

2026 9/7 号

ヨシケイ埼玉
オリジナルメニュー

Good ラック バリュ

カット野菜使用メニューから厳選!

ご注文締切日

2026 9/2 水 WEBは 23:59まで

9/7号のGood楽バリュを
5日間(月～金)または6日間(月～土)
ご利用いただいたお客様に

各1本ずつ
計2本

わたぼく
ミルクティー
& カフェオレ
プレゼント!

お届けは9/8(火)です。

わたぼく MILK TEA

紅茶感をアップし、セイロン茶葉の豊かな香りをより楽しめます。
1000ml 製造日より冷蔵18日
●乳成分使用

わたぼく カフェオレ

ココのあるコーヒーの風味を引き立てるミルクのまろやかな美味しさが特徴です。
1000ml 製造日より冷蔵18日
●乳成分使用

※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。

今週は5日間がお得!! (月～金)		5日間 月～金	6日間 月～土
2人用	特別価格	通常価格 7,630円 6,880円	通常価格 9,170円 8,190円
3人用	特別価格	通常価格 9,685円 8,610円	通常価格 11,615円 10,240円
4人用	特別価格	通常価格 12,435円 11,000円	通常価格 14,895円 13,060円

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。

今週の推し!!

Saturday 9/12 土

ゆで鶏のねぎ粉ラー油だれ

春巻・わかめスープ

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,540円
698	3人用 1,930円
699	4人用 2,460円

調理時間 約35分

本日は前日お届けです。

ねぎとにんにくの風味豊かな旨辛だれが食欲を刺激。粉ラー油がピリッと香るさっぱり旨辛ゆで鶏です。

Monday 9/7 月

包丁いらす! 豚肉の西京漬焼ききのこの和風スープ

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,580円
198	3人用 2,020円
199	4人用 2,610円

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!!

焼くだけ簡単! 味噌のkokと香りが食欲をそそります!

西京漬の素付き!

包丁いらす

Tuesday 9/8 火

【推しカレー】ふわふわたまごのウインナーオムカレー ツナと大根のサラダ

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,350円
298	3人用 1,690円
299	4人用 2,150円

調理時間 約25分

ちびっ子 すだきい

ふわふわたまごにウインナー入りのカレーがとろ〜り! お子さまが好きなオムライスとカレーを一皿に☆

Wednesday 9/9 水

包丁いらす! 鶏肉のXO醤チャプチェ くずし豆腐の中華あえ

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,545円
398	3人用 1,935円
399	4人用 2,465円

調理時間 約10分

春雨とコロコロサイズの鶏肉にコク旨なXO醤ソースがからんで美味しさ◎

XO醤ソース付き!

包丁いらす

Thursday 9/10 木

レンジで簡単! 和風おろしハンバーグ ちくわのごまみそ汁

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,545円
498	3人用 1,980円
499	4人用 2,550円

調理時間 約15分

人気の、レンジで簡単ハンバーグ! 大根おろしと味付けぼん酢でさっぱり召し上がれ!

Friday 9/11 金

バーベキュー ポークBBQ ウインナーときのこのコンソメ煮

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,610円
598	3人用 2,060円
599	4人用 2,660円

調理時間 約10分

ちびっ子 付お墨

お子さまにも食べやすい! 甘めのバーベキューソースを使って味付け簡単!

バーベキューソース付き!

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」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 保管してください

9/7月

包丁いらず！
豚肉の西京漬焼き
きのこの和風スープ

作り方

手順

きのこの
和風スープ包丁いらず！
豚肉の西京漬焼き

作り方

- ① 豚肉…ポリ袋に西京漬けの素と
共に入れてもみ込む
- ② レタス…ちぎる
- ③ フライパンに油を熱して①を焼き、
火が通ったら②と共に盛る。

〈西京漬けの素〉
まろやかな甘み、味噌の風味とコクが特長
の素。味噌と甘酒の相性抜群。

- ① 舞茸…食べやすくほぐす
- ② 鍋にAを煮立て、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)。

① 326kcal ② 22.1g ③ 18.0g ④ 20.7g
⑤ 3.7g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
西京漬けの素	2袋	3袋	4袋
① 油	大1/2	大2/3	大1
レタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
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)	100g	150g	200g
だし汁	400ml	600ml	800ml
塩	小1/3	小1/2	小2/3
A しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
みりん	大1/2	大2/3	大1

9/9水

包丁いらず！
鶏肉のXO醤チャプチェ
くずし豆腐の中華あえ

作り方

下ごしらえ

- ⑦ ほうれん草…解凍する
- ⑧ 春雨…たっぷりの熱湯に約2分つける

作り方

- ① 耐熱器にコーン、水気を絞った
ほうれん草、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かけて
電子レンジで加熱し
(目安として2人用約2分)、水気をきる。

- ② 春雨は水にさらし、水気をよくきる。

春雨は水気をよくきりましょう。水気が
残っていると出来上がりの味が薄くなっ
てしまうので、注意してください。

- ③ 鶏肉…塩、こしょうする
- ④ フライパンにごま油を熱して③、
カット野菜を炒め、春雨を加えて
炒め合わせ、XO醤ソースで調味する。

- ⑤ Aを合わせ、①、軽く水気をきって
くずした豆腐をあえる。

〈XO醤ソース〉
醤油ベースのたれにXO醤を加えたコクの
あるソース。辛さを抑えたマイルドな味わい。

① 441kcal ② 23.7g ③ 27.1g ④ 27.7g
⑤ 2.2g ● XO醤ソース…小麦、えび使用調理時間
約10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
① 塩、こしょう	少々	少々	少々
春雨	40g	60g	80g
カット野菜 (ピーマン、人参)	40g	60g	80g
② ごま油	大1/2	大2/3	大1
XO醤ソース	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
豆腐	1/2パック	2/3パック	1パック
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
ほうれん草 (カット済)(冷蔵)	40g	60g	80g
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
③ 酒	小1	大1/2	大2/3
鶏がらスープの素	小1	大1/2	大2/3
A しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
ごま油	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々

9/11金

ポークBBQ(バーベキュー)
ウインナーときのこの
コンソメ煮し

作り方

手順

- ① ぶなしめじ…根元を切って ①カット済
食べやすくほぐす
人参…半月又いちょう切り ②カット済
白菜…ざく切り ③カット済
ウインナー…斜め切り

- ② 大きめの耐熱器に①を入れ、
A(コンソメは刻んで)を合わせて
振りかけ、ふんわりとラップをかけて
電子レンジで加熱する
(目安として2人用約6分)。

電子レンジの加熱時間は様子を見ながら
加減してください。鍋又フライパンで弱火
～中火で煮してもよいでしょう。
アルコール分は加熱により飛びますが、
気になる方は酒を水に代えてもOKです。

- ③ 玉葱…スライサー(薄切り用)で ④カット済
薄切り
- ④ 豚肉…塩、こしょうする
- ⑤ フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を
炒め、火が通ったらソースを加えて
からめて盛り、パセリを散らす。

【For Kids】
小さなお子さまにはソースを減らして
薄味にしてもよいでしょう。

① 350kcal ② 22.6g ③ 21.7g ④ 17.8g
⑤ 3.1g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
① 塩、こしょう	少々	少々	少々
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
② 油	大1/2	大2/3	大1
バーベキューソース	2袋	3袋	4袋
乾燥パセリ	1/2袋	1袋	1袋
〈バーベキューソース〉 にんにく、香辛料などを使用しながら、 お子さまにも食べやすい甘めの味に 仕上げました。スモークの風味が特長 です。			
ウインナー	2本	3本	4本
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
③ 酒	大2	大3	大4
A コンソメ	1/3コ	1/2コ	2/3コ
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

株式会社 ヨシケイ埼玉
〒359-0014 埼玉県所沢市亀ヶ谷249-10120-29-6211
(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おります。
※栄養価は、①…エネルギー、②…蛋白質、③…脂質、④…炭水化物、⑤…食塩相当量にて掲載しております。
※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●印にて表示しております。
※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。

9/8火

【推しカレー】
ふわふわたまごの
ウインナーオムカレー
ツナと大根のサラダ

作り方

手順

ふわふわたまごの
ウインナーオムカレーツナと大根の
サラダ

- ① ウインナー…斜め切り
玉葱…薄切り ①カット済
- ② 鍋にバター、お好みでおろし生姜を
入れて弱火にかけ、①、コーンを加えて
玉葱がしんなりするまで炒める。
水を加えて蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約2～3分)。
- ③ 火が通ったら火を止め、ルウを加えて
混ぜ、再び弱火にかけて
とろみがつくまで煮る。
- ④ フライパンに油を熱して溶き卵を
流し入れ、大きくかき混ぜながら炒め、
半熟状になったら温かいご飯にのせ、
③をかける。

ポイント/ふわふわたまごは、人数分まとめて
作ると簡単！

- ① 大根…細切り
ミニトマト…くし形切り
サニーレタス…ちぎる
- ② ①、油をきったツナフレークを盛り、
お好みのドレッシングをかける。

① 502kcal ② 21.4g ③ 34.3g ④ 28.8g
⑤ 4.0g ● カレールウ(甘口)
…小麦、乳成分使用
● 卵…卵使用調理時間
約25分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
ウインナー	4本	6本	8本
玉葱	小1コ	1コ	小2コ
カーネルコーン (冷蔵)	40g	60g	80g
① バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
② お好みでおろし生姜	少々	少々	少々
③ 水	400ml	600ml	800ml
カレールウ(甘口)	60g	90g	120g
卵	3コ	5コ	6コ
④ 油	大1/2	大2/3	大1
ツナフレーク油漬 (70g)	1コ	1コ	2コ
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
⑤ お好みの ドレッシング	適量	適量	適量

9/10木

レンジで簡単！
和風おろしハンバーグ
ちくわのごまみそ汁

作り方

レンジで簡単！
和風おろしハンバーグちくわの
ごまみそ汁

- ① ハンバーグ…凍ったまま、袋に切り目を入
れて耐熱器にのせ、電子レンジ加熱
(目安として2人用約4～5分)

隠し味に塩麹を加えて深い味わいに仕上
げた、牛肉がメインのジューシーなハンバ
ーグです。

- ② 大根…おろす→軽く水気をきる
- ③ ちぎったレタス、ハンバーグを盛り、
大根おろしをのせて味付けポン酢を
かけ、ちぎった青じその葉を散らす。

- ① ぶなしめじ…根元を切って ①カット済
食べやすくほぐす
ちくわ…小口切り

- ② 鍋にごま油を熱して①、カット野菜を
炒め、だし汁を加えて中火で煮る
(目安として2人用約4～5分)。

- ③ 火が通ったら、みそを溶かし入れて
沸騰直前に火を止め、すりごまを振る。

① 335kcal ② 18.4g ③ 14.4g ④ 34.9g
⑤ 3.8g ● ふくらみソーシハンバー
グ…小麦、乳成分、卵使用
● ちくわ…小麦、卵使用調理時間
約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
ふくらみソーシ ハンバーグ (110g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
大根(冷蔵)	120g	180g	240g
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
① 味付けポン酢	適量	適量	適量
レタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ちくわ	2本	3本	4本
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック	1パック
カット野菜 (かぼちゃ)	100g	150g	200g
② ごま油	小2/3	小1	大1/2
③ だし汁	400ml	600ml	800ml
④ みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3
すりごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋

9/12土

ゆで鶏のねぎ粉ラー油だれ
春巻・わかめスープ
本日は前日お届けです。

作り方

手順

わかめ
スープゆで鶏のねぎ
粉ラー油だれ

春巻

- ① トマト…半月切り
レタス…ちぎる
- ② 太葱…みじん切り
にんにく…おろす
- ③ 鶏肉…フォークで数か所穴をあけ、
酒を加えた熱湯でゆでる
(目安として2人用約15分)
→火が通ったら食べやすく切る

- ④ A、②、粉ラー油(お好みで加減)を合わせる。
- ⑤ ①、③を盛り、④をかけ、ごまを散らす。

- ① 春巻は凍ったまま、約170℃の揚げ油で
揚げる(目安として2人用約5分)。

- ① 大根…いちょう切り ①カット済
わかめ…食べやすく切る
- ② 鍋にB、大根を入れて蓋をして中火で煮
(目安として2人用約5分)、
わかめを加えてさっと煮、
塩、こしょうで味を調える。

① 392kcal ② 30.2g ③ 21.1g ④ 22.1g
⑤ 3.6g ● 粉ラー油…小麦使用
● ミニ春巻…小麦使用調理時間
約35分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉	240g	360g	480g
① 酒	適量	適量	適量
太葱(冷蔵)	1/4本	1/2本	1/2本
にんにく	1/2かけ	1/2かけ	1かけ
粉ラー油	6g	9g	12g
② ごま油	小1	大1/2	大2/3
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
A 酢	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
鶏がらスープの素	小2/3	小1	大1/2
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
白ごま	1/2袋	2/3袋	1袋
〈粉ラー油〉 食べるラー油を粉末にしました。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。			
ミニ春巻(冷凍)	4本	6本	8本
③ 揚げ油	適量	適量	適量
塩蔵わかめ 大根(冷蔵)	100g	150g	200g
④ 水	400ml	600ml	800ml
⑤ 鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
⑥ 塩、こしょう	少々	少々	少々

本紙がレシピと
なりますので、
大切に保管ください。