

ヘルシーミール

2020.
8/17号

この号のご注文は
8/6(木) 17:00までにお願ひします

締切日が通常より早まっておりますので、ご注意ください。

カロリー、塩分、糖質が気になる方に

カロリー
240kcal ±10%
(1食あたり)

食塩相当量
2g以下
(1食あたり)

糖質
15g以下
(1食あたり)

2食セット

1,280円 (税込)
(1食あたり640円)

レンジで
約5分
(500W)

※必ず電子レンジで加熱してお召し上がりください。
※フタは開けずに加熱調理をしてください。



電子レンジ調理は**500W**を目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

月 8/17

注文番号 160



ハンバーグデミグラスソース

- 筍と鶏肉のクリーム煮
- 人参と玉子の炊き合わせ
- 豆腐の柚子あんかけ

218kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 14.5g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 14.5g 脂 11.2g 炭 18.0g



海老としめじの玉子とじ

- 野菜のバジル炒め
- ごぼうサラダ
- 肉詰めいなり

264kcal 食塩相当量 1.9g
糖質 14.9g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 12.4g 脂 15.9g 炭 18.8g

火 8/18

注文番号 260



サワラの柚子醤油焼き

- ラタトゥイユ
- しっかりと卵の花
- ほうれん草のバターソテー

216kcal 食塩相当量 1.8g
糖質 12.0g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 13.8g 脂 10.6g 炭 16.5g



焼肉

- イカと大根の炒め煮
- 南瓜煮
- サウザンサラダ

262kcal 食塩相当量 1.7g
糖質 14.9g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 13.0g 脂 15.2g 炭 18.2g

水 8/19

注文番号 360



若鶏の利休焼き

- はんぺんの玉子とじ
- 彩り高野とうふ
- キャベツのコールスローサラダ

237kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 14.5g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 12.7g 脂 13.4g 炭 17.0g



赤魚の塩麹焼き

- キャベツと鶏肉の中華炒め
- ジューシー肉シューマイ
- ほうれん草のツナ和え

232kcal 食塩相当量 1.6g
糖質 10.6g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 15.5g 脂 13.1g 炭 13.7g

木 8/20

注文番号 460



カレイの生姜煮

- 蒟蒻入り青椒肉絲
- マカロニサラダ
- ブロッコリーのベーコンソテー

218kcal 食塩相当量 1.9g
糖質 14.6g 内容量 185g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 14.1g 脂 10.2g 炭 18.0g



蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)

- きこの炒り豆腐
- ピーマンとナスの炒め物
- ワカメとカニカマのゴマ風味

224kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 13.9g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 13.1g 脂 13.2g 炭 16.8g

金 8/21

注文番号 560



洋風ロールキャベツ (トマトソース)

- マーボーナス
- ミモザ風はんぺん温サラダ
- 大豆五目煮

216kcal 食塩相当量 1.9g
糖質 15.0g 内容量 185g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 8.7g 脂 12.0g 炭 17.9g



サバの煮付け

- 大根と人参のそぼろ煮
- きこの生姜炒め
- 小松菜の磯辺和え

257kcal 食塩相当量 1.8g
糖質 14.3g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 11.8g 脂 16.5g 炭 18.9g

土 8/22

本日は金曜日お届けです

注文番号 660



メバルのムニエル オーロラソース

- 和風カレー煮
- ズッキーニとアスパラのソテー
- 二色和え

234kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 15.0g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 13.7g 脂 11.7g 炭 19.1g



チリソースミートボール

- 中華うま煮炒め
- ほうれん草のベーコン和え
- ひじき煮

246kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 15.0g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 10.4g 脂 14.4g 炭 19.3g

日 8/23

本日は金曜日お届けです

注文番号 760



白身魚のみぞれ煮

- 大豆とソーセージのトマト煮込み
- 筍と玉子の中華風炒め
- もやしのナムル

254kcal 食塩相当量 1.9g
糖質 14.8g 内容量 180g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 13.6g 脂 13.8g 炭 20.0g



鶏肉の山賊焼き

- あさりキャベツのクリームシチュー風
- エノキ茸の煮浸し
- 小松菜の玉子とじ

247kcal 食塩相当量 1.9g
糖質 11.8g 内容量 195g

小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに

蛋 29.6g 脂 13.7g 炭 14.2g

※賞味期限:冷凍5か月 蛋…蛋白質 脂…脂質 炭…炭水化物 ※トレーサイズ 縦15.0cm×横20.0cm×高さ3.3cm

※魚の骨取り作業は行っていますが、稀に残っている場合がありますのでご注意ください。

※1食あたりのカロリーについては以下の例を目安にご飯を増減することにより調整をいただくことができます。
 (ご飯のカロリー) 100gあたり…約168kcal 150gあたり…約252kcal 170gあたり…約286kcal 200gあたり…約336kcal

※本品は、消費者庁認可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。下記にあてはまる場合には、ご利用の前に必ず医師にご相談ください。



糖質制限には十分な注意が必要です。

- 糖尿病を含む、持病をお持ちの方
- 経口血糖降下薬やインスリン注射などの薬剤を使用している方
- 腎機能が低下している方
- 機能的低血糖症の方
- お子様、妊娠されている方

●お申し込み・お問い合わせは

ご利用いただく方

●本誌に掲載の商品は軽減税率の対象品目となり、表示価格は消費税(8%)込みの価格です。●お支払いは便利なヨシケイNICOSカード、口座引落等を用意しております。詳しくは販売員にお尋ねください。●ご注文の変更は販売員にお尋ねください。変更できない場合もありますのでご了承ください。●アレルギー物質表示はお届け商品の特定原材料7品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに)を●印にてメニュー上に表記してあります。●ご飯はご家庭でご用意ください。●お届け商品は早めにご冷凍保存してください。●お届け商品の賞味期限が誌面記載賞味期限よりも長い場合がございます。

個人情報に関するお知らせ

ヨシケイグループはお客様とのより良い関係作りとその強化を目的として、お客様から申し込み時にいただいた情報は、ヨシケイの宅配事業における商品の提供とアフターサービス、及び新商品・サービスに関するお知らせのために利用します。個人情報に関するお問い合わせは当社のお客相談窓口にご連絡ください。

※無断転載を禁じます。

テレフォン栄養相談



(0120)638-847

午前9時から午後6時まで(土・日曜はお休みです)
※GW、お盆、年末年始を除く
[ヨシケイ開発(株)内/静岡市]

制限食・冷凍弁当

ヨシケイ

ヘルシーミール

2020.

8/24号

この号のご注文は
8/19(水) 17:00までお願いします

カロリー、塩分、糖質が気になる方に

カロリー
240kcal±10%
(1食あたり)

食塩相当量
2g以下
(1食あたり)

糖質
15g以下
(1食あたり)

2食セット
1,280円(税込)
(1食あたり640円)

レンジで
約5分
(500W)

※必ず電子レンジで加熱してお召上がりください。
※フタは開けずに加熱調理をしてください。

電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

月 8/24

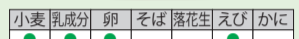
注文番号 160



サバのもろみ焼き

- 野菜の柚子胡椒炒め
- 大根の煮物洋風仕立て
- 小松菜と湯葉の煮浸し

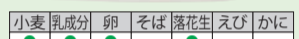
261kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 12.5g 内容量 180g
蛋白 13.5g 脂質 16.1g 炭水化物 15.6g



豚の生姜焼き

- 野菜入りトマトビーンズ
- ツナのあっさり煮
- 温野菜サラダ

260kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 14.2g 内容量 180g
蛋白 12.7g 脂質 15.3g 炭水化物 19.8g



火 8/25

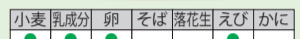
注文番号 260



鶏の唐揚げ

- イカと野菜の煮物
- 小松菜の玉子とじ
- もやしとザーサイ炒め

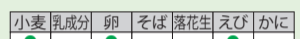
261kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 13.4g 内容量 180g
蛋白 11.4g 脂質 16.9g 炭水化物 16.6g



マスの味噌幽庵焼き

- 肉野菜炒め
- 白菜の生姜和え
- 切干大根煮

224kcal 食塩相当量 1.7g
糖質 10.8g 内容量 180g
蛋白 17.0g 脂質 10.5g 炭水化物 14.6g



水 8/26

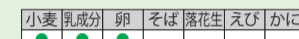
注文番号 360



豆腐おろしハンバーグ

- カレー風味ソテー
- 大豆のオリーブ炒め
- ひじき煮

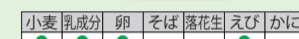
255kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 14.6g 内容量 180g
蛋白 10.3g 脂質 14.2g 炭水化物 19.5g



牛肉のオイスター炒め

- 鶏豆腐
- ごぼうサラダ
- オクラの胡麻和え

232kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 12.5g 内容量 180g
蛋白 15.8g 脂質 13.2g 炭水化物 17.3g



木 8/27

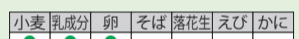
注文番号 460



チキンスターキ (中華甘酢ソース)

- けんちん煮
- 小松菜の柚子和え
- ミモザサラダ

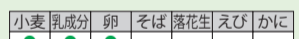
216kcal 食塩相当量 1.9g
糖質 15.0g 内容量 180g
蛋白 11.7g 脂質 11.2g 炭水化物 18.8g



白身魚の天ぷら

- あさりと野菜の炒め煮
- ほうれん草のおひたし
- 大豆サラダ

239kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 15.0g 内容量 180g
蛋白 16.9g 脂質 10.4g 炭水化物 18.9g



金 8/28

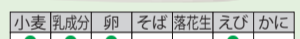
注文番号 560



八宝菜

- ナスとベーコンの塩炒め
- 青菜炒め
- 柚子風味サラダ

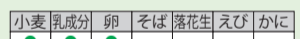
217kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 13.1g 内容量 180g
蛋白 7.8g 脂質 14.0g 炭水化物 16.6g



ミートオムレット

- 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ
- ひじきと大豆の煮物
- ほうれん草のバターソテー

223kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 14.9g 内容量 180g
蛋白 10.7g 脂質 12.1g 炭水化物 18.8g



土 8/29

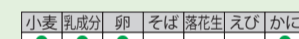
本日は金曜日お届けです
注文番号 660



牛肉のトマト煮

- 中華風かに玉
- 切り昆布としめじの煮もの
- 温野菜サラダ

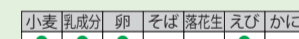
217kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 13.9g 内容量 185g
蛋白 11.3g 脂質 11.5g 炭水化物 18.2g



サバのおろし煮

- 大根そぼろあんかけ
- 春巻
- 小松菜の玉子とじ

236kcal 食塩相当量 1.8g
糖質 13.8g 内容量 180g
蛋白 10.6g 脂質 13.9g 炭水化物 16.1g



日 8/30

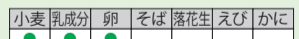
本日は金曜日お届けです
注文番号 760



カレーの幽庵焼き

- ニラと豚肉の味噌炒め
- 高野の炊き合わせ
- 青菜のソテー

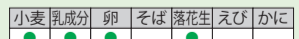
260kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 13.9g 内容量 180g
蛋白 17.8g 脂質 12.5g 炭水化物 17.9g



豚肉と玉葱の味噌炒め

- 筍と鶏肉のクリーム煮
- ピーマンとナスの炒め物
- ワカメのたらこ和え

240kcal 食塩相当量 2.0g
糖質 14.4g 内容量 180g
蛋白 11.9g 脂質 15.5g 炭水化物 17.7g



※賞味期限:冷凍5か月 蛋白…蛋白質 脂質…脂質 炭水化物…炭水化物 ※トレーサイズ 縦15.0cm×横20.0cm×高さ3.3cm

※魚の骨取り作業は行っていますが、稀に残っている場合がありますのでご注意ください。

※1食あたりのカロリーについては以下の例を目安にご飯を増減することにより調整をしていただくことができます。
(ご飯のカロリー) 100gあたり…約168kcal 150gあたり…約252kcal 170gあたり…約286kcal 200gあたり…約336kcal

※本品は、消費者庁認可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。下記にあてはまる場合には、ご利用の前に必ず医師にご相談ください。



糖質制限には
十分な注意が
必要です。

- ・糖尿病を含む、持病をお持ちの方
- ・経口血糖降下薬やインスリン注射などの薬剤を使用している方
- ・腎機能が低下している方
- ・機能性低血糖症の方
- ・お子様、妊娠されている方

●お申し込み・お問い合わせは

ご利用いただく方に

●本誌に掲載の商品は軽減税率の対象品目となり、表示価格は消費税(8%)込みの価格です。●お支払いは便利なヨシケイNICOSカード、口座引落等を用意しております。詳しくは販売員にお尋ねください。●ご注文の変更は販売員にお尋ねください。変更できない場合がありますのでご了承ください。●アレルギー物質表示はお届け商品の特定原材料7品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに)を●印にてメニュー上に表記してあります。●ご飯はご家庭でご用意ください。●お届け商品は早めに冷凍保管してください。●お届け商品の賞味期限が誌面記載賞味期限よりも長い場合がございます。

個人情報に関するお知らせ

ヨシケイグループはお客様とのより良い関係作りとその強化を目的として、お客様から申し込み時にいただいた情報は、ヨシケイの宅配事業における商品の提供とアフターサービス、及び新商品・サービスに関するお知らせのために利用します。個人情報に関するお問い合わせは当社のお客相談窓口にご連絡ください。

※無断転載を禁じます。

テレフォン栄養相談

午前9時から午後6時まで(土・日曜はお休みです)
※GW、お盆、年末年始を除く
[ヨシケイ開発(株)内/静岡市]



(0120)638-847

つくる人から笑顔に。
YOSHIKE!