

3/20 月 **ねぎ塩豚カルビ焼肉**
韓国風みそ汁

- エネルギー479kcal
- 蛋白質19.0g ●脂質39.8g
- 炭水化物14.3g
- 食塩相当量3.0g
- 塩だれ…小麦使用
- コチュジャン…小麦使用

from **Cut Meal**



あっさり塩だれとねぎの香りが豚肉と相性抜群!
小袋調味料で簡単味付◎

塩だれ付き!

3/21 火 **包丁いらす!**
野菜と食べるスープワンタン
味付けラクラク♪卵チャーハン

- エネルギー292kcal
- 蛋白質15.1g ●脂質12.1g
- 炭水化物31.0g
- 食塩相当量5.6g
- ワンタン…小麦使用
- 卵…卵使用
- かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用
- 炒飯の素…小麦、乳成分使用

from **Cut Meal**



1/2日分の野菜が摂れる具たくさんスープ!
仕上げにかけるごま油がポイント!

炒飯の素付き!



包丁いらす

3/22 水 **とろ〜りチーズタッカルビ**
豆腐とわかめのスープ

- エネルギー421kcal
- 蛋白質29.8g ●脂質26.7g
- 炭水化物20.3g
- 食塩相当量3.2g
- プルコギソース…小麦使用
- ナチュラルチーズ…乳成分使用

from **プチママ**



鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理。とろ〜りチーズでさらにおいしく♪
フルーティーなプルコギソースなのでお子様も食べやすい!

プルコギソース付き!

2023年 **3/20 週** 申込締切日 **3/15 (水)**
(WEBは23:59まで)

カット野菜使用メニューから厳選!
3/20週限定!

スマホで見られるレシピはこちら!!



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。

3/23 木 **ねぎとろ丼**
バター醤油風味の豆腐ステーキ
青菜のみそ汁

- エネルギー342kcal
- 蛋白質29.4g ●脂質21.5g
- 炭水化物10.5g
- 食塩相当量3.5g

from **プチママ**



まぐろのトロが目利きした「めばちまぐろ」と「きはだまぐろ」を使用

3/24 金 **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…小麦使用
- マカロニ…小麦使用
- スティックチーズ…乳使用

from **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!

人気メニューが再登場!

3/25 土 **こどもも食べられる!**
ガパオ風ご飯
フォー風えびビーフンスープ

- エネルギー415kcal
- 蛋白質30.7g ●脂質21.3g
- 炭水化物28.1g
- 食塩相当量4.2g
- 卵…卵使用
- むきえび…えび使用

from **プチママ**



タイの定番料理をお子様にも食べやすい味にアレンジ!
フライパンひとつでパッとできます♪

まろやかスイーツソース付き!

本日は前日お届けです。

	5日間 月~金	6日間 月~土
2人用	6,000円 <small>(税込)</small>	7,060円 <small>(税込)</small>
3人用	7,500円 <small>(税込)</small>	8,850円 <small>(税込)</small>
4人用	9,590円 <small>(税込)</small>	11,280円 <small>(税込)</small>

ヨシケイアプリはこちらから 「カテゴリー」の一番下にある「Good乐バリュー」でご注文ください。

