

2025 7/7 週

ご注文
締切日

7/2 水

WEBは
23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選！
～7/7週限定～

Special Menu
スペシャルメニュー

Good 楽
ラック
バリュー

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 6,910円
6,370円

特別価格

通常価格 8,330円
7,540円

3人用

特別価格

通常価格 8,640円
7,970円

特別価格

通常価格 10,410円
9,420円

4人用

特別価格

通常価格 11,050円
10,180円

特別価格

通常価格 13,310円
11,990円

今週の
推し!!

Saturday
7/12 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

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



メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,420円
698	3人用 1,770円
699	4人用 2,260円



Monday
7/7 月

豚肉となすの
黒酢だれ
すくい豆腐の
かき玉スープ

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,380円
198	3人用 1,680円
199	4人用 2,140円

プチママ

調理時間
約20分

はちみつ、りんご果汁、黒糖蜜の甘さを
加えた黒酢ソースでラクラク♪
お子さまには野菜を小さく切ると
食べやすくなります♪



Tuesday
7/8 火

さばの
昆布白醤油干し
ジャーマンポテト

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,310円
298	3人用 1,640円
299	4人用 2,100円

プチママ

調理時間
約20分

昆布白醤油に漬け込む事で、
魚本来の旨味と風味を引き出しました。
白いご飯によく合います♪



Wednesday
7/9 水

辛くない!
麻婆豆腐
レンチン蒸し鶏の棒々鶏

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 2,100円

プチママ

調理時間
約20分

ひき肉＆葱入りの
オリジナル麻婆ソースで簡単♪
小さなお子さまでも食べられる
辛くない麻婆豆腐です!



Thursday
7/10 木

包丁いらす☆
野菜と食べる
スープワンタン
味付けラクラク! 卵チャーハン

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,480円
498	3人用 1,890円
499	4人用 2,440円

Cut Meal

調理時間
約10分

1/3日分の野菜※が摂れる
具だくさんスープ!
チャーハンは小袋調味料でラクラク!

※成人1日350g以上



Friday
7/11 金

豚肉の
西京みそ漬焼き
ためき温やっこ・
青菜の和風スープ

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,430円
598	3人用 1,790円
599	4人用 2,270円

楽定番

調理時間
約30分

西京漬の素をもみ込んで焼くだけ!
甘酒のやさしい甘みと
香ばしさがたまらない♪



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

7/7月

豚肉となすの黒酢だれ
すくい豆腐のかき玉スープ

作り方

- ① 豚肉…ポリ袋にAと共に入れてもむ
→片栗粉を加え、ポリ袋の口を持って
軽く振り、全体にまぶす
- ② なす…乱切り
玉葱…乱切り (カット済)
ピーマン…縦半分に切って
へたと種を取り、乱切り
- 【For Kids】なすの食感が苦手なお子さまは
ピーラーで皮をむいて小さく切ることで食べ
やすくなります。
- ③ 卵…溶きほぐす
- ④ 鍋にB、もやしを入れて煮
(目安として2人用約3～5分)、
豆腐をスプーンですくいながら加えて
さっと煮、溶き卵を流し入れる。
- ⑤ フライパンに油を熱して豚肉、②を炒め、
蓋をして蒸し焼く。
- ⑥ ⑤に火が通ったら黒酢ソースを
加えてからめ、塩、こしょうで味を調え、
ごま油を振る。

黒酢ソースには、はちみつが含まれています。
はちみつは1歳未満の乳児には与えないでく
ださい。

作り
方① 423kcal ② 28.8g ③ 24.6g ④ 25.1g
⑤ 3.3g ●黒酢ソース…小麦使用
●卵…卵使用調理時間
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
酒	小1	大1/2	大2/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
片栗粉	適量	適量	適量
なす	1本	1本	2本
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	2コ	2コ
油	大2/3	大1	大1 1/3
黒酢ソース	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
塩、こしょう	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
黒酢ソース 黒酢の爽やかな酸味にはちみつ、りんご 果汁、黒糖蜜の甘さを加えたソース。			
卵	1コ	1コ	2コ
豆腐	1/2パッ	1パッ	1パッ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
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

豚肉となすの黒酢だれ
すくい豆腐のかき玉スープ

7/8火

さばの昆布白醤油干し
ジャーマンポテト

作り方

- ⑦ 魚…解凍する
- ① 魚はグリルで両面を焼く
(焦げやすいので注意)。
- 【コツ】魚を焼くときはグリルを予熱する
ことで、焼き網に魚が付きにくくなります。
- ② 白菜…ざく切り→ラップで包み、(カット済)
電子レンジ加熱
(目安として100g約2分)→水気を絞る
→A、削り節であえる
- ③ じゃが芋…半月切り→耐熱器に並べて
ラップをし、電子レンジ加熱
(目安として2コ約3分30秒)
- ④ 玉葱…薄切り (カット済)
ウインナー…斜め切り
- ⑤ Bを合わせる。
- ⑥ フライパンにバターを熱して
④を入れて中火で炒め、火が通ったら
じゃが芋、コーンを加えてさっと炒め、
Bで調味し、パセリを散らす。
- ⑦ ①を盛り、②を添える。

作り
方① 394kcal ② 22.9g ③ 25.5g ④ 24.0g
⑤ 3.9g ●さばの昆布白醤油干し
…小麦使用調理時間
約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
さばの昆布 白醤油干し(冷凍)	2枚	3枚	4枚
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
だし汁	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
削り節	適量	適量	適量
ウインナー	2本	3本	4本
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
バター・マーガリン	大1/2	大2/3	大1
塩	小1/4	小1/3	小1/2
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
乾燥パセリ	2/3袋	1袋	1 1/3袋
【For Kids】 お子さまには黒こしょうを入れなくても♪			

さばの昆布白醤油干し
ジャーマンポテト

7/9水

辛くない! 麻婆豆腐
レンチン蒸し鶏の棒々鶏

作り方

- ① 鶏肉…厚みを均一にして耐熱器にのせ、
酒を振ってラップをし、電子レンジ加熱
(目安として80g約2分30秒)→冷ます
- ② チンゲン菜…食べやすく切る
人参…短冊切り (カット済)
もやし…軽く洗って
チンゲン菜、人参と共に耐熱器にのせて
ラップをし、電子レンジ加熱
(目安として2人用約3分30秒)
→水気をきる
- 【For Kids】
野菜を小さく切ればお子さまも食べやすい♪

- ③ にら…ざく切り
- ④ 豆腐…水気をきり、
大きめのさいの目切り
- ⑤ フライパンに麻婆ソース、
豆腐、にらを入れて火にかけ、
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♪

- ⑥ 鶏肉は細かく裂き、②と共に盛り、
棒々鶏ソースをかける。

作り
方※粉ラー油の栄養量は含まれません
① 391kcal ② 23.5g ③ 20.2g ④ 31.9g
⑤ 3.3g ●具入り麻婆ソース…小麦使用
●棒々鶏ソース…小麦使用調理時間
約20分

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
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
粉ラー油	10g	15g	20g
粉ラー油の おまけ付き!!			
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。			
味変して みてね!!			
若鶏ムネ肉	80g	120g	160g
酒	少々	少々	少々
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株	2株
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
棒々鶏ソース	2袋	3袋	4袋
棒々鶏ソース ごまの風味をきかせた、コクのあるソース。			

辛くない! 麻婆豆腐
レンチン蒸し鶏の棒々鶏

7/10木

包丁いらず☆
野菜と食べるスープワントン
味付けラクラク! 卵チャーハン

作り方

- ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す
- ① 鍋にAを入れて火にかける。
- ② ①の鍋にカット野菜、もやし、⑦、
ワントンを入れ、蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約4～6分)。
- ③ 卵…溶きほぐす
- ④ かに風味かまぼこ…ほぐす
- ⑤ 大きめのフライパンに油を熱し、
卵を加えて大きく混ぜ、半熟状のうちに
温かいご飯、炒飯の素、④を加えて
混ぜ合わせる。
- ⑥ ②に火が通ったら、塩、こしょうで
味を調え、ごま油を振る。
- 炒飯の素
葱の旨みと鶏の旨み、焙煎にんにくや
香味油の風味が広がる炒飯の素です。

作り
方※ご飯の栄養量は含まれません
① 289kcal ② 14.7g ③ 12.1g ④ 30.3g
⑤ 5.6g ●ワントン…小麦使用 ●卵…卵使用
●かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用
●炒飯の素…小麦、乳成分使用調理時間
約10分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
ワントン	10コ	15コ	20コ
カット野菜 (白菜、太葱、人参)	200g	300g	400g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
きくらげ	1/2袋	2/3袋	1袋
水	600ml	900ml	1200ml
鶏がらスープの素	大1	大1 1/2	大2
酒	大2/3	大1	大1 1/3
塩、こしょう	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
卵	2コ	3コ	4コ
かに風味かまぼこ	2本	3本	4本
油	大1/2	大2/3	大1
炒飯の素	2袋	3袋	4袋
ご飯 (茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)	約800g (5 1/3杯)

包丁いらず☆野菜と食べるスープワントン
味付けラクラク! 卵チャーハン

7/11金

豚肉の西京みそ漬焼き
たぬき温やっこ・
青菜の和風スープ

作り方

- ① 豚肉…西京漬けの素をもみ込む
- ② サニーレタス…ちぎる
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を焼き、
火が通ったら、②と共に盛る。

- ① 豆腐…食べやすく切って
人数分を耐熱器にのせ、
ラップをせずに電子レンジ加熱
(目安として1人用約2分)
- ② 細葱…小口切り
- ③ 豆腐の水気をきり、揚げ玉、②、
削り節のをせ、しょうゆをかける。

- ① 人参…細切り (カット済)
青菜…ざく切り
- ② 鍋にA、人参を入れて煮、
青菜を加えてさっと煮る。

手
順作り
方① 386kcal ② 32.2g ③ 20.8g ④ 20.6g
⑤ 3.7g ●揚げ玉…小麦、えび使用調理時間
約30分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
西京漬けの素	2袋	3袋	4袋
油	大1/2	大2/3	大1
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
西京漬けの素 まろやかな甘み、味噌の風味とコクが 特長の西京漬けの素。味噌と甘酒の相性抜群。			
豆腐	1パッ	1 1/2パッ	2パッ
揚げ玉	1袋	1 1/2袋	2袋
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
削り節	適量	適量	適量
しょうゆ	適量	適量	適量
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
だし汁	300ml	450ml	600ml
塩	小1/4	小1/3	小1/2
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
みりん	小1	大1/2	大2/3

豚肉の西京みそ漬焼き
たぬき温やっこ
青菜の和風スープ

7/12土

ぱりぱり皿うどん
小籠包

本日は前日お届けです。

作り方

- ⑦ わかめ…塩を水で洗い流し、
水につけて戻す
- ① 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、わかめと共に入れて
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
ことで、味がなじみやすくなります。
- ② 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)
- ③ 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
- ④ スープは分量の水(パッケージ記載)で溶かす。
- ⑤ フライパンに油を熱して豚肉、③、
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。
- ⑥ 麺はよくほぐして人数分に分けて盛り、
⑤をかける。

作り
方※麺の栄養量含む
① 791kcal ② 25.1g ③ 49.6g ④ 59.8g
⑤ 4.2g ●長崎皿うどん(スープ付)…小麦使用
●なると巻…小麦、卵使用
●ショーロンポー…小麦使用調理時間
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
豚肉増量 いつもの2倍			
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
ごま油	少々	少々	少々

ぱりぱり皿うどん
小籠包