

11/7月

おろしソースでからめるだけ♪  
豚肉のおろしソース  
チーズマカロニサラダ  
青菜のさっと煮

- エネルギー508kcal
- 蛋白質25.9g ●脂質28.1g
- 炭水化物32.8g
- 食塩相当量2.2g
- 大根おろしソース…小麦
- マカロニ…小麦
- スティックチーズ…乳

楽定番



おろしソースでからめるだけ!  
お肉増量!

大根おろし  
ソース  
付き!

11/8火

湯煎するだけ♪  
デミグラスソースハンバーグ  
もちもちじゃがのコンソメスープ

- エネルギー382kcal
- 蛋白質17.8g ●脂質18.4g
- 炭水化物36.6g
- 食塩相当量3.6g
- デミグラスソースハンバーグ…小麦、乳成分、卵
- 北海道産じゃがもち…小麦

Cut Meal



包丁いらす

ハンバーグは湯煎するだけ★  
スープも包丁いらすで完成!

11/9水

チーズとろける  
ガリパタチキントマト煮込み  
粉ラー油で味変! 目玉焼きのせカレーピラフ

- エネルギー552kcal
- 蛋白質36.2g ●脂質33.2g
- 炭水化物31.3g
- 食塩相当量5.2g
- ナチュラルチーズ…乳成分
- 卵…卵
- ドライカレーの素…小麦、乳成分
- 粉ラー油…小麦

Cut Meal



人気の  
粉ラー油  
付き!

とろ〜りチーズがたまらない!  
カレーピラフは混ぜるだけでOK★

2022年

11/7週

申込締切日

11/2(水)

(WEBは23:59まで)

カット野菜使用メニューから厳選!  
11/7週限定!

Special  
メニュー



超お得な価格 プラス 超時短!

※裏面はレシピ: 保管してください。

11/10木

さばの塩焼き  
鶏肉としめじの和風炒め  
太葱のみそ汁

- エネルギー375kcal
- 蛋白質35.8g ●脂質23.9g
- 炭水化物9.7g
- 食塩相当量4.1g

楽定番



栄養士おすすめ★  
子供も大好き 栄養豊富なさばを召し上がれ!

11/11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
- 卵…卵

プチママ



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★

11/12土

タンタン鍋

- エネルギー599kcal
- 蛋白質30.8g ●脂質22.9g
- 炭水化物64.0g
- 食塩相当量4.0g
- ※麺の栄養量含む
- タンタン鍋スープ…小麦、落花生、粉ラー油…小麦
- 生中華麺…小麦、卵

プチママ



本日は前日お届けです。

人気の  
粉ラー油  
付き!

タンタン鍋  
スープ  
付き!

スープ付きで簡単!  
スープに麺を加えてみまでおいしく召し上がれ!

スペシャルプライス

5日間 月~金	6日間 月~土
2人用 通常価格 6,520円▼ <b>6,000円</b> (税込)	2人用 通常価格 7,820円▼ <b>7,090円</b> (税込)
3人用 通常価格 8,238円▼ <b>7,500円</b> (税込)	3人用 通常価格 9,868円▼ <b>8,890円</b> (税込)
4人用 通常価格 10,556円▼ <b>9,590円</b> (税込)	4人用 通常価格 12,626円▼ <b>11,310円</b> (税込)

ヨシケイ  
アプリは  
こちらから



カテゴリーは  
「Good 楽 バリュー」で  
ご覧ください。