2025 5 | 19週

ご注文締切日 5 | 14(水) WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選！
~5/19週限定~

Special Menu スペシャル メニュー

Good楽バリュー（ラック）

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	特別価格 通常価格 6,810円 6,180円(税込)	特別価格 通常価格 8,120円 7,550円(税込)
3人用	特別価格 通常価格 8,560円 7,730円(税込)	特別価格 通常価格 10,200円 9,480円(税込)
4人用	特別価格 通常価格 10,910円 9,880円(税込)	特別価格 通常価格 13,000円 12,080円(税込)

今週の推し!!

Saturday 5/24(土) **やわらか牛サイコロステーキ** たまご巾着のあっさり煮

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

プチママ

本日分は前日お届けです。

調理時間 約20分

牛肉を食べやすく成型した
やわらか食感のサイコロステーキ。
小さなお子さまでも切らずに
そのまま食べられます♪

サイコロステーキ
1人当たり100g→150g
うれしい1.5倍

※写真は100gです。

Monday 5/19(月) **豚肉のおろしソース** チーズマカロニサラダ・青菜のさっと煮

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,350円
198	3人用 1,690円
199	4人用 2,150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!

Tuesday 5/20(火) **ポークハヤシライス** 半熟卵のサラダ

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,480円
298	3人用 1,890円
299	4人用 2,430円

Cut Meal（カット ミール）

調理時間 約15分

パパっと簡単♪15分で完成！

Wednesday 5/21(水) **骨取さけのムニエル** 野菜とマカロニのチャウダー

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,380円
398	3人用 1,730円
399	4人用 2,200円

プチママ

調理時間 約20分

人気のさけとタルタルソースを
組み合わせた最強メニュー！
骨取りのお魚で
小さなお子さまも食べやすい◎

ちびっ子お墨付き

Thursday 5/22(木) **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
497	2人用 1,340円
498	3人用 1,680円
499	4人用 2,130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。

天津飯の素付き!

ちびっ子すだき

Friday 5/23(金) **鶏ムネ肉で！甘旨スティックチキン** 具だくさん豚汁

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,260円
598	3人用 1,570円
599	4人用 2,000円

プチママ

調理時間 約20分

鶏ムネ肉を棒状に切ることで
食べやすく短時間の加熱でやわらかい。
甘旨味でお子さまにも
おすすめです。

＼今回だけの／
若鶏ムネ肉
1人当たり120g→160g
通常の1.3倍!

ちびっ子すだき

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

5/19(月) 豚肉のおろしソース
チーズマカロニサラダ・青菜のさっと煮

(エ)456kcal (蛋)22.5g (脂)24.8g (炭)32.8g (塩)2.2g
●大根おろしソース…小麦使用
●マカロニ…小麦使用
●スティックチーズ…乳成分使用
調理時間 約25分

作り方

手順: 青菜のさっと煮 → チーズマカロニサラダ → 豚肉のおろしソース

下ごしらえ
- ア 人参…いちょうの薄切り (カット済)
- イ マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる(途中、アを加える)

作り方
- ❶ 玉葱…くし形切り (カット済)
- ❷ フライパンに油を熱して豚肉、❶を炒め、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。

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

- ❶ 胡瓜、チーズ…小口切り→胡瓜は塩もみ→水気を絞る。
- ❷ イ、❶をⒶであえる。

- ❶ 青菜…ざく切り 油揚げ…短冊切り
- ❷ 鍋にⒷを煮立て、❶を入れてさっと煮る。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
豚肉のおろしソース	豚切り落とし肉	160g	240g	320g
	玉葱	小1コ	小1コ	1コ
	油	大1/2	大2/3	大1
	大根おろしソース	2袋	3袋	4袋
	グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
チーズマカロニサラダ	マカロニ	40g	60g	80g
	スティックチーズ	2本	2本	3本
	胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	Ⓐ マヨネーズ	小1/2	小2/3	小1
	Ⓐ 塩	少々	少々	少々
	Ⓐ こしょう	少々	少々	少々
青菜のさっと煮	油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
	青菜(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ	1ワ
	Ⓑ だし汁	170ml	220ml	300ml
	Ⓑ 塩	少々	小1/4	小1/3
	Ⓑ しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
	Ⓑ みりん	大1/2	大2/3	大1

5/20(火) ポークハヤシライス
半熟卵のサラダ

(エ)487kcal (蛋)28.0g (脂)30.6g (炭)25.3g (塩)4.1g
●ハヤシフレーク…小麦使用
●卵…卵使用
調理時間 約15分

作り方

- ❶ 鍋にバターを熱してカット野菜、豚肉を炒め、玉葱がしんなりしたら水を加えて強火にし、煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- ❷ 鍋に1㎝くらいの水、卵を入れ、蓋をして中火にかける(沸騰後約4分)。火を止めて蓋をしたまま約3~4分蒸らし、流水で約1~2分冷やし、半分に切る。

少ない量の水で作る、エコなゆで卵です。蒸らす時間で黄身の固まり具合を調整できます。

- ❸ 貝割大根…根元を切って半分に切る グリーンリーフ…ちぎる

貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

- ❹ ❶に火が通ったら火を止め、ハヤシフレーク、Ⓐを加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮る(目安として2人用約2~3分)。
- ❺ ❷、❸を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
ポークハヤシライス	豚切り落とし肉	200g	300g	400g
	カット野菜〈玉葱、人参〉	100g	150g	200g
	ハヤシフレーク	60g	90g	120g
	バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
	水	500ml	750ml	1000ml
	Ⓐ 酒	大1	大1 1/2	大2
	Ⓐ トマトケチャップ	大1 1/3	大2	大2 2/3
	Ⓐ ソース	小1	大1/2	大2/3
	Ⓐ 塩、こしょう	少々	少々	少々
半熟卵のサラダ	卵	2コ	3コ	4コ
	貝割大根(冷蔵)	1/2パック	2/3パック	1パック
	グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	お好みのドレッシング	適量	適量	適量

5/21(水) 骨取さけのムニエル
野菜とマカロニのチャウダー

(エ)325kcal (蛋)23.8g (脂)15.8g (炭)25.6g (塩)2.8g
●タルタルソース…卵使用
●シェルマカロニ…小麦使用
●牛乳…乳成分使用
調理時間 約20分

作り方

下ごしらえ
- ア 魚…解凍する

作り方
- ❶ 人参…いちょう又は半月切り (カット済) 玉葱…薄切り (カット済) キャベツ…ざく切り (カット済)
- ❷ 鍋に水、❶、コンソメを入れて煮立て、マカロニを加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約10分)。
- ❸ 魚…キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうする
- ❹ トマト…くし形切り サニーレタス…ちぎる
- ❺ ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。
- ❻ フライパンにバター、油を熱し、余分な小麦粉を落とした魚を表になる方から焼き、返してさらに焼く。器に盛り、タルタルソースをかけ、❹を添える。

魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください。

- ❼ ❷に火が通ったら、牛乳を加えてさっと煮、塩、黒こしょうで味を調える。

牛乳は火加減が強いと分離することがあるので、注意しながら加熱しましょう。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
骨取さけのムニエル	骨取北海道産秋鮭切身(80g)(冷凍)	2切	3切	4切
	塩	小1/4	小1/3	小1/2
	こしょう	少々	少々	少々
	小麦粉	適量	適量	適量
	バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
	油	大1/2	大2/3	大1
	タルタルソース	2袋	3袋	4袋
	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
野菜とマカロニのチャウダー	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
	玉葱	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	シェルマカロニ	20g	30g	40g
	水	250ml	400ml	500ml
	コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
	牛乳	150ml	200ml	300ml
	塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

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。

【For Kids】魚が苦手なお子さまも、タルタルソースなどのお子さまが好きな味にすることで美味しく食べられます♪

5/22(木) ふわとろたまごの天津飯
中華スープ

(エ)311kcal (蛋)21.2g (脂)19.6g (炭)13.8g (塩)3.8g
●卵…卵使用
●天津飯の素…小麦・乳成分・卵・えび・かに使用
調理時間 約20分

作り方

下ごしらえ
- ア 天津飯の素…解凍する

かに風味かまぼこ、グリンピース、たけのこ、ねぎ、きくらげが入った天津飯の素です。タレは醸造酢やオイスターソース、ケチャップなどでお子さまにも食べやすい甘めの味に仕上げました。

作り方
- ❶ 白菜…ざく切り (カット済) 人参…細切り (カット済)

【For Kids】小さなお子さまには、具材を小さく切ることで食べやすくなります。

- ❷ 鍋にⒶ、❶、もやしを入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~6分)。
- ❸ 卵は溶きほぐし、タレ入り具材を加え、混ぜ合わせる。
- ❹ 小さめのフライパンに油(目安として1人用大1/2)を熱して、❸を1人分ずつ流し入れて大きく混ぜ、形を整えながら焼き、半熟状になったら温かいご飯にのせ、添付ダレをかける。

お好みで卵は両面焼いてもOK!

- ❺ ❷に火が通ったら、ちぎったのりを散らし、ごま油を振る。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
ふわとろたまごの天津飯	天津飯の素(冷凍)			
	タレ入り具材	102g	153g	204g
	添付ダレ(25g)	2袋	3袋	4袋
	卵	4コ	6コ	8コ
	油	適量	適量	適量
中華スープ	若鶏コマ	50g	70g	100g
	白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	水	400ml	600ml	800ml
	Ⓐ 鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
	Ⓐ しょうゆ	少々	少々	少々
	Ⓐ こしょう	少々	少々	少々
	焼きのり	2/3袋	1袋	1 1/3袋
	ごま油	少々	少々	少々

5/23(金) 鶏ムネ肉で!甘旨スティックチキン
具だくさん豚汁

(エ)495kcal (蛋)43.0g (脂)26.6g (炭)24.6g (塩)3.4g
調理時間 約20分

作り方

- ❶ キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り

キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。

トマト…くし形切り
- ❷ ごぼう…表面をこすり洗いし (カット済) (皮が少し残る程度でOK)、斜め切り→水にさらす 大根、人参…いちょう又半月切り (カット済) ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす (カット済)
- ❸ 鍋にだし汁、❷を入れて煮立て、豚肉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6分)
- ❹ 鶏肉…フォークで数か所穴を開ける →約2㎝幅のそぎ切りにしてから、棒状に切る →ポリ袋に入れ、塩、こしょうしてもむ →片栗粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
- ❺ Ⓐを合わせる
- ❻ フライパンに油を熱して鶏肉を中火で焼き、焼き色がついたら返して火が通るまで焼き、取り出す。
- ❼ ❻のフライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、Ⓐを加えて煮立たせ、鶏肉、ごまを加えてからめ、❶と共に盛る。
- ❽ ❸に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
鶏ムネ肉で!甘旨スティックチキン	若鶏ムネ肉	320g	480g	640g
	今回だけの1.3倍特別サービス!			
	塩、こしょう	少々	少々	少々
	片栗粉	適量	適量	適量
	油	大2	大3	大4
	白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋
	Ⓐ 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
	Ⓐ お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
	トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
具だくさん豚汁	豚コマ	50g	70g	100g
	ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
	ごぼう(冷蔵)	60g	90g	120g
	大根(冷蔵)	100g	150g	200g
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	だし汁	400ml	600ml	800ml
	みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

5/24(土) やわらか牛サイコロステーキ
たまご巾着のあっさり煮

本日分は前日お届けです。

(エ)591kcal (蛋)30.7g (脂)41.9g (炭)19.8g (塩)3.9g
●牛サイコロステーキ…卵使用
●卵…卵使用
調理時間 約20分

作り方

下ごしらえ
- ア 牛サイコロステーキ…解凍する

作り方
- ❶ コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約50秒) 青菜…ざく切り→耐熱器に軽く洗ったもやしと共に入れ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒) →水気をきる→塩、こしょうし、コーン、バターを加えて混ぜる
- ❷ ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす (カット済) 人参…半月又いちょう切り (カット済)
- ❸ 鍋にⒷ、❷を入れ、中火で煮立てる。
- ❹ 油揚げ…半分に切る→卵を小皿に1つずつ割り入れ、油揚げに入れて口を楊枝でとめる

【コツ】油揚げはまな板の上に置き、菜箸を1本のせて両手で押さえるようにコロコロ転がすと開きやすくなります。

- ❺ ❸の鍋に❹を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- ❻ Ⓐを合わせる。
- ❼ 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。

フライパンに油はひかなくてOK!

- ❽ 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、Ⓐを加えてからめ、❶と共に盛る。

材料

	材料	2人用	3人用	4人用
やわらか牛サイコロステーキ	牛サイコロステーキ(成型肉)(冷凍)	300g	500g	600g
	今回だけの1.5倍特別サービス!			
	Ⓐ 酒	大1	大1 1/2	大2
	Ⓐ しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
	Ⓐ みりん	大1	大1 1/2	大2
	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
	青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
	塩、こしょう	少々	少々	少々
	カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
	バター又マーガリン	小1	大1/2	大2/3
たまご巾着のあっさり煮	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)	1/2パック	1/2パック	1パック
	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	Ⓑ だし汁	170ml	220ml	300ml
	Ⓑ 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	Ⓑ 酒	大2/3	大1	大1 1/3
	Ⓑ しょうゆ	小1	大1/2	大2/3

株式会社ヨシケイ埼玉
〒359-0014 埼玉県所沢市亀ヶ谷249-1
0120 FreeDial 0120-29-6211
(月曜日から金曜日10:00~16:00)
(当社休日、営業時間外は留守番電話でお受けいたします)

※電子レンジは500Wを目安にしております。機種により加熱時間が異なりますのでご注意ください。
※カット済野菜でお届けする商品は緑色で表示してあります。
※栄養価は、(エ)…エネルギー、(蛋)…蛋白質、(脂)…脂質、(炭)…炭水化物、(塩)…食塩相当量にて掲載してあります。
※アレルギー物質表示/お届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を●印にて表示してあります。
※赤文字の調味料はご家庭でご用意ください。 ※各メニューの消費期間はお届け日の翌々日となります。

本紙がレシピとなりますので、大切に保管ください。