

12/10

豚肉のおろしソース

チーズマカロニサラダ・青菜のざっと煮

作り方

- 青菜のざっと煮, チーズマカロニサラダ, 豚肉のおろしソース, 人参...いちじょうの薄切り, マカロニ...塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる, 玉葱...くし形切り, フライパンに油を熱して豚肉、おろしソースを加えてからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る...

456kcal 22.5g 24.8g 32.8g 2.2g

調理時間 約25分

材料表: 豚肉のざっと煮, 玉葱, 油, 大根おろしソース, グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵), マカロニ, スティックチーズ, 胡瓜(冷蔵), 人参(冷蔵), マヨネーズ, 塩, 油揚げ, 青菜(冷蔵), だし汁, 塩, しょうゆ, みりん

12/11

ふわとろたまごの天津飯

中華スープ

作り方

311kcal 21.2g 19.6g 13.8g 3.8g

調理時間 約20分

材料表: 天津飯の素(冷凍), タレ入り具材, 添付ダレ(25g), 卵, 油, 若鶏コマ, 白菜(冷蔵), もやし(冷蔵), 人参(冷蔵), 水, 鶏がらスープの素, しょうゆ, こしょう, 焼きのり, ごま油

12/12

フライパンで簡単! 真ほっけのごま醤油焼き

蒸し野菜のドレッシングかけ

作り方

- ぶなしめじ...根元を切って食べやすくほぐす, 耐熱器にカット野菜、鶏肉を入れて酒を振り、ラップして電子レンジで加熱し, グリーンリーフ...ちぎる, 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...

442.5kcal 26.7g 21.7g 35.0g 2.0g

調理時間 約15分

材料表: 北海道産真ほっけのフライパン焼き, <ごま醤油>(冷凍), 油, グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵), 若鶏コマ, ぶなしめじ(冷蔵), カット野菜<キャベツ・玉葱>, 酒, 黒酢オニオンドレッシング

12/13

シャキシャキキャベツの回鍋肉

すくい豆腐のかき玉スープ

作り方

378kcal 29.0g 24.1g 16.3g 3.6g

調理時間 約15分

材料表: 豚切り落とし肉, キャベツ(冷蔵), 玉葱, ピーマン(冷蔵), 油, 回鍋醬, 回鍋醬 醬の旨味とコクのある辛味、ごま油の香りがきいたたれ, 卵, 豆腐, 青菜(冷蔵), 人参(冷蔵), 水, 鶏がらスープの素, しょうゆ, こしょう

12/14

もりもり野菜のうま塩水餃子鍋

本日は前日お届けです。

作り方

- 鍋に水、たれを入れて蓋をして中火にかけろ, 人参...短冊切り, ぶなしめじ...根元を切り、食べやすくほぐす, キャベツ、にら...ざく切り, 豆腐...水気をきって食べやすく切る, 具材を切りながら順に鍋に加えていくと時短になります...

348kcal 18.5g 12.7g 41.9g 4.1g

調理時間 約15分

材料表: 水餃子, ぶなしめじ(冷蔵), 豆腐, キャベツ(冷蔵), もやし(冷蔵), 人参(冷蔵), にら(冷蔵), 水, 旨塩鍋のたれ, 粉ラー油, レンジ用ラーメン