

Monday 11/6月 鶏そぼろごはん
具だくさん豚汁

- エネルギー/349kcal
- 蛋白質29.2g
- 脂質19.6g
- 炭水化物17.4g
- 食塩相当量3.4g
- 天丼のたれ...小麦使用
- 卵...卵使用

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,220円
198	3人用 1,530円
199	4人用 1,950円

天丼のたれで簡単調味のお手軽そぼろごはん♪
ほんのり甘い炒り卵と
鶏ひき肉のそぼろが相性抜群です!



ちびっ子
付おき墨

天丼のたれ付き!

Tuesday 11/7火 とろ〜りチーズの
焼きカレー
ハムとキャベツのコンソメ蒸し

- エネルギー/385kcal
- 蛋白質23.3g
- 脂質23.6g
- 炭水化物19.1g
- 食塩相当量3.1g
- ドライカレーの素...小麦、乳成分使用
- ナチュラルチーズ...乳成分使用
- ポークハム...乳成分、卵使用
- 卵...卵使用

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,220円
298	3人用 1,530円
299	4人用 1,950円

ドライカレーの素を使った
簡単焼きカレー!
とろ〜りチーズ&卵で美味しさプラス!



ちびっ子
すだきい

ドライカレーの素付き! チーズはなんと2倍 TV番組で高評価メニュー

Wednesday 11/8水 国産いわしの
蒲焼き丼
おかず汁

- エネルギー/388kcal
- 蛋白質24.7g
- 脂質18.5g
- 炭水化物30.9g
- 食塩相当量3.4g
- 国産いわしの蒲焼...小麦使用

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,370円
398	3人用 1,750円
399	4人用 2,260円

甘いタレで味付けしたいわしは
ご飯がすすむ美味しさ!
下処理不要で、焼いて味付けするだけの
簡単メニュー♪



TV番組で高評価メニュー

Thursday 11/9木 パワーもりもり!
ポーク野菜炒め
すくい豆腐のとろとろにかまあん

- エネルギー/374kcal
- 蛋白質31.0g
- 脂質22.7g
- 炭水化物16.4g
- 食塩相当量3.3g
- 特製下味用たれ...小麦使用
- かに風味かまぼこ...小麦、卵、かに使用

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,270円
498	3人用 1,590円
499	4人用 2,020円

味付けは生姜の風味がきいた
特製下味用たれにおまかせで、パパッと簡単♪



特製下味用たれ付き!

Friday 11/10金 ジューシー!
牛サイコロステーキ
たまご巾着の煮もの

- エネルギー/450kcal
- 蛋白質23.9g
- 脂質29.5g
- 炭水化物19.2g
- 食塩相当量3.7g
- 牛サイコロステーキ...卵使用
- 卵...卵使用

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,180円
598	3人用 1,470円
599	4人用 1,880円

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★



卵...卵使用

Saturday 11/11土 ワンタンとえびの
つるりん鍋
本日分は前日お届けです。

- エネルギー/229kcal
- 蛋白質12.3g
- 脂質6.8g
- 炭水化物31.4g
- 食塩相当量4g
- ワンタン...小麦使用
- 小えび...えび使用
- 旨塩鍋のたれ...小麦使用

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,350円
698	3人用 1,690円
699	4人用 2,150円

味付けはたれにおまかせ♪
粉ラー油でピリッとした味変も楽しめます!



旨塩鍋のたれ付き!

ヨシケイのやみつき
粉ラー油のおまけ付き!
フライドガーリックやフライドオニオンの食感と風味を活かし、魚粉を隠し味に加えて、辛すぎず旨みたっぷりの味に仕上げました。

11/2023年 11/6週
お申込締切日 11/1(水)
WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~11/6週限定~

Special menu
スペシャルメニュー

Good楽バリュー
ラック

~今回の Good 楽バリューも~
1日ごとでも注文可能!!

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5日間合計 月~金	6日間合計 月~土
2人用	6,260円(税込)	7,610円(税込)
3人用	7,870円(税込)	9,560円(税込)
4人用	10,060円(税込)	12,210円(税込)

▼まとめてのご注文でお得!▼ 土曜日までとらなきや損!

	5日間 月~金	6日間 月~土
2人用	6,180円(税込)	7,290円(税込)
3人用	7,730円(税込)	9,130円(税込)
4人用	9,880円(税込)	11,640円(税込)

※裏面はレシピ：保管してください。 スマホで見られるレシピはこちら

ヨシケイアプリはこちら
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。

11/6(月)

鶏そぼろごはん
具だくさん豚汁

調理時間
約15分

作り方

- ① ごはん…水にさらす
青菜…ざく切り
 - ② 鍋にだし汁、①(青菜以外)、大根、人参を入れて煮立て、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)。
 - ③ 溶き卵にaを加えて混ぜ、フライパンに入れて3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。
- [コツ]
卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながら作ると焦げずにできます。
- ④ ③のフライパンの汚れを拭き取り、ひき肉、たれを入れて混ぜ、中火にかけて汁気が少なくなるまで炒りつける。
 - ⑤ 温かいご飯に炒り卵、そぼろを盛り、のりを散らす。
 - ⑥ ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
鶏ひき肉	200g	300g	400g
天井のたれ	2袋	3袋	4袋
卵	2コ	2コ	3コ
a さとう	大2/3	大2/3	大1
塩	少々	少々	少々
刻みのり	1袋	1袋	2袋
天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。			
豚コマ	50g	70g	100g
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カット ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
カット カット野菜(冷蔵) (大根・人参)	130g	190g	260g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1/3	大2	大2 2/3

11/7(火)

とろ〜りチーズの焼きカレー
ハムとキャベツのコンソメ煮し

調理時間
約15分

作り方

- ① ミックスベジタブル…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分)
 - ② ハム…食べやすく切る
 - ③ 大きめの耐熱器に②、キャベツ、ぶなしめじ、もやしを入れてa(コンソメは刻みで)を合わせて振りかけ、ラップをし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〜中火で蒸してもよいでしょう。
- ④ 温かいご飯にドライカレーの素を加えて混ぜ、耐熱器に入れる。中央をくぼませて卵を割り入れ、①、チーズをのせてマヨネーズをかけ、オープン又オープントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- 卵はお好みでゆで卵にしてもOK!

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
ドライカレーの素	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)
卵	2コ	3コ	4コ
ミックスベジタブル(冷蔵)	20g	30g	40g
ナチュラルチーズ	80g	120g	160g
[マヨネーズ]	適量	適量	適量
チーズ2倍! たっぷりチーズとカレーがピッタリ!!			
ドライカレーの素 合いびき肉の旨みとチャツネの コクがきた本格的な味わいです。 混ぜるだけでとっても簡単。			
ボークハム	2枚	2枚	3枚
カット キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
カット ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
酒	大2	大3	大4
a コンソメ	1/3コ	1/2コ	2/3コ
塩、こしょう	少々	少々	少々

11/8(水)

国産いわしの蒲焼き丼
おかず汁

調理時間
約10分

作り方

- ① タレ…解凍する
- ② 鍋にだし汁、カット野菜を入れて煮立て、鶏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5分)。
- ③ 水菜…ざく切り
- ④ 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、①を加えてからめる。
- ⑤ 温かいご飯に④をのせ、ちぎった青じその葉、ごまを散らす。
- ⑥ ②に火が通ったら、③を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

作り方

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 (10枚)	240g (15枚)	320g (20枚)
タレ(50g)	1袋	1 1/2袋	2袋
[油]	大1 1/3	大2	大2 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
若鶏コマ	50g	80g	100g
カット カット野菜(冷蔵) (かぼちゃ、玉葱)	180g	270g	360g
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

11/9(木)

パワーもりもり!ポーク野菜炒め
すくい豆腐のとろとろかにかまあん

調理時間
約20分

作り方

- ① 青菜…ざく切り
かに風味かまぼこ…フォークで裂く
 - ② 鍋にa、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約2~3分)。
 - ③ 豚肉…ポリ袋にたれと共に入れてもむ
 - ④ いら…ざく切り
 - ⑤ 豆腐は耐熱器にのせ、ラップを付けて電子レンジで加熱する(目安として1パック約2分30秒)。水気をきり、スプーンですくって盛る。
 - ⑥ ②に火が通ったら、一度火を止め、よく混ぜた水溶き片栗粉(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。
 - ⑦ フライパンに油を熱して豚肉、玉葱、人参、もやしを炒め、いらを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調える。
- 特製下味たれ
おろし生姜が香る和風醤油たれです。

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
特製下味たれ	2袋	3袋	4袋
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
カット カット野菜(冷蔵) (玉葱・人参)	130g	140g	200g
いら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
水	100ml	120ml	160ml
a 鶏がらスープの素	小1	大1/2	大2/3
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	小1	大1/2	大2/3

11/10(金)

ジューシー!牛サイコロステーキ
たまご中着の煮もの

調理時間
約15分

作り方

- ① 牛サイコロステーキ…解凍する
 - ② 鍋にb、ぶなしめじ、人参を入れ、中火で煮立てる。
 - ③ 油揚げ…半分切る
→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: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。
- ④ 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)。
 - ⑤ 青菜…ざく切り
→耐熱器にコンと共に入れ、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)
 - ⑥ aを合わせる。
 - ⑦ 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!
- ⑧ 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。

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
牛サイコロステーキ(成型肉)(冷蔵)	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
カーネルコン(冷蔵)	20g	30g	40g
塩、こしょう	少々	少々	少々
バター又 マーガリン	小1	大1/2	大2/3
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。			
油揚げ	1枚	1 1/2枚	2枚
卵	2コ	3コ	4コ
カット ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
カット 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
bの調味料は和風万能調味料なら簡単! (すまいるごはんコレdoで定期販売) 2人用 3人用 4人用			
和風万能調味料	大1 1/3	大2	大2 2/3
(お好みで加減)			
水	170ml	220ml	300ml

11/11(土)

ワンタンとえびのつるりん鍋
本日は前日お届けです。

調理時間
約15分

作り方

- ① えび…解凍する
- ② 鍋に水、たれを入れ、蓋をして中火にかける。
太葱…斜め切り
青菜…ざく切り
えび…根元を切る
えび…殻をむき、背わたを取る
→キッチンペーパーで水気を拭く
- ③ 鍋に②、白菜、人参、もやしを入れて煮立て、ワンタンを加えて煮る(目安として2人用約5~7分)。

作り方

材料	2人用	3人用	4人用
ワンタン	10コ	15コ	20コ
小えび(冷凍)	50g	70g	100g
えび(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
カット カット野菜(冷蔵) (白菜・人参)	240g	360g	480g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
[水]	600ml	900ml	1200ml
旨塩鍋のたれ	2袋	3袋	4袋
粉ラー油	10g	15g	20g
	×2袋	×2袋	×2袋

粉ラー油のおまけ付き!!