

Monday 9/4月 照り焼きチキン
かにかまと白菜のあえもの・
たけのこのみそ汁

- エネルギー/438kcal
- 蛋白質25.1g
- 脂質29.5g
- 炭水化物18.8g
- 食塩相当量3.7g
- かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用
- 焼酎…小麦使用

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,390円
198	3人用 1,750円
199	4人用 2,230円

大人も子供も大好きな照り焼きチキン！
ご飯が止まりません♪



Thursday 9/7木 辛くない！麻婆豆腐
カリカリ！焼きワンタン・
胡瓜ともやしの中華あえ

- エネルギー/440kcal
- 蛋白質17.9g
- 脂質23.4g
- 炭水化物41.6g
- 食塩相当量4.0g
- 具入り麻婆ソース…小麦
- ワンタン…小麦

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,210円
498	3人用 1,520円
499	4人用 1,930円

辛くないから小さなお子様でもOK！
大人はご家庭にあるラー油で辛味をプラス♪



Tuesday 9/5火 豚しゃぶサラダ
ポテトオムレツ

- エネルギー/383kcal
- 蛋白質31.9g
- 脂質19.8g
- 炭水化物22.9g
- 食塩相当量2.8g
- 卵…卵使用

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,350円
298	3人用 1,690円
299	4人用 2,160円

豚しゃぶはゆでるだけのラクラク調理！
胡瓜の薄切りは
ピーラーとフォークのW使いで簡単★



Friday 9/8金 氷温づくり
秋鮭のムニエル
ベーコンときのこのコンソメ蒸し

- エネルギー/290kcal
- 蛋白質22.5g
- 脂質16.0g
- 炭水化物14.0g
- 食塩相当量3.5g
- ベーコン…乳成分、卵使用

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,340円
598	3人用 1,680円
599	4人用 2,140円

氷温づくりの秋鮭を使ったムニエルは、
コクのあるバターと香ばしいしょうゆの風味が
たまらない美味しさです！



Wednesday 9/6水 うまうま牛丼
ふんわりたまご炒め

- エネルギー/291kcal
- 蛋白質21.6g
- 脂質14.9g
- 炭水化物19.2g
- 食塩相当量4.3g
- 卵…卵使用

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,370円
398	3人用 1,710円
399	4人用 2,190円

みんな大好きな牛丼。
牛肉の旨みが玉葱に染み込んだ、
ご飯がすすむ美味しさです！



Saturday 9/9土 温玉のせ
ビーフ焼きカレー
わかめサラダ

- エネルギー/373kcal
- 蛋白質24.0g ●脂質26.2g
- 炭水化物11.6g
- 食塩相当量2.3g
- ※ご飯の栄養量は含まれません。
- ドライカレーの素…小麦、乳成分使用
- 温泉卵…卵使用
- ナチュラルチーズ…乳成分使用

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,370円
698	3人用 1,710円
699	4人用 2,190円

ドライカレーの素を使った簡単焼きカレー！
とろ〜りチーズ&温玉で美味しさプラス♪



9/2023年 9/4週
お申込締切日 8/30(水)
WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選！
～9/4週限定～

Special menu

スペシャルメニュー

Good楽バリュー

ラック

～今回の Good 楽バリューも～
1日ごとでも注文可能！！

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5日間合計 月～金	6日間合計 月～土
2人用	6,660円(税込)	8,030円(税込)
3人用	8,350円(税込)	10,060円(税込)
4人用	10,650円(税込)	12,840円(税込)

▼まとめてのご注文でお得！▼ 土曜日までとらなきや損！

	5日間 月～金	6日間 月～土
2人用	5,980円(税込)	7,200円(税込)
3人用	7,475円(税込)	9,020円(税込)
4人用	9,560円(税込)	11,500円(税込)

※裏面はレシピ：保管してください。 スマホで見られるレシピはこちら

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

【お申込書での注文】 1日ごとご利用の場合は3桁の番号を記入欄に、まとめてご利用の場合は希望する日数の記入欄にご記入ください。

9/4(月)

照り焼きチキン
かにかまと白菜のあえもの・
たけのこのみそ汁

from 楽定番

調理時間
約20分

作り方

- 1 焼麩…ぬるま湯につけて戻す
- 2 たけのこ…薄切り
- 3 鍋にだし汁、②を入れて煮、軽く水気を絞った①を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。
- 4 白菜…ゆでる→水気を絞る
貝割大根…根元を切って、半分に切るかに風味かまぼこ…ほぐす

作り方

貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

- 5 ④を⑥であえる。
- 6 胡瓜…斜め切り
サニーレタス…ちぎる
- 7 ⑥を⑦に合わせておく。
- 8 フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした鶏肉を焼き、火が通ったら、⑦を加えてからめながら照りよく焼き、食べやすく切って⑥と共に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉	240g	360g	480g
[片栗粉]	適量	適量	適量
[さとう]	大2/3	大1	大1 1/3
[酒]	大1 1/3	大2	大2 2/3
[しょうゆ]	大1 1/3	大2	大2 2/3
[みりん]	大2/3	大1	大1 1/3
[油]	大1/2	大2/3	大1
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
サニーレタス	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
かにかまと白菜のあえもの			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
[カット] 白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
[マヨネーズ]	大2	大3	大4
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
たけのこのみそ汁			
焼麩	4コ	6コ	8コ
たけのこ水煮	40g	60g	80g
[だし汁]	300ml	450ml	600ml
[みそ]	大1	大1 1/2	大2

9/5(火)

豚しゃぶサラダ
ポテトオムレツ

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- 1 ⑥で使用する湯を沸かす。
- 2 胡瓜…ピーラーで薄切り→食べやすい長さに切る
グリーンリーフ…ちぎる
- 3 じゃが芋…細切り→水にさらす→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として1コ約2分)
- 4 卵…溶きほぐす→塩、こしょうを加えて混ぜる
- 5 小さめのフライパンに油を熱して玉葱、人参を炒め、じゃが芋を加えて炒め合わせる。卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火で焼き、表面が乾いてきたら返し、蓋をして焼く(目安として2人用約3分)。
- 6 豚肉…食べやすく切る→酒を加えた①の湯でゆで、冷ます。
- 7 ⑥を⑦に合わせておく。
- 8 ⑤を食べやすく切って盛り、ケチャップをかける。
- 9 ②、豚肉を盛り、⑧をかける。

材料	2人用	3人用	4人用
豚もも薄切り肉	200g	300g	400g
しゃぶしゃぶ用			
[酒]	適量	適量	適量
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
[さとう]	大2/3	大1	大1 1/3
[しょうゆ]	大1 1/3	大2	大2 2/3
【コツ】			
ピーラーとフォークのW使用で、リボン胡瓜も簡単! やわらかな食感で調味料ともよくからみます! お子様と一緒に作るのも楽しい♪			
卵	3コ	4コ	6コ
[塩]	少々	小1/4	小1/3
[こしょう]	少々	少々	少々
じゃが芋	1コ	2コ	2コ
[カット] カット野菜(冷蔵)	140g	160g	220g
(玉葱・人参)			
[油]	大1/2	大2/3	大1
[トマトケチャップ]	適量	適量	適量
ポテトオムレツ			
卵	3コ	4コ	6コ
[塩]	少々	小1/4	小1/3
[こしょう]	少々	少々	少々
じゃが芋	1コ	2コ	2コ
[カット] カット野菜(冷蔵)	140g	160g	220g
(玉葱・人参)			
[油]	大1/2	大2/3	大1
[トマトケチャップ]	適量	適量	適量

9/6(水)

うまうま牛丼
ふんわりたまご炒め

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- 1 ②で使用する湯を沸かす。
- 2 糸こんにゃく…ざく切り→①の湯でゆでる→水気をきる
- 3 鍋又フライパンに①、②、玉葱を入れて煮立て、牛肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- 4 ピーマン…縦半分は切ってへたと種を取り、細切り

【For Kids】
ピーマンは細切りのように繊維に沿って縦にきること、苦みを抑えることができます。

- 5 卵…溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる
- 6 フライパンに⑥の油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- 7 ⑥の油を足して④、人参、もやしを炒め、卵を戻し入れてさっと炒め合わせ、⑧で調味する。

【For Kids】
お子様には黒こしょうを入れなくても♪

材料	2人用	3人用	4人用
牛コマ	140g	210g	280g
糸こんにゃく	80g	120g	160g
又しらたき			
[カット] 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
[だし汁]	100ml	150ml	200ml
[さとう]	大1	大1 1/2	大2
[しょうゆ]	大2	大3	大4
[みりん]	大1	大1 1/2	大2
ふんわりたまご炒め			
卵	2コ	2コ	3コ
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
[油]	大2/3	大2/3	大1
もやし(冷蔵)	200g	300g	400g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
[カット] 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
[油]	小2/3	小1	大1/2
[しょうゆ]	大2/3	大1	大1 1/3
[塩]	少々	少々	少々
[粗びき黒こしょう]	少々	少々	少々

9/7(木)

辛い! 麻婆豆腐
カリカリ! 焼きワンタン・
胡瓜ともやしの中華あえ

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- 1 胡瓜…細切り
もやし…軽く洗って耐熱器に人参と共にのせ、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)して、水気をきる。
- 2 ⑥を⑦に合わせて①、ちぎったのりをあえる。
- 3 フライパンに油を熱して弱火～中火でワンタンを焼いて盛り、酢しょうゆを添える。
- 4 なら…ざく切り
- 5 豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り
- 6 ③のフライパンの汚れを拭き取り、麻婆ソース、豆腐、ならを入れて火にかけ、ソースをからめながら炒める。

大人はご家庭にあるラー油で辛みをプラスしても♪

材料	2人用	3人用	4人用
具入り麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
なら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
具入り麻婆ソース			
合いびき肉の旨みとスライス葱の風味がきいています。豆腐を加えて温めるだけでとっても簡単			
ワンタン	8コ	12コ	16コ
[油]	大1/2	大2/3	大1
[酢]	適量	適量	適量
[しょうゆ]	適量	適量	適量
胡瓜ともやしの中華あえ			
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
[カット] 人参(冷蔵)	30g	40g	60g
焼きのり	1/2袋	2/3袋	1袋
[鶏がらスープの素]	小1/2	小2/3	小1
[塩]	少々	小1/4	小1/3
[ごま油]	大1/2	大2/3	大1

9/8(金)

水温づくり秋鮭のムニエル
ベーコンときのこの
コンソメ煮し

from プチママ

調理時間
約15分

作り方

- 1 魚…解凍する
- 2 魚…キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうする
- 3 青菜…ざく切り→耐熱器にコーンと共に入れ、塩、こしょうする→ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)
- 4 ベーコン…食べやすく切る
- 5 大きめの耐熱器にぶなしめじ、キャベツ、人参、④を入れて⑤(コンソメは刻んで)を合わせて振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用約6分)。

鍋又フライパンで弱火～中火で煮してもよいでしょう。

- 6 ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。
- 7 フライパンに油、バターを熱し、余分な小麦粉を落とす魚を表面の方から焼き、返してさらに焼く。器に盛り、⑥を添える。

魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください。

- 8 ⑦のフライパンの汚れを拭き取り、⑧を入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。

材料	2人用	3人用	4人用
秋鮭切身(80g)(冷蔵)	2切	3切	4切
[塩]	小1/4	小1/3	小1/2
[こしょう]	少々	少々	少々
[小麦粉]	適量	適量	適量
[油]	小1	大1/2	大2/3
[バター]	小1	大1/2	大2/3
[バター]	大1	大1 1/2	大2
[しょうゆ]	大1	大1 1/2	大2
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
ベーコン	2枚	2枚	3枚
[カット] ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1 1/2パック
[カット] カット野菜(冷蔵)	190g	280g	380g
(キャベツ・人参)			
[酒]	大2	大3	大4
[コンソメ]	1/3コ	1/2コ	2/3コ
[塩]	少々	少々	少々
[粗びき黒こしょう]	少々	少々	少々
【For Kids】			
お子さまには黒こしょうをいれなくても♪			

9/9(土)

温玉のせ
ビーフ焼きカレー
わかめサラダ

本日は前日
お届けです。

from プチママ

調理時間
約20分

作り方

- 1 わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- 2 牛肉…塩、こしょうする
- 3 フライパンにバターを熱して牛肉を炒め、火が通ったら火を止め、温かいご飯、ドライカレーの素を加えて混ぜる。
- 4 耐熱器に④を入れて中央をくぼませ、温泉卵、チーズをのせ、マヨネーズをかけて、オーブン又オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- 5 わかめ…食べやすく切るミニトマト…くし形切り
レタス…ちぎる
- 6 ⑤を盛り、お好みのドレッシングをかける。

ドライカレーの素
合いびき肉の旨みとチャツネの
コクがきいた本格的な味わいです。
混ぜるだけでとっても簡単。

材料	2人用	3人用	4人用
牛コマ	100g	150g	200g
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
[バター] マーガリン	大1/2	大2/3	大1
ドライカレーの素	2袋	3袋	4袋
[ご飯(茶碗に軽く)]	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)	約800g (5 1/3杯)
温泉卵	2コ	3コ	4コ
ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
[マヨネーズ]	適量	適量	適量
わかめサラダ			
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
レタス又	適量	適量	適量
葉野菜(冷蔵)			
[お好みのドレッシング]	適量	適量	適量