

2026 6/8 週

ご注文締切日 6/3 水 WEBは 23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!

~6/8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!!

各メニュー記載の料金表をご確認ください。

今週は
6日間
(月~土)が
お得!!

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 7,355円 特別価格 6,880円	通常価格 9,105円 特別価格 8,190円
3人用	通常価格 9,290円 特別価格 8,610円	通常価格 11,530円 特別価格 10,240円
4人用	通常価格 11,905円 特別価格 11,000円	通常価格 14,785円 特別価格 13,060円

今週の
推し!!

Saturday
6/13 土

【押し鍋】めまで美味しい!
Wお肉の焼あごだし鍋

本日は前日
お届けです。

調理時間
約15分

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,750円
698	3人用 2,240円
699	4人用 2,880円

鶏肉&豚肉のWお肉で
ボリューム満点鍋!
味付けは、にぼしエキスと
焼きあごだしの
香りがきいたスープを使用。

焼あごだし
醤油スープ
付き!

めのおまけに
うどんプレゼント
2種のお肉のおだしを吸って、
美味し〜いうどんも!

Monday
6/8 月

豚にら玉丼
かにかまと野菜の
ポン酢あえ

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,590円
198	3人用 2,035円
199	4人用 2,620円

豚肉とたっぷりのにらが入った
スタミナメニュー!
具材を甘辛く煮てから
卵でとじた、人気丼です☆

調理時間
約10分

あわただしい
月曜日は
10分メニューが
大正解!!

Tuesday
6/9 火

とろ〜り
チーズタッカルビ
香味だれで食べるすくい豆腐

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,410円
298	3人用 1,765円
299	4人用 2,255円

韓国の焼肉料理タッカルビ。
お子さまが大好きな
とろ〜りチーズをプラスして
さらに美味しく♪

調理時間
約15分

チーズ増量!
なんと!!
1.5倍

フルコギ
ソース付き!

ちびっ子
付お
墨

Wednesday
6/10 水

国産いわしの
蒲焼き丼
舞茸のみそ汁

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,555円
398	3人用 1,990円
399	4人用 2,570円

甘辛いタレで
ご飯がすすむ美味しさ!
焼いて味を付けるだけの
簡単メニュー!

調理時間
約10分

大サイズに♪
食べ応えUP

TV番組で
人気
No.1!

包丁いらず

Thursday
6/11 木

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
497	2人用 1,450円
498	3人用 1,810円
499	4人用 2,310円

人気メニューが再登場!
おろしソースでからめるだけ!

調理時間
約25分

大根おろし
ソース付き!

Friday
6/12 金

あめ色たまねぎでコクUP!
トマチカレー
パリパリチーズサラダ

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

時間がかかるあめ色たまねぎは、
電子レンジ使用で手早く調理♪
カレーのコクと旨みもUP!

調理時間
約20分

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

6/8月

豚にら玉丼
かにかまと野菜の
ポン酢あえ

作り方

- 耐熱器にカット野菜、軽く洗ったもやしを入れて酒を振り、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱し(目安として2人用約3分)、水気をきる。
- 貝割大根…根元を切って半分に切るかに風味かまぼこ…ほぐす

貝割大根はさつとゆでることで、辛みがやわらぎます。

作り方

- にら…ざく切り
- 鍋にA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3分)。
- Bを合わせて①、②をあえる。
- ④に火が通ったら⑤を加えてさつと煮、溶き卵を流し入れ、半熟状態で火を止めて蓋をして蒸らし、温かいご飯にのせる。

調理時間 約10分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
にら(冷蔵)	1/3ワ	1/2ワ	2/3ワ
卵	2コ	3コ	4コ
だし汁	200ml	300ml	400ml
さとう	大1	大1/2	大2
酒	大1	大1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
かにかまと野菜のポン酢あえ	2本	3本	4本
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
カット野菜(人参)	20g	30g	40g
酒	小1	大1/2	大2/3
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	2/3パック	1パック
味の付けポン酢	大1/2	大1/2	大3/4
ごま油	小1/2	小2/3	小1

栄養成分(1人分あたり)
 ① 364kcal ② 29.9g ③ 20.9g ④ 13.0g
 ⑤ 4.1g ●卵…卵使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

6/9火

とろ〜りチーズ
タッカルビ
香味だれで食べるすくい豆腐

作り方

- 鶏肉…ポリ袋に1/3量のソースと共にに入れてもみ込む
- 人参…細切り(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)
- フライパンにごま油を熱して、鶏肉を焼き色がつくまで焼き、②を加えて炒め合わせ、蓋をして中火で蒸し焼く。
- 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し(目安として1パック約2分30秒)、スプーンですくって盛る。
- 細葱ははさみで切り、A、粉ラー油(お好みで加減)と合わせて④にかけ、削り節をのせる。
- ③に火が通ったら、残りのソースを加えてからめる。チーズを散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼く。

小袋調味料付き/プルコギソース 果汁と野菜の旨みが詰まったフルーティーなソース

作り方

調理時間 約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
プルコギソース	2袋	3袋	4袋
キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
ごま油	大1/2	大2/3	大1
ナチュラルチーズ	60g	90g	120g
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
粉ラー油	7g	10g	15g
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
ごま油	大1	大1/2	大2
削り節	適量	適量	適量

栄養成分(1人分あたり)
 ① 513kcal ② 33.6g ③ 35.0g ④ 21.5g
 ⑤ 2.5g ●プルコギソース…小麦使用 ●ナチュラルチーズ…乳成分使用 ●粉ラー油…小麦使用

今回だけ1.5倍!

粉ラー油は食べるラー油を粉末にしたもの。フライドガーリック、フライドオニオンの食感と風味がきいています。

[For Kids]小さなお子さまは、たれはお好みで調整してください。

6/10水

国産いわしの蒲焼き丼
舞茸のみそ汁

作り方

- 舞茸…食べやすくほぐす
- 鍋にだし汁、舞茸、もやし、カット野菜を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- フライパンに油を熱し、凍ったままのいわしを焼き、火を止めて余分な油を拭き取り、Aを加えてからめる。
- 温かいご飯に③のをせ、ちぎった青じその葉、ごまを散らす。
- ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

調理時間 約10分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
国産いわしの蒲焼(冷凍)			
いわし(打ち粉付)	160g (8枚)	240g (12枚)	320g (16枚)
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1/3	大2	大2/3
舞茸(冷蔵)	1/2パック	2/3パック	1パック
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット野菜(玉葱・人参)	110g	160g	220g
油	大1/3	大2	大2/3
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋

栄養成分(1人分あたり)
 ① 320kcal ② 18.9g ③ 16.9g ④ 23.0g
 ⑤ 3.4g ●国産いわしの蒲焼…小麦使用

国産いわしを一回り大きいサイズに! 食べ応えUP!(重量変更なし)

6/11木

豚肉のおろしソース
チーズマカロニサラダ
青菜のさつと煮

作り方

- 手順: 青菜のさつと煮 → チーズマカロニサラダ → 豚肉のおろしソース
- 人参…いちょうの薄切り(カット済)
 - マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる(途中、⑦を加える)
 - 玉葱…くし形切り(カット済)
 - フライパンに油を熱して豚肉、①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。
 - 胡瓜、チーズ…小口切り→胡瓜は塩もみ→水気を絞る。
 - ①、①をAであえる。
 - 青菜…ざく切り 油揚げ…短冊切り
 - 鍋にBを煮立て、①を入れてさつと煮る。

小袋調味料付き/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

調理時間 約25分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
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
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
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

栄養成分(1人分あたり)
 ① 456kcal ② 22.5g ③ 24.8g ④ 32.8g
 ⑤ 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

6/12金

あめ色たまねぎでコクUP!
トマチキカレー
パリパリチーズサラダ

作り方

- 玉葱…繊維に逆らってスライサーで薄切り→耐熱器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約3分) 炒める前に電子レンジで加熱して、手早くあめ色に!
 - トマト…くし形切り
 - フライパンに油を熱し、玉葱を中火で炒める。途中、水少々を加えてあめ色になるまで炒める。 水を加えることで玉葱が焦げにくくなります。
 - 鍋にバター、お好みでおろし生姜を入れて弱火にかけ、鶏肉を加えて炒め、Aを加えて煮る。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3~5分)
 - 火が通ったら火を止めて②、③、ルウ、ケチャップを加えて混ぜ、再び弱火にかけてホットスパイス(お好みで加減)を加えてとろみがつくまで煮る。
- ホットスパイスは、味を見ながら少量ずつ加えてください。
- 貝割大根…根元で切って半分に切る グリーンリーフ…ちぎる
 - チーズ…クッキングシートに広げ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒)
 - フライパンに油をひかず、チーズをひいて入れ、両面をきつね色になるまで焼いて取り出し、冷ましてOK
 - ①、砕いた②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

調理時間 約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉(一口カット)	160g	240g	320g
トマト(冷蔵)	1コ	小2コ	2コ
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
お好みでおろし生姜	少々	少々	少々
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	2/3コ	1コ	1 1/3コ
玉葱	小1コ	1コ	小2コ
油	大1	大1/2	大2
カレールウ(甘口)	60g	90g	120g
トマトケチャップ	大2	大3	大4
ホットスパイス	1/3袋	1/2袋	2/3袋
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1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

栄養成分(1人分あたり)
 ① 485kcal ② 21.3g ③ 32.1g ④ 31.6g
 ⑤ 4.9g ●カレールウ(甘口)…小麦・乳成分使用 ●ナチュラルチーズ…乳成分使用

6/13土

【推し鍋】お肉の焼あごだし鍋
本日分は前日お届けです。

作り方

- 鍋にスープ、水を入れて中火にかける。
 - えのき茸…根元を切る 豆腐…水気をきり、食べやすく切る
 - ①が煮立ったら、カット野菜、豚肉、鶏肉を加えてアクを取り、②を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7~10分)。
 - ゆでうどん、溶き卵を加えて煮て、ちぎったのりを散らす。
- 具材の旨みがたっぷり染み出したスープでうどんをお楽しみください。スープの量が少ない場合は、水を足してからめんつゆなどで味を調整してお召し上がりください。
- 焼あごだしの醤油スープ 超特選たまり醤油と熟成蔵出し黒みりんのコクに、にぼしエキスと焼あごだしの香りがきいたスープ。

調理時間 約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚もも薄切り肉	120g	180g	240g
しゃぶしゃぶ用(カット済)			
若鶏モモ角切り肉	160g	240g	320g
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	2/3袋	1袋
カット野菜(白菜、太葱、人参)	260g	390g	520g
焼あごだしの醤油スープ	2袋	3袋	4袋
水	400ml	600ml	800ml
ゆでうどん	1玉	1玉	2玉
卵	1コ	1 1/2コ	2コ
焼きのり	1/2袋	2/3袋	1袋

栄養成分(1人分あたり)
 ① 426kcal ② 39.2g ③ 25.5g ④ 14.5g
 ⑤ 3.0g ●焼あごだしの醤油スープ…小麦使用 ●ゆでうどん…小麦使用 ●卵…卵使用

今回だけの特別サービス!