

Monday 10/2月 甘旨！豚丼
かにかまと青菜のごまあえ
焼麩とオクラのみそ汁

●エネルギー359kcal
●蛋白質24.5g
●脂質18.9g
●炭水化物21.5g
●食塩相当量4.3g
●かに風味かまぼこ
…小麦・卵・かに使用
●焼麩…小麦使用

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,300円
198	3人用 1,630円
199	4人用 2,070円



Tuesday 10/3火 チキンの
完熟トマトのソース
パリパリチーズサラダ

●エネルギー424kcal
●蛋白質25.6g
●脂質24.6g
●炭水化物28.15g
●食塩相当量1.9g
●完熟トマトのソース
…乳成分使用
●ペンネ…小麦使用
●ナチュラルチーズ
…乳成分使用

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,270円
298	3人用 1,590円
299	4人用 2,030円



Wednesday 10/4水 サーモンの
彩りマヨソース
手間抜き！レンジで甘辛カレーそぼろごはん

●エネルギー465kcal
●蛋白質28.7g
●脂質31.8g
●炭水化物19.3g
●食塩相当量2.6g
●骨取りサーモン(粉付)
…小麦使用

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,420円
398	3人用 1,820円
399	4人用 2,340円



Thursday 10/5木 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
…卵使用
●卵…卵使用

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,180円
498	3人用 1,480円
499	4人用 1,880円



Friday 10/6金 鶏肉ときこの
みそ鍋

●エネルギー377kcal
●蛋白質30.4g
●脂質21.9g
●炭水化物18.3g
●食塩相当量2.6g

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,370円
598	3人用 1,710円
599	4人用 2,190円



Saturday 10/7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419kcal
●蛋白質36.9g
●脂質26.5g
●炭水化物28.3g
●食塩相当量4.2g
●卵…卵使用
●むきえび…えび使用

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,300円
698	3人用 1,630円
699	4人用 2,070円



10/2023年 10/2週
お申込締切日 9/27(水)
WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選！
～10/2週限定～
Special
スペシャルメニュー
menu
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	6,540円(税込)	7,840円(税込)
3人用	8,230円(税込)	9,860円(税込)
4人用	10,510円(税込)	12,580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。

10/2(月)

甘旨!豚丼
かにかまと青菜のごまあえ・焼麩とオクラのみそ汁

調理時間
約15分

作り方
1 焼麩...ぬるま湯につけて戻す
2 青菜...ざく切り
3 オクラ...小口切り
4 鍋にだし汁、大根を入れて煮
5 aを合わせる
6 フライパンに油を熱して
7 続いて豚肉を焼き、
8 すりごま、bを合わせ、2をあえる

Material table for 10/2 with columns for 2, 3, and 4 people. Includes ingredients like pork, vegetables, and miso.

aの調味料は和風万能調味料なら簡単!
(すまいるごはんコレdoで定期販売)

10/3(火)

チキンの完熟トマトのソース
パリパリチーズサラダ

調理時間
約15分

作り方
1 2で使用する湯を沸かす。
2 ペンネ...1の湯に塩少々を加え、
3 貝割大根...根元を切って半分に切る
4 鶏肉...ポリ袋に入れて塩、こしょう、
5 フライパンにオリーブ油を熱して
6 チーズ...クッキングシートに広げ、
7 6に火が通ったら
8 3、キャベツ、砕いたチーズを盛り、

Material table for 10/3 with columns for 2, 3, and 4 people. Includes chicken, tomatoes, and cheese.

パリパリチーズは、フライパンでも
作ることができます!
フライパンに油をひかずに
チーズを入れ、両面をきつね色に
なるまで焼いて取り出し、
冷ましてください。

10/4(水)

サーモンの彩りマヨソース
手間抜き!レンジで甘辛カレーそばごはん

調理時間
約15分

作り方
1 ブロccoli、コーン
2 耐熱器にひき肉、カット野菜、
3 フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、
4 1、2を混ぜ合わせ、3にかける。
5 温かいご飯に2のをせる。

Material table for 10/4 with columns for 2, 3, and 4 people. Includes salmon, mayo, and curry.

10/5(木)

ジューシー!牛サイコロステーキ
たまご巾着の煮もの

調理時間
約15分

作り方
1 牛サイコロステーキ...解凍する
2 鍋に1、ぶなしめじ、人参を入れ、
3 油揚げ...半分に分ける
4 2の鍋に3を加え、蓋をして
5 青菜...ざく切り
6 aを合わせる。
7 フライパンを熱し、
8 牛サイコロステーキに中まで

Material table for 10/5 with columns for 2, 3, and 4 people. Includes beef, vegetables, and eggs.

bの調味料は和風万能調味料なら簡単!
(すまいるごはんコレdoで定期販売)

10/6(金)

鶏肉ときこののみそ鍋

調理時間
約25分

作り方
1 えのき茸...根元を切る
2 鍋にだし汁を煮立て、
3 具材に火が通ったら青菜を加えて

Material table for 10/6 with columns for 2, 3, and 4 people. Includes chicken, mushrooms, and miso.

10/7(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

調理時間
約15分

作り方
1 えび...解凍する
2 なら...ざく切り
3 鍋に2を煮立て、えび、もやし、
4 なす...角切り
5 フライパンにaの油を熱し、
6 5のフライパンの汚れを拭き取り、
7 3に火が通ったら、

Material table for 10/7 with columns for 2, 3, and 4 people. Includes shrimp, rice, and soup.

たまご
倍増
しました!