

2025 1/13 週

ご注文締切日

1/8 水 WEBは 23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!  
~1/13週限定~

Special Menu  
スペシャルメニュー

# Good 楽 バリユールック

今週は  
5日間  
(月~金)が  
お得!!

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。

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 6,590円 <b>特別価格 5,980円</b>	通常価格 7,960円 <b>特別価格 7,080円</b>
3人用	通常価格 8,240円 <b>特別価格 7,470円</b>	通常価格 9,950円 <b>特別価格 8,870円</b>
4人用	通常価格 10,630円 <b>特別価格 9,550円</b>	通常価格 12,820円 <b>特別価格 11,310円</b>

今週の  
推し!!

Saturday  
1/18 土

ぱりぱり皿うどん  
小籠包

プチママ

本日は前日  
お届けです。

調理時間  
約20分

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,370円
698	3人用 1,710円
699	4人用 2,190円

お子さまが好きな  
ぱりぱり麺に、  
具だくさんのとろ~りあんが  
美味しい♪

今回は  
豚肉 **2倍**

ちびっ子

すだ  
きい



Monday  
1/13 月

にぎやか  
鶏だんご鍋

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,390円
198	3人用 1,740円
199	4人用 2,220円

プチママ

調理時間  
約30分

お子さまが食べやすい  
手づくりの鶏だんご、  
豚肉、野菜の旨みが染み出た  
スープが美味しいあったか鍋です。



Tuesday  
1/14 火

はちみつしょうゆの  
やわらかポーク焼き肉  
豆腐のカレー野菜あんかけ

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,340円
298	3人用 1,680円
299	4人用 2,130円

プチママ

調理時間  
約20分

みんな大好き♪  
ポーク焼き肉は、  
はちみつを使うことで  
やさしい甘さをプラス  
&お肉やわらか!



ちびっ子  
すだ  
きい

Wednesday  
1/15 水

白身魚の  
カレーフライ  
ハムと白菜のコールスロー

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,220円
398	3人用 1,530円
399	4人用 1,950円

プチママ

調理時間  
約20分

フライはパン粉付きなので  
下処理いらず!  
カレー風味で  
魚が苦手なお子さまにも  
おすすめです!



ちびっ子  
すだ  
きい

お客様より  
リクエスト!

Thursday  
1/16 木

ジューシー!  
牛サイコロステーキ  
たまご巾着の煮もの

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,290円
498	3人用 1,600円
499	4人用 2,180円

プチママ

調理時間  
約15分

牛肉を食べやすく成型した  
ソフトな食感のサイコロステーキ★



添えの  
野菜は  
レンジで  
簡単!!

Friday  
1/17 金

和風チキンソテー  
ツナと大根の煮もの・  
白菜と胡瓜のさっぱりあえ

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,350円
598	3人用 1,690円
599	4人用 2,150円

楽定番

調理時間  
約30分

手作りの和風だれを使った  
チキンソテー!  
家族みんなが喜ぶ  
定番のおかずです!



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 楽バリユールック」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

1/13月 にぎやか鶏だんご鍋

**作り方**

- 鍋にBを入れて中火にかける。
- 大根…半月切り **カット済**  
人参…半月又はちょう切り **カット済**  
えのき茸…根元を切り、ほぐす  
太葱…斜め切り  
白菜…ざく切り **カット済**  
油揚げ…食べやすく切る
- 玉葱  
…みじん切り→ポウルにひき肉、卵、Aと共に加えて粘りが出るまでよく練り混ぜる
- 1が煮立ったら3をスプーンですくい入れ、豚肉、2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7~10分)。味付けポン酢を添える。

煮汁に良いだしが出ていて、最後にご飯を入れて雑炊にするのもおすすめ♪

調理時間 約30分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
鶏ひき肉	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
卵	1/2コ	1コ	1コ
酒	大2/3	大1	大1 1/3
塩	小1/4	小1/3	小1/2
A しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3
お好みでよろし生姜	少々	少々	少々
豚切り落とし肉	80g	120g	160g
油揚げ	1枚	1枚	2枚
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	600ml	900ml	1200ml
酒	大2/3	大4	大5 1/3
B 塩	小2/3	小1	小1 1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1	大1 1/2	大2
味付けポン酢	適量	適量	適量

1/14火 はちみつしょうゆのやわらかポーク焼き肉 豆腐のカレー野菜あんかけ

調理時間 約20分

**作り方**

- 白菜、人参…細切り **カット済**
- 鍋にB、カレー粉(お好みで加減)、1、枝豆を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~5分)。
- 豆腐は食べやすく切り、耐熱器にのせ、ラップをかけた電子レンジで加熱し(目安として1パック約2分30秒)、水気をきり、盛る。
- ピーマン  
…縦半分に切ってへたと種を取り、細切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせて塩、こしょうする →ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる

【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 はちみつ、Aを合わせる。

はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

6 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら6で調味し、4と共に盛る。

7 2に火が通ったら、一度火を止め、よく混ぜた水溶性片栗粉(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。

調理時間 約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
はちみつ	2/3袋	1袋	1 1/3袋
酒	大2/3	大1	大1 1/3
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
お好みでよろし生姜	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
豆腐	1ℓパック	1 1/2ℓパック	2ℓパック
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g
カレー粉	小2/3	小1	大1/2
だし汁	140ml	180ml	240ml
酒	大1	大1 1/2	大2
B しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3
塩	少々	少々	少々
片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3

1/15水 白身魚のカレーフライ ハムと白菜のコールスロー

調理時間 約20分

**作り方**

- じゃが芋  
…皮付きのままくし形切り →さっと洗って耐熱器にのせてラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分) →キッチンペーパーで水気を拭く

皮付きが苦手な方は皮をむいてから切りましょう。

- コーン  
…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)
- 白菜…細切り→塩もみ →水気を絞る  
ミニトマト…輪切り  
ハム…細切り
- フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、1、凍ったままのフライを揚げ焼く(フライは揚げやすいので注意)。器に盛ってじゃが芋に塩を振り、パセリを散らす。
- Aを合わせ、2、3をあえる。

調理時間 約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
白身魚(バス)のカレーフライ(冷凍)	160g (4切)	240g (6切)	320g (8切)
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
油	適量	適量	適量
塩	少々	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋	1袋
ポークハム	2枚	2枚	3枚
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
塩	小1/2	小2/3	小1
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
さとう	大1	大1 1/2	大2
塩	小1/3	小1/2	小2/3
A 酢	大2	大3	大4
オリーブ油	大1	大1 1/2	大2
又サラダ油			

1/16木 ジューシー! 牛サイコロステーキ たまご巾着の煮もの

調理時間 約15分

**作り方**

- 牛サイコロステーキ…解凍する  
牛肉を食べやすくサイコロ状に成型しました。やわらかく、ジューシーな美味しさです。
- 人参…ちょう又は半月切り **カット済**  
ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける
- 鍋にB、1を入れ、中火で煮立てる。
- 油揚げ…半分は切る →卵を小皿に1つずつ割入れ、油揚げに入れて口を楊枝で止める

【コツ】菜箸で油揚げを押すようにコロコロ転がしておくと、中身がほぐれて開きやすくなります。

- 2の鍋に3を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- 青菜…ざく切り→耐熱器にコーンと共に入れ、塩、こしょうしてバターをのせる →ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)
- Aを合わせる。
- フライパンを熱し、牛サイコロステーキを転がしながら中火で焼き、蓋をして弱火にする。

牛サイコロステーキを焼く時はフライパンに油をひかなくてOK!

- 牛サイコロステーキに中まで火が通ったら、余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、Aを加えてからめ、5と共に盛る。

調理時間 約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
牛サイコロステーキ(成型肉)(冷凍)	200g	300g	400g
酒	大1	大1 1/2	大2
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1	大1 1/2	大2
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
塩、こしょう	少々	少々	少々
バター	小1	大1/2	大2/3
又マーガリン			
油揚げ	1枚	1 1/2枚	2枚
卵	2コ	3コ	4コ
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2ℓパック	1/2ℓパック	1ℓパック
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
みりん	大2/3	大1	大1 1/3

1/17金 和風チキンソテー ツナと大根の煮もの・白菜と胡瓜のさっぱりあえ

調理時間 約30分

**作り方**

手順

1 グリーンリーフ…ちぎる

2 鶏肉…塩、こしょうする  
玉葱…くし形切り **カット済**

3 フライパンに油を熱して鶏肉を両面焼き、玉葱を加えて炒める。鶏肉に火が通ったらAを加えてからめ、1と共に盛る。

作り方

- 大根、人参…乱切り **カット済**
- 鍋にB、1、油をきったツナフレークを入れ、蓋をして中火で煮る。
- 白菜…ざく切り **カット済**  
→ゆでる→水気を絞る  
胡瓜…縦半分に切って斜め切り
- Cを合わせ、1をあえる。

調理時間 約30分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉(一口カット)	240g	360g	480g
塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々	少々
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
油	大1/2	大2/3	大1
だし汁	大1 1/3	大2	大2 2/3
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大2/3	大1
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ	2コ
大根(冷蔵)	200g	300g	400g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大2/3	大1
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
さとう	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
酢	大2	大3	大4

1/18土 ぱりぱり皿うどん 小籠包

調理時間 約20分

**作り方**

- わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- わかめ…食べやすく切る  
胡瓜…めん棒でたたき→ぶつ切り →ポリ袋にA、わかめと共に軽くもみ、しばらくおく

めん棒で胡瓜の繊維を壊すようにたたきすることで、味がなじみやすくなります。

- ショーロンポー  
…凍ったままさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジ加熱(目安として4コ約3分30秒) →1と共に盛る

蒸し器で蒸してもOK!  
(蒸し器に凍ったままのショーロンポーをのせ、蒸気が立った中で約14分蒸す)

- 人参…短冊切り **カット済**  
白菜…ざく切り **カット済**  
なると巻…斜め切り
- スープは分量の水(パッケージ記載)で溶かす。
- フライパンに油を熱して豚肉、5、もやしを炒め、4のスープを加えてよく混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- 麺はよくほぐして人数分を分けて盛り、6をかける。

調理時間 約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
長崎皿うどん(スープ付)	2人前	3人前	4人前
水	適量	適量	適量
豚コマ	120g	180g	240g
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
なると巻	1/5本	1/4本	1/3本
油	大1/2	大2/3	大1
ショーロンポー(冷凍)	4コ	6コ	8コ
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
塩	小1/4	小1/4	小1/2
A ごま油	少々	少々	少々

豚肉増量 いつもの2倍