

Monday 10/16月 カジキマグロステーキカツ 五目うま煮

- エネルギー356kcal
- 蛋白質21.6g
- 脂質17.0g
- 炭水化物29.0g
- 食塩相当量3.1g
- カジキマグロステーキカツ…小麦、卵使用

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,230円
198	3人用 1,540円
199	4人用 1,960円

パン粉付きのカツを油で揚げるだけ!!
やわらかい食感が食べやすいカツです。



Tuesday 10/17火 3時のヒロイン監修★ チーズとろける ガリパチキントマト煮込み 粉ラー油で味爽! 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…乳成分使用
- 卵…卵使用
- ドライカレーの素…小麦、乳成分使用
- 粉ラー油…小麦使用

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,380円
298	3人用 1,770円
299	4人用 2,280円

とろ〜りチーズとガリパチの風味で
背徳感がありながらも栄養バランス◎



なんと! 10/16週 Cut Meal コラボメニューも入れちゃいました!

Wednesday 10/18水 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

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,220円
398	3人用 1,530円
399	4人用 1,940円

まぐろのプロが目利きした
「めばちまぐろ」と
「きはだまぐろ」を使用



10/2023年 10/16週 お申込締切日 10/11(水) WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~10/16週限定~
Special menu
スペシャルメニュー
Good楽
バリュー

~今回の Good 楽バリューも~
1日ごとでも注文可能!!

Thursday 10/19木 包丁いらず! 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

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,390円
498	3人用 1,790円
499	4人用 2,300円

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!

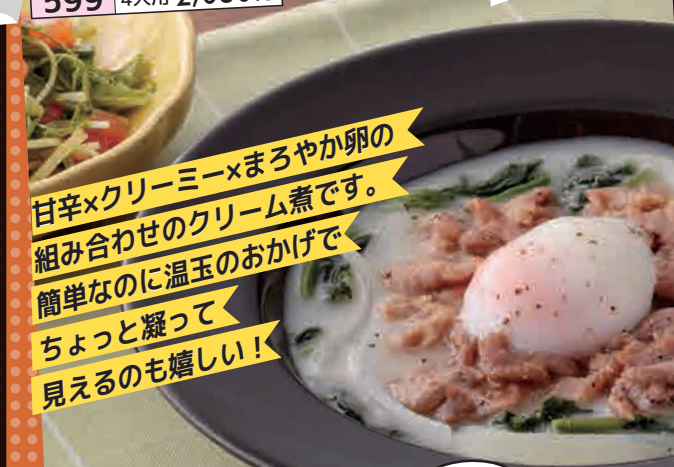


包丁いらず
炒飯の素付き!

Friday 10/20金 甘辛豚&温玉のせ ほうれん草のクリーム煮 ごま油香るトマトと水菜のさっぱりあえ

- エネルギー459kcal
- 蛋白質27.1g
- 脂質26.8g
- 炭水化物27.9g
- 食塩相当量4.0g
- 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 1,340円
598	3人用 1,660円
599	4人用 2,060円



甘辛×クリーミー×まろやか卵の
組み合わせのクリーム煮です。
簡単なのに温玉のおかげで
ちょっと凝って
見えるのも嬉しい!

なんと! 10/16週 Cut Meal コラボメニューも入れちゃいました!

Saturday 10/21土 鶏肉といろいろ野菜の ちゃんこ鍋

- エネルギー524kcal
- 蛋白質32.62g
- 脂質25.21g
- 炭水化物46.6g
- 食塩相当量4.5g
- 肉団子…小麦、乳成分使用
- ちゃんこ鍋スープ…小麦使用
- うどん…小麦使用

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,490円
698	3人用 1,980円
699	4人用 2,530円



昆布の風味がきいた
ちゃんこ鍋スープで味付けラクラク!
週末ごはんにはピッタリな、
にぎやかちゃんこ鍋です!

ちゃんこ鍋には
うどんとゆずこしょう
のおまけ付き!

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	6,560円(税込)	8,050円(税込)
3人用	8,290円(税込)	10,270円(税込)
4人用	10,540円(税込)	13,070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)	7,270円(税込)
3人用	7,730円(税込)	9,110円(税込)
4人用	9,880円(税込)	11,600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。

10/16(月) カジキマグロステーキカツ
五目うま煮

調理時間
約15分

作り方

- ① チンゲン菜…食べやすく切る
がんとどき…食べやすく切る
- ② 鍋に ①、玉葱、人参を入れて
煮立て、鶏肉を加えて蓋をして
中火で煮る
(目安として2人用約6~8分)。
- ③ 揚げ油を中火にかける。
- ④ 約170~180℃の揚げ油で
凍ったままのカツを揚げる
(目安として2人用約4分)。

作り方

- ⑤ グリーンリーフ…ちぎる
- ⑥ カツを食べやすく切り、
グリーンリーフと共に盛り、
ソースをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
カジキマグロ ステーキカツ (冷凍)	2コ	3コ	4コ
[揚げ油]	適量	適量	適量
[ソース]	適量	適量	適量
グリーンリーフ 又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
若鶏コマ	50g	70g	100g
がんとどき	2コ	2コ	3コ
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株	2株
[カット] カット野菜(冷蔵) (玉葱、人参)	140g	160g	220g
[だし汁]	170ml	220ml	300ml
[さとう]	大2/3	大1	大1 1/3
[酒]	大1	大1 1/2	大2
[しょうゆ]	大2	大3	大4
[塩]	少々	少々	少々

10/17(火) 3時のヒロイン監修★チーズとろけるガリバ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

調理時間
約15分

作り方

- ① トマト…乱切り
- ② 大きめの耐熱器にミックスベジタブルを
入れ、ラップをかけて電子レンジで
加熱する(目安として20g約1分)。
- ③ 鶏肉…ポリ袋に入れ、塩、こしょうして
もみ、片栗粉を加えてまぶす
- ④ 鍋にオリーブ油、おろしんにんにくを熱して
③を焼き、表面の色が変わったら、
キャベツ、玉葱を炒め、
②を加えて蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約4~5分)。
- ⑤ フライパンに油を熱して目玉焼き
(半熟程度でOK)を作る。
- ⑥ ②に温かいご飯、ドライカレーの素、
⑤を加えて混ぜて盛り、⑤をのせ、
お好みで粉ラー油をかける。

最初はそのまま、途中で粉ラー油をかけて味変すると◎

- ⑦ ④に火が通ったら①を加えてさっと煮、
塩、黒こしょうで味を調え、バター、チーズを
加えてチーズが溶けるまで更に煮
(目安として2人用約1~2分)、
パセリを散らす。

とろ〜りチーズとガリバタの風味が背徳感がありながらも栄養バランスは◎
カレーピラフは目玉焼きをつぶして
粉ラー油と一緒に食べるとおいしさ倍増です!

ドライカレーの素
合挽肉の旨みとチャツネのコクがきた
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
若鶏ムネ肉(一口カット)	200g	300g	400g
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
[片栗粉]	大2/3	大1	大1 1/3
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
[カット] カット野菜(冷蔵) (キャベツ、玉葱)	220g	330g	440g
[オリーブ油又サラダ油]	大1/2	大2/3	大1
[おろしんにんにく]	小1	大1/2	大2/3
[水]	100ml	150ml	200ml
[コンソメ]	2/3コ	1コ	1 1/3コ
[さとう]	大2/3	大1	大1 1/3
[トマトケチャップ]	大3	大4 1/2	大6
[ソース]	小1/2	小2/3	小1
[塩、粗びき黒こしょう]	少々	少々	少々
ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋	1袋
卵	2コ	3コ	4コ
[油]	大1/2	大2/3	大1
ドライカレーの素	1袋	1 1/2袋	2袋
ミックスベジタブル(冷蔵)	20g	30g	40g
[ご飯(茶碗に軽く)]	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)	約800g (5 1/3杯)
[バター]	大1/2	大2/3	大1
[塩]	小1/3	小1/2	小2/3
[こしょう]	少々	少々	少々
粉ラー油	7g	10g	15g

10/18(水) 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

調理時間
約15分

作り方

- ① まぐろのすきみ
…パックのまま流水解凍する
- ② 豆腐…1人3切当てに切る
→十分に水気をきる

電子レンジで簡単水きり!耐熱器の上
に乾いたキッチンペーパー等を敷き、
豆腐を重ねないように並べます
1パックで約2分~2分30秒(500W)

- ③ わかめ…塩を水で洗い流し、
水につけて戻す
- ④ わかめ…食べやすく切る
青菜…ざく切り
- ⑤ 鍋にだし汁を煮立て、④を入れて
蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約3~4分)。
- ⑥ フライパンに②の油を熱して
豆腐を焼き色がつくまで焼いて盛る。
- ⑦ ⑥のフライパンに③の油を足し、
ぶなしめじ、玉葱を炒め、
④を加えてからめ、豆腐のにせる。
- ⑧ ⑤に火が通ったら、
みそを溶かし入れる。
- ⑨ 温かいご飯にまぐろのすきみをのせ、
細葱をはさみで切って散らし、
お好みでおろしわかびを添え、
しょうゆをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
まぐろのすきみ (生食用)(70g) (冷凍)	2袋	3袋	4袋
豆腐(冷蔵)	少々	少々	少々
[しょうゆ]	適量	適量	適量
[おろしわかび]	適量	適量	適量
【For Kids】生のお魚が食べられない 小さなお子様には、解凍したまぐろの すきみをさとう、酒、しょうゆで炒めて お魚そぼろにしても!			
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
[油]	大1/2	大2/3	大1
[カット] ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
[カット] 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
[油]	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
[粗びき黒こしょう]	少々	少々	少々
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
[だし汁]	300ml	450ml	600ml
[みそ]	大1	大1 1/2	大2

10/19(木) 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

調理時間
約10分

作り方

- ① きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

作り方

- ② 鍋に ① を入れて火にかける。
- ③ ②の鍋にカット野菜、もやし、①、
ワンタンを入れ、蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約4~6分)。
- ④ 卵…溶きほぐす
- ⑤ かに風味かまぼこ…ほぐす
- ⑥ 大きめのフライパンに油を熱し、
卵を加えて大きく混ぜ、
半熟状のうちに温かいご飯、
炒飯の素、⑤を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ ③に火が通ったら、
塩、こしょうで味を調え、
ごま油をかける。

炒飯の素
葱の甘みと鶏の旨み、焙煎にんにくや
香味油の風味が広がる炒飯の素です。

材料	2人用	3人用	4人用
ワンタン	10コ	15コ	20コ
[カット] カット野菜(冷蔵) (白菜、太葱、人参)	260g	390g	520g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
きくらげ	1/2袋	2/3袋	1袋
[水]	600ml	900ml	1200ml
[鶏がらスープの素]	大1	大1 1/2	大2
[酒]	大2/3	大1	大1 1/3
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
[ごま油]	少々	少々	少々
卵	2コ	3コ	4コ
かに風味かまぼこ	2本	3本	4本
[油]	大1/2	大2/3	大1
炒飯の素	2袋	3袋	4袋
[ご飯]	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)	約800g (5 1/3杯)
[茶碗に軽く]			

10/20(金) 甘辛豚&温玉のせほうれん草のクリーム煮
ごま油香るトマトと水菜のさっぱりあえ

調理時間
約15分

作り方

- ① フライパン又鍋に油を熱して
玉葱を炒め、
凍ったままのほうれん草、水を入れて
煮立て、シチューミックスを加えて
混ぜ、とろみがつくまで中火で煮る
(目安として2人用約4~5分)。
- ② 耐熱ボウルに豚肉、
①を入れてからめ、両端をあけて
ラップをかけ、電子レンジで加熱し
(目安として2人用約3分30秒、
豚肉に火が通るまで)、よく混ぜる。

豚肉はある程度ほぐして
重ならないようにすると良いでしょう。

- ③ 枝豆…ラップで包み、
電子レンジ加熱
(目安として20g約1分)
水菜…ざく切り
トマト…2cm角に切る
- ④ ③、合わせた ⑤をあえる。
- ⑤ ①を盛り、②、温泉卵をのせ、
黒こしょうを振る。

材料	2人用	3人用	4人用
豚コマ	160g	240g	320g
[さとう]	大1	大1 1/2	大2
[しょうゆ]	大1	大1 1/2	大2
[片栗粉]	小1/2	小2/3	小1
ほうれん草 (カット済)(冷蔵)	40g	60g	80g
[カット] 玉葱(冷蔵)	80g	120g	160g
[油]	大1/2	大2/3	大1
シチューミックス (クリーム)	40g	60g	80g
[水]	450ml	700ml	900ml
温泉卵	2コ	3コ	4コ
[粗びき黒こしょう]	少々	少々	少々
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
むき枝豆(冷蔵)	20g	30g	40g
[さとう]	少々	少々	少々
[味付けポン酢]	大1	大1 1/2	大2
[ごま油]	小1	大1/2	大2/3

10/21(土) 鶏肉といろいろ野菜のちゃんこ鍋

本日は前日
お届けです。 調理時間
約20分

作り方

- ① 鍋にスープ、水を入れて
中火にかける。
- ② 太葱…斜め切り
豆腐…水気をきり、食べやすく切る
油揚げ…食べやすく切る
- ③ ①が煮立ったら、鶏肉、
凍ったままの肉団子を加えて
アクを取り、②、ぶなしめじ、白菜、
大根、人参を加えて蓋をして
中火で煮る
(目安として2人用約7~10分)。

ゆずこしょうは
お好みでご使用ください。

- ④ レンジ用うどん
…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、
ラップをかけずに電子レンジ加熱。
(目安として1玉約3分30秒)
- ⑤ 半分くらい食べ終えたところで
(スープはなるべく残しておきましょう)、
うどんを加えて煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉 (一口カット)	160g	240g	320g
肉団子(冷蔵)	6コ	9コ	12コ
豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
油揚げ	1枚	1枚	2枚
[カット] ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
[カット] カット野菜(冷蔵) (白菜、大根、人参)	340g	510g	680g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
ちゃんこ鍋スープ	2袋	3袋	4袋
[水]	500ml	750ml	1000ml
レンジ用うどん (200g)(冷蔵)	1玉	2玉	2玉
ゆずこしょう	1袋	2袋	2袋
ちゃんこ鍋スープ 昆布の風味をきかせた、 少し甘めの醤油ベースのスープ。			