

Monday 9/25月 **ポークBBQ**
ベーコンと白菜のコンソメ煮

- エネルギー 331kcal
- 蛋白質 22.4g
- 脂質 21.3g
- 炭水化物 16.6g
- 食塩相当量 3.1g
- ベーコン
- …乳成分・卵使用

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,270円
198	3人用 1,590円
199	4人用 2,020円

お子様にも食べやすい
甘めのバーベキューソースを使って
味付け簡単!



バーベキューソース付き!

Tuesday 9/26火 **とろ〜りチーズタッカルビ**
つつる春雨スープ

- エネルギー 506kcal
- 蛋白質 30.3g
- 脂質 28.7g
- 炭水化物 33g
- 食塩相当量 3.76g
- 焼き肉のたれ…小麦使用
- コチュジャン…小麦使用
- ナチュラルチーズ…乳成分使用
- かに風味かまぼこ
- …小麦・卵・かに使用

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,360円
298	3人用 1,700円
299	4人用 2,180円

焼き肉のたれでカンタン味付け!
とろ〜りチーズが食欲をそそる!
辛さはお好みで加減OK!



焼き肉のたれ付き!

チーズ **2倍**

Wednesday 9/27水 **かれいの香味フライ**
すくい豆腐のとろみ煮

- エネルギー 307kcal
- 蛋白質 21.2g
- 脂質 14.6g
- 炭水化物 24.8g
- 食塩相当量 1.9g

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,380円
398	3人用 1,770円
399	4人用 2,280円

かれいのフライはパン粉付きなので
揚げ焼くだけ!
副菜の豆腐はスプーンですくいながら加えて
包丁いらず★



包丁いらず

Thursday 9/28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…小麦使用
- ワンタン…小麦使用

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,220円
498	3人用 1,530円
499	4人用 1,940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♪



具入り麻婆ソース付き!

Friday 9/29金 **甘辛豚&温玉のせ**
ほうれん草のクリーム煮
はちみつドレッシングで食べるみ入りリーフサラダ

- エネルギー 539kcal
- 蛋白質 26.9g
- 脂質 33.6g
- 炭水化物 32.2g
- 食塩相当量 4.9g
- シチューミックス(クリーム)
- …小麦・乳成分使用
- 温泉卵…卵使用

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,400円
598	3人用 1,790円
599	4人用 2,310円

甘辛×クリーミー×まろやか卵の組み合わせで
シチューのようですが、
お肉が甘辛味なのでご飯にしっかり合います!



なんと! 9/25週 **Cut Meal**
人気料理研究家「山本ゆり」さん
コラボメニューも入れちゃいました!

Saturday 9/30土 **たっぷり野菜のもちもちほうとう**

- エネルギー 801kcal
- 蛋白質 32.6g
- 脂質 15.2g
- 炭水化物 127.7g
- 食塩相当量 9.7g
- ※麺の栄養素含む
- 戦国ほうとう…小麦使用

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,380円
698	3人用 1,730円
699	4人用 2,210円

もちもちのほうとうが入ったあったか鍋。
みそで煮込んだ野菜は、
野菜が苦手なお子様にもおすすめの美味しさです!



ほうとう **1.5倍**

2023年 9/25週
お申込締切日 9/20(水)
WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~9/25週限定~
Special menu
スペシャルメニュー
Good楽
バリュー

1日ごとでも注文可能!!
こんなにおトク! だから使わなきゃ損!!

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	6,630円(税込)	8,010円(税込)
3人用	8,380円(税込)	10,110円(税込)
4人用	10,730円(税込)	12,940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	6,180円(税込)	7,380円(税込)
3人用	7,730円(税込)	9,230円(税込)
4人用	9,880円(税込)	11,790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。

