

すまいるごはん

管理栄養士監修

9.4号

2023 9.4(月)▶9.9(土)

この号のご注文は8.30(水)17:00までをお願いします。

WEBからの注文締切時間は異なる場合がございますのでWEBサイトをご確認ください

※メニューブックは調理時までお手元に保管してください。



秋の味覚



定番

9/9(土)

舞茸釜めし



予告 9/11号から



「Cut Meal」ではコラボメニューやスマイルスタッフが選んだイチオシメニューが登場♪さらに人気ブランドとの限定グッズが抽選で当たるプレゼントキャンペーンなど企画が盛りだくさん!

詳しくは

「ヨシケイ秋のミールキット祭り2023」特設サイト
(8/23オープン予定)をご覧ください。



お手軽 Cut Meal

調理の手間とムダをWカット

調理時間約10~15分

- 肉・魚・野菜…がカット済
- 包丁の使用は最大3回

家までのご注文でお届け!

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	6,700円	8,280円
3人用	8,570円	10,600円
4人用	11,060円	13,670円

1日ごとにメニューをお選びいただけます

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	7,060円	8,910円
3人用	9,030円	11,400円
4人用	11,650円	14,700円

P6

9/4(月) ソースでラクラク♪牛肉のブルコギ

秋の味覚 2種のきのこの豚汁

人数	1人用	2人用	3人用	4人用
1人用	117			
2人用		1,480円	1,117	
3人用			1,890円	1,119
4人用				2,440円

243 (お振替)

9/5(火) フライパンで簡単! 白身魚のポテト衣焼き

秋の味覚 2種のきのこの豚汁

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	317		
3人用		1,360円	1,318
4人用			1,740円
5人用			2,250円

302 (お振替)

9/6(水) 秋の味覚 2種のきのこの豚汁

9/7(木) 秋の味覚 2種のきのこの豚汁

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	417		
3人用		1,450円	1,418
4人用			1,850円
5人用			2,390円

295 (お振替)

お手軽 プチママ

アイデア満載! 手作り短時間メニュー

調理時間約20分

- 離乳食とりわけレシピ付
- 動画レシピを毎日配信

家までのご注文でお届け!

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	6,180円	7,300円
3人用	7,730円	9,160円
4人用	9,880円	11,670円

1日ごとにメニューをお選びいただけます

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	6,520円	7,860円
3人用	8,170円	9,850円
4人用	10,410円	12,550円

P10

秋の味覚 さつま芋と豚肉の青椒風

ハクツと骨取りさばの甘辛焼き

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	127		
3人用		1,340円	1,281
4人用			1,680円
5人用			2,140円

456 (お振替)

レンジでジューシー鶏かば井

ごまごま牛焼き肉

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	327		
3人用		1,300円	1,228
4人用			1,630円
5人用			2,220円

374 (お振替)

ふむとろたまごの天津飯

ココろま焼うどん

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	527		
3人用		1,270円	1,240
4人用			1,680円
5人用			2,140円

665 (お振替)

手作り 定番

基本の手作りおかず

調理時間約30~35分

- 家庭料理の定番をラインナップ
- ヨシケイのロングセラーメニュー

家までのご注文でお届け!

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	6,710円	7,950円
3人用	8,400円	9,950円
4人用	10,710円	12,680円

1日ごとにメニューをお選びいただけます

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	7,040円	8,340円
3人用	8,810円	10,440円
4人用	11,230円	13,300円

P14

鮭のホイル焼き

牛肉とじゃが芋のココ旨煮

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	101		
3人用		1,430円	1,021
4人用			1,830円
5人用			2,330円

300 (お振替)

秋の味覚 なすの肉みそチーズ焼き

あじの一夜干し

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	301		
3人用		1,410円	1,021
4人用			1,790円
5人用			2,250円

559 (お振替)

秋の味覚 舞茸釜めし

秋の味覚 舞茸釜めし

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	601		
3人用		1,300円	1,021
4人用			1,630円
5人用			2,070円

257 (お振替)

お手軽 キットde楽

キットで手軽に短期メニュー

調理時間約10~15分

- キット商品で手軽にきちんとごはん
- 名店監修の味をご家庭で

家までのご注文でお届け!

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	8,410円	10,010円
3人用	10,520円	12,520円
4人用	13,400円	15,950円

1日ごとにメニューをお選びいただけます

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	8,410円	10,010円
3人用	10,520円	12,520円
4人用	13,400円	15,950円

P18

豚コース肉の味噌漬焼き

皇蘭監修 油淋鶏

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	107		
3人用		1,720円	1,061
4人用			1,590円
5人用			2,740円

407 (お振替)

温玉牛肉豆腐

まぐろハラモの和風ソテー

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	307		
3人用		1,750円	1,308
4人用			2,190円
5人用			2,790円

447 (お振替)

新潟名物 タレカツ丼

ローストチキンの塩バター炒め

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	507		
3人用		1,700円	1,061
4人用			1,600円
5人用			2,550円

375 (お振替)

お手軽 Y*デリ

レンジや湯煎調理の簡単おかず

調理時間約10分

- 包丁・まな板は基本不使用
- 1人用から注文可能

家までのご注文でお届け!

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
1人用	4,270円	5,130円
2人用	7,940円	9,540円
3人用	10,860円	13,040円

1日ごとにメニューをお選びいただけます

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
1人用	4,470円	5,370円
2人用	8,310円	9,980円
3人用	11,360円	13,650円

P22

チキンのじゃがバター

あなご飯

人数	1人用	2人用	3人用	4人用
1人用	110			
2人用		1,000円	1,111	
3人用			1,860円	1,212
4人用				2,540円

288 (お振替)

和風ポークステーキ

さばのみぞれ煮

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	310		
3人用		1,770円	1,311
4人用			2,210円
5人用			2,810円

476 (お振替)

煮込みハンバーグ

あぶり焼きチキンスパイス焼き

人数	1人用	2人用	3人用	4人用
1人用	510			
2人用		910円	1,111	
3人用			1,690円	1,212
4人用				2,540円

439 (お振替)

手作り バランス400

400kcal以下! お野菜たっぷり

調理時間約30~40分

- 1食で1日の野菜目標量の約1/2摂取
- 遊離平均食塩相当量3.2g以下

家までのご注文でお届け!

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	6,220円	7,480円
3人用	7,780円	9,360円
4人用	9,920円	11,940円

1日ごとにメニューをお選びいただけます

人数	5人まで (お振替)	6人まで (お振替)
2人用	6,520円	7,850円
3人用	8,160円	9,820円
4人用	10,400円	12,520円

P24

秋の味覚 きのこを楽しむ麻婆豆腐

さけの Mayo 照り焼き

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	114		
3人用		1,270円	1,115
4人用			1,590円
5人用			2,030円

336 (お振替)

とろろ豚しゃぶ

レモンでさっぱり! パジルチキン

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	314		
3人用		1,350円	1,315
4人用			1,690円
5人用			2,150円

358 (お振替)

えびと彩り野菜の黒ごしょう炒め

牛肉のにんにくしょうゆ焼き

人数	2人用	3人用	4人用
2人用	514		
3人用		1,310円	1,115
4人用			1,660円
5人用			2,090円

243 (お振替)

<p>9/4(月)</p> <p>フリーセット P32</p> <p>113 2,430円</p>	<p>9/5(火)</p> <p>Y*ディッシュ P33</p> <p>213 830円</p> <p>・京風お好み焼き(豚玉) ・チヌ(パミート)スゝパゲティ</p>	<p>9/6(水)</p> <p>フリーセット P32</p> <p>313 2,500円</p>	<p>9/7(木)</p> <p>お弁当セット P33</p> <p>613 1,380円</p>	<p>9/8(金)</p> <p>お弁当セット P33</p> <p>613 1,380円</p>	<p>9/9(土)</p> <p>お弁当セット P33</p> <p>613 1,380円</p>
---	--	---	---	---	---

ヨシケイセレクト P34

<p>栄養士が作った おいしい牛丼 233 2,480円</p>	<p>1/3日の野菜がとれる 9種野菜のスープ 333 1,080円</p>	<p>ふくらやわらか 骨取りさばの塩焼き 433 1,150円</p>	<p>完熟トマト使用 彩り具材のチキンライス 533 990円</p>
--	--	---	---

人気セクション P34

<p>味付とろろ芋 (きさみのり付き) 220 1,000円</p>	<p>やまと豚 ロースステーキ 320 1,480円</p>	<p>国産野菜で作った海鮮 (さひひめ)かき揚げ 420 920円</p>	<p>味付 スティックチキン 520 1,180円</p>	<p>レンジでサクサク ヒレカツ 620 1,250円</p>
--	--	---	---------------------------------------	---

大阪王将 P35

<p>若鶏のから揚げ 231 1,580円</p>	<p>こだわりの小籠包 331 1,280円</p>	<p>スタミナ焼きそば 431 1,090円</p>	<p>もちもち 中華おこわ 531 1,230円</p>	<p>直火炒め チャーハン 631 1,230円</p>
-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

ヨシケイ 冷凍弁当シリーズ

※賞味期限:冷凍3か月 ※必ず電子レンジで加熱してお召し上がりください。

電子レンジ加熱は500Wを推奨しておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。調理後、冷たい場合は10秒ずつ追加加熱してください。

※野菜類は賞味期限の経過後でも、※他の小袋が封入されている場合があります。ご了承ください。

ヨシケイ シンプルミール

3食セット レンジで約4分 安く済む 約397円

食べ盛りサイズで手軽に美味しく、ごはんがすすむ味付けのお弁当

<p>9/4(月) ¥165 1,190円</p> <p>ビーフシチュー ・マカロニサラダ ・青梗菜とやしのあえもの</p> <p>201円 1.7g 80g 157g 鶏7.9g 鶏11.9g 鶏14.3g 小袋 賞味期限 賞味期限 賞味期限 ●鶏肉:ブタ肉</p>	<p>9/6(水) ¥365 1,190円</p> <p>鶏肉のハニーマスタード ・ひじきと胡荽菜 ・おから煮</p> <p>143円 1.7g 20g 135g 鶏8.4g 鶏5.6g 鶏14.1g 小袋 賞味期限 賞味期限 賞味期限 ●鶏肉:ブタ肉</p>	<p>9/8(金) ¥565 1,190円</p> <p>豚肉のくわ焼き風 ・イチャゴーン ・大根の煮物</p> <p>178円 1.4g 90g 160g 鶏5.9g 鶏10.5g 鶏13.4g 小袋 賞味期限 賞味期限 賞味期限 ●鶏肉:ブタ肉</p>
--	--	--

ヨシケイ ベジミール

2食セット 1食あたり695円 食塩相当量3.0g以下 レンジで約7分 約500円

食育の目標量*約2/3の野菜が 採れたて野菜100%のお弁当

※成人1人300g以上

「デンシエット理論」に基づいて開発!!

デンシエット理論とは、科学的に証明された「満腹感・満足感・健康効果」を同時に満たすための栄養バランスです。

※野菜:CO Green Definityとは食品1kgあたり約100gの食塩が含有されています。CO Green Definityの野菜は、食塩を含まないため、野菜の食塩含有量は0.1gです。

※小袋:賞味期限は常温で保存可能ですが、開封後は冷蔵保存してください。

※賞味期限:常温で保存可能ですが、開封後は冷蔵保存してください。

<p>9/4(月) ¥166 1,390円</p> <p>鶏の唐揚げ タルタルソース ・青梗菜とイカの和えもの ・カリフラワーのカレー煮 ・豚肉のオyster炒め</p> <p>245円 2.2g 230g 250g 鶏17.2g 鶏12.5g 鶏17.3g 小袋 賞味期限 賞味期限 賞味期限 ●鶏肉:ブタ肉</p>	<p>9/5(火) ¥266 1,390円</p> <p>バーベキューチキン ・キャベツと人参のお浸し ・ひじき煮 ・貝と白飯のクリーム煮</p> <p>245円 2.7g 220g 260g 鶏17.2g 鶏5.6g 鶏32.6g 小袋 賞味期限 賞味期限 賞味期限 ●鶏肉:ブタ肉</p>	<p>9/6(水) ¥366 1,390円</p> <p>鶏肉の味噌焼き ・いんげんの炒め ・かぼちの煮もの ・茄子ときのこの煮浸し</p> <p>264円 2.9g 230g 255g 鶏17.2g 鶏5.2g 鶏34.7g 小袋 賞味期限 賞味期限 賞味期限 ●鶏肉:ブタ肉</p>	<p>9/7(木) ¥466 1,390円</p> <p>牛焼肉 ・白飯の煮浸し ・ウインナー煮 ・野菜とトマトのステーキ</p> <p>264円 2.7g 210g 260g 鶏17.2g 鶏8.5g 鶏30.6g 小袋 賞味期限 賞味期限 賞味期限 ●鶏肉:ブタ肉</p>	<p>9/8(金) ¥566 1,390円</p> <p>シーフードカレー ・小松菜と人参の和えもの ・ウインナー煮 ・きのこのガーリックステーキ</p> <p>245円 2.9g 200g 290g 鶏15.9g 鶏8.5g 鶏22.1g 小袋 賞味期限 賞味期限 賞味期限 ●鶏肉:ブタ肉</p>
---	--	---	--	--

調理の手間とムダをWカット 調理時間約10〜15分

Cut Meal ミール

●肉・魚・野菜…がカット済 ●包丁の使用は最大3回

1日ごとにメニューをお選びいただけます

まとめてのご注文でお得!

月～金	月～土
5日間合計	6日間合計
2人用 7,060円	8,910円
3人用 9,030円	11,400円
4人用 11,650円	14,700円

5(月～日)	6(日～月)
5日間コース	6日間コース
2人用 6,700円	8,280円
3人用 8,570円	10,600円
4人用 11,060円	13,670円

9/4(月)

1:17	2人用	1,480円	🚫	🕒 10分
1:18	3人用	1,890円		
1:19	4人用	2,440円		

ソースでラクラク! 牛肉のプルコギ
蒸し鶏のサラダ

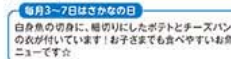


プルコギ	鶏肉	豚肉	牛肉	鶏皮	人参	大根	タマネギ	水	塩	砂糖	醤油	酒
243kcal	21.7g	11.8g	15.7g	2.0g								

9/6(水)

3:17	2人用	1,360円	🚫	🕒 10分
3:18	3人用	1,740円		
3:19	4人用	2,250円		

フライパンで簡単! 白身魚のポテト衣焼き~チーズ風味~
落とし卵のさっと煮

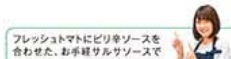


ポテト	鶏肉	豚肉	牛肉	鶏皮	人参	大根	タマネギ	水	塩	砂糖	醤油	酒
302kcal	17.2g	17.4g	19.9g	2.2g								

9/8(金)

5:17	2人用	1,380円	🚫	🕒 10分
5:18	3人用	1,770円		
5:19	4人用	2,280円		

チキンのサルサソースがけ
ミックスビーンズのスープ



ミックスビーンズ	マロウ	アツヒーズ	カクダ	酒
295kcal	29.9g	10.5g	24.1g	2.9g

Cut Mealとご一緒にいかが?

9/6(水) 1/3日分の野菜がとれる 9種野菜のスープ

食事の一品に加えるだけで手軽に野菜がとれる!!
●230g×4食(冷凍)
●小売、乳成分使用

YOSHIKI SELECT

333円

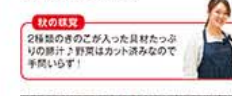
1,080円

※商品の詳しい情報は単品商品のページに掲載しています。

9/5(火)

2:17	2人用	1,390円
2:18	3人用	1,780円
2:19	4人用	2,290円

2種のきのこの豚汁
豆腐野菜ハンバーグ

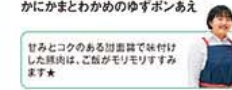


豚肉	鶏肉	豚皮	牛肉	鶏皮	人参	大根	タマネギ	水	塩	砂糖	醤油	酒
269kcal	19.9g	15.2g	20.0g	3.3g								

9/7(木)

4:17	2人用	1,450円
4:18	3人用	1,850円
4:19	4人用	2,390円

甜面醬でつくる中華豚丼
かにかまわめのみずポンあえ



豚肉	鶏肉	豚皮	牛肉	鶏皮	人参	大根	タマネギ	水	塩	砂糖	醤油	酒
344kcal	26.5g	21.2g	12.7g	2.6g								

9/9(土)

6:17	2人用	1,850円	🚫	🕒 10分
6:18	3人用	2,370円		
6:19	4人用	3,050円		

豪華4点盛り!
のせるだけ海鮮丼
そばろと野菜のマヨめ



豚肉	鶏肉	豚皮	牛肉	鶏皮	人参	大根	タマネギ	水	塩	砂糖	醤油	酒
291kcal	20.6g	19.0g	11.3g	2.1g								

Cut Meal

9/4(月)

消費期限9/6(水)

ソースでラクラク! 牛肉のプルコギ

蒸し鶏のサラダ

○カット野菜の消費期限は9月4日(月)です。本日中にお召し上がりください。



- 作り方
- ①にら…ざく切り
 - ②鶏肉…耐熱器にのせて④を振り、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約2分) ミニトマト…くし形切り レタス…ちぎる
 - ③牛肉…プルコギソースと共にポリ袋に入れてもみ込む
 - ④フライパンにごま油を熱して②、カット野菜、もやしを炒め、⑤を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
 - ⑥②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材料

2人用	3人用	4人用	
プルコギソース	2袋	3袋	4袋
カット野菜(玉葱、人参)	100g	150g	200g
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
にら(冷蔵)	1/5/7	1/4/7	1/3/7
ごま油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々

小袋調味料付 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。



9/5(火)

消費期限9/7(木)

2種のきのこの豚汁

豆腐野菜ハンバーグ

○カット野菜の消費期限は9月5日(火)です。本日中にお召し上がりください。



- 作り方
- ①ハンバーグ…凍ったまま耐熱器にのせてラップをし、電子レンジ加熱(目安として4コ約2分30秒)
 - ②ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす えのき茸…根元を切って半分に切る
 - ③鍋にだし汁、②、カット野菜を入れて煮沸して、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5分)
 - ④フライパンに油を熱し、①を焼く。
 - ⑤水菜…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/4ワ約40秒)→水に取って水気を絞る→ざく切り→しょうゆ、削り節であえる
 - ⑥③、④を盛り、ハンバーグにケチャップをかける
 - ⑦⑥に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

材料

2人用	3人用	4人用	
豚コマ	100g	150g	200g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2/7/7	2/3/7/7	1/7/7
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	2/3袋	1袋
カット野菜(白米、大豆、人参)	200g	300g	400g
だし汁	500ml	750ml	1000ml
みそ	大1/2/3	大2/2	大3/1/3
豆腐野菜ハンバーグ(冷凍)	4コ(120g)	6コ(180g)	8コ(240g)
油	大1/2	大2/3	大1
トマトケチャップ	適量	適量	適量
水菜(冷蔵)	1/4/7	1/3/7	1/2/7
しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
削り節	適量	適量	適量

Cut Meal Webサイト

ういしい離乳食レシピが充実!
4歳の子供にあわせた離乳食レシピやおかわりの作り方を公開
https://yoshikei-dvp.co.jp/cutmeal/

Cut MealのごこがECO

「野菜の皮や切れ端がないから、生ごみが減っていい!」

食材がカット済みだから調理が簡単で便利なのはもちろん、生ごみが少なくなった!という声が多数寄せられています。生ごみ入れの水切りも簡単に済み、臭いも減らせます。

生ごみが出ません!