

冷凍弁当

2026
1/12号

糖質制限食 メニュー



都合により、急なメニュー変更がある場合がございます。ご了承ください。

管理栄養士監修の主菜1品・副菜3品のバランスの取れた献立です。

エネルギー
240
±10%kcal
(1食あたり)

食塩相当量
2.0g以下
(1食あたり)

糖質
15g以下
(1食あたり)

※エネルギー、食塩相当量、糖質の数値は多少前後する場合がございます。

ご注文締切日
1/7(水)
WEBは23:59まで

おかず4品



1/12(月曜日) 注文番号 189

豚肉の生姜焼き

茄子の煮びたし、厚揚げの煮物、小松菜の柚子和え

221kcal、内容量/180g、食塩相当量/2.0g、糖質/14.8g
(Ⓢ)6.5g (Ⓢ)14.9g (Ⓢ)17.0g ●小麦・落花生使用

牛肉と茄子の麻婆ソース

あさりと野菜の炒め煮、インゲンの胡麻和え、大豆サラダ

239kcal、内容量/180g、食塩相当量/2.0g、糖質/9.8g
(Ⓢ)14.1g (Ⓢ)14.7g (Ⓢ)13.6g ●小麦・乳成分・卵・落花生使用

サバの味噌だれがけ

野菜の柚子胡椒炒め、筍の土佐煮、ポテトソテー、
オクラの胡麻和え

239kcal、内容量/182g、食塩相当量/1.9g、糖質/12.2g
(Ⓢ)16.0g (Ⓢ)12.6g (Ⓢ)16.8g ●小麦・乳成分使用

1/13(火曜日) 注文番号 289

鶏肉とブロッコリーの濃厚ごまクリーム

マカロニトマトソテー、きのこ生姜炒め、
小松菜の玉子とじ

235kcal、内容量/180g、食塩相当量/1.5g、糖質/11.8g
(Ⓢ)11.5g (Ⓢ)14.5g (Ⓢ)15.7g ●小麦・乳成分・卵使用

ゴボウと豚肉の柳川風

野菜の柚子胡椒炒め、マカロニトマトソテー、
ほうれん草のベーコン和え

225kcal、内容量/180g、食塩相当量/2.0g、糖質/13.4g
(Ⓢ)11.1g (Ⓢ)12.9g (Ⓢ)17.4g ●小麦・乳成分・卵使用

サーモンフライ

豆腐の煮やっこ、ほうれん草のおひたし、
ワカメの青ジソサラダ、インゲン煮

259kcal、内容量/185g、食塩相当量/2.0g、糖質/14.1g
(Ⓢ)12.2g (Ⓢ)18.2g (Ⓢ)16.5g ●小麦・乳成分・卵・かに使用

1/14(水曜日) 注文番号 389

鶏の柚子胡椒焼き

イカと野菜の煮物、こんにやくきんぴら、
もやしとザーサイ炒め、牛蒡煮

222kcal、内容量/185g、食塩相当量/2.0g、糖質/13.1g
(Ⓢ)13.9g (Ⓢ)11.8g (Ⓢ)16.1g ●小麦・乳成分・えび・かに使用

豚肉とナスの味噌炒め

大根とさつま揚げの煮物、大豆とソーセージのトマト煮、
ほうれん草のバターソテー

228kcal、内容量/180g、食塩相当量/1.8g、糖質/14.5g
(Ⓢ)9.4g (Ⓢ)13.2g (Ⓢ)19.1g ●小麦・乳成分・卵使用

ブリの照焼き

大根と椎茸の煮物、青菜炒め、ひじき煮、もやしのナムル

220kcal、内容量/180g、食塩相当量/2.0g、糖質/10.4g
(Ⓢ)12.1g (Ⓢ)12.7g (Ⓢ)15.1g ●小麦使用

1/15(木曜日) 注文番号 489

ヒレカツの玉子とじ

キャベツと鶏肉の味噌炒め、ナスのトマトソース、ひじき煮

253kcal、内容量/181g、食塩相当量/1.8g、糖質/14.5g
(Ⓢ)9.4g (Ⓢ)17.1g (Ⓢ)17.6g ●小麦・乳成分・卵使用

牛肉のトマト煮

糸コンとじゃが芋の味噌炒め、温野菜サラダ、白菜炒め

217kcal、内容量/180g、食塩相当量/1.7g、糖質/11.6g
(Ⓢ)5.9g (Ⓢ)15.3g (Ⓢ)14.9g ●小麦・乳成分・卵使用

チーズタッカルビ

大根和風麻婆、青菜のソテー、ポテトサラダ

228kcal、内容量/180g、食塩相当量/1.6g、糖質/11.3g
(Ⓢ)10.7g (Ⓢ)14.7g (Ⓢ)14.1g ●小麦・乳成分・卵使用

カロリー、塩分、糖質が
気になる方に

糖質制限食
メニュー

3食セット



2,100円 (税込)

(1食当たり700円)

1/16(金曜日) 注文番号 589

鶏肉とキャベツの味噌炒め

ナスのトマトソース、インゲンの胡麻和え、豆腐の煮やっこ

256kcal、内容量/180g、食塩相当量/1.9g、糖質/12.2g
(Ⓢ)10.5g (Ⓢ)18.6g (Ⓢ)14.8g ●小麦・卵・かに使用

野菜たっぷりエビマヨ

鶏と大根の味噌煮、ブロッコリーソテー、
豆腐のかにあんかけ

248kcal、内容量/190g、食塩相当量2.0g、糖質/14.9g
(Ⓢ)9.8g (Ⓢ)16.5g (Ⓢ)18.0g ●小麦・乳成分・卵・えび・かに使用

白身魚の和風あんかけ

糸コンとじゃが芋の味噌炒め、ツナのあっさり煮、
ほうれん草の菜種和え

219kcal、内容量/180g、食塩相当量/1.9g、糖質/14.6g
(Ⓢ)11.8g (Ⓢ)11.6g (Ⓢ)18.3g ●小麦・卵使用

※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。
右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

ご注文方法

WEBでのご注文は
1/12週→カテゴリー
→糖質制限食メニューにて

ヨシケイ
アプリで
ご注文▶



注文用紙記入例▶

お申込書でのご注文は
メニュー番号をご記入の上
ヨシケイスタッフにお渡しください。



株式会社 ヨシケイ埼玉

〒359-0014 埼玉県所沢市亀ヶ谷249-1

(受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

0120-29-6211

(当社休日、営業時間外は留守番電話でお受けいたします)



※必ず電子レンジで加熱してお召し上がりください。

※点線までフィルムをはがして加熱調理してください。

加熱時間は商品パッケージをご確認ください。機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

調理後、冷たい場合は10秒ずつ追加加熱してください。