

Monday 1/15月 甘旨! 豚丼
かにかまどと青菜のごまあえ
焼麩とオクラのみそ汁

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



ちびっ子
すだ
きい

甘辛い手作りのたれで味付けした豚肉は
ご飯がすすむ美味しさです♪

Tuesday 1/16火 辛くない! 麻婆豆腐
カリカリ! 焼きワンタン
ハムと野菜の中華スープ

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,220円
298	3人用 1,530円
299	4人用 1,950円



ちびっ子
すだ
きい

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!

Wednesday 1/17水 とろとろたまごの
親子丼
かにかま入り大根サラダ

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,180円
398	3人用 1,470円
399	4人用 1,880円



毎回人気の親子丼♡
フライパンで人数分まとめて作ると簡単!

2024年 1/15週 お申込締切日 1/10(水)
WEBは23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~1/15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	6,760円(税込)	7,980円(税込)
3人用	8,510円(税込)	10,040円(税込)
4人用	10,860円(税込)	12,800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	6,000円(税込)	7,200円(税込)
3人用	7,500円(税込)	9,000円(税込)
4人用	9,590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。

Thursday 1/18木 ポークハヤシライス
かにかまサラダ

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,460円
498	3人用 1,880円
499	4人用 2,410円



カンタン15分! 豚肉で作るハヤシライス♪
まるやかなソースがご飯にマッチ!!

Friday 1/19金 元気もりもり!
うま塩餃子鍋

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,600円
598	3人用 2,000円
599	4人用 2,550円



にんにくがきいた旨塩鍋のたれに
具材を加えて煮込むだけ!
豚のラーメンでボリューム満点!

スープ補充用にお使いください!
旨塩鍋のたれ付き!
旨塩鍋のたれ1.5倍
(水の量は加減して下さい)

Saturday 1/20土 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

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,220円
698	3人用 1,530円
699	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

た〜っぷり召し上がれ♡
まぐろのたたき
ド〜ンと1.5倍!!

まぐろ増量!!

本日は前日
お届けです。

1/15(月)

甘旨!豚丼
かにかまど青菜のごまあえ・
焼麩とオクラのみそ汁

155kcal(糖) 24.5g(脂) 18.9g(炭) 21.5g
調理時間 約15分

甘旨!豚丼
材料
豚切り落とし肉 200g 300g 400g
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1 1/3 大2 大2 2/3
お好みでよろし生姜もやし(冷蔵) 100g 150g 200g
油 大1/2 大2/3 大1
塩、こしょう 少々 少々 少々
かに風味かまぼこ 2本 2本 3本
青菜(冷蔵) 1/2ワ 2/3ワ 1ワ
カット 人参(冷蔵) 30g 40g 60g
すりごま 2/3袋 1袋 1 1/3袋
さとう 大1/2 大2/3 大1
しょうゆ 大2/3 大1 大1 1/3
焼麩 4コ 6コ 8コ
オクラ(冷蔵) 2本 3本 4本
カット 大根(冷蔵) 100g 150g 200g
だし汁 300ml 450ml 600ml
みそ 大1 大1 1/2 大2
③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でoで定期販売)
和風万能調味料 大2 大3 大4
お好みでよろし生姜 少々 少々 少々

- 作り方
1 焼麩…ぬるま湯につけて戻す
2 青菜…ざく切り
→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3分)
→水に取り、水気を絞る
かに風味かまぼこ…フォークで裂く
3 オクラ…小口切り
4 鍋にだし汁、大根を入れて煮(目安として2人用約3~4分)、軽く水気を絞った焼麩、オクラを加えてさっと煮、みそを溶かし入れる
5 ③を合わせる
6 フライパンに油を熱してもやしを炒め、塩、こしょうして温かいご飯にのせる
7 続いて豚肉を焼き、④で調味して⑥にのせる
8 すりごま、⑤を合わせ、②をあえる

1/16(火)

辛くない!麻婆豆腐
カリカリ!焼きワントン・
ハムと野菜の中華スープ

425kcal(糖) 18.6g(脂) 21.2g(炭) 41.6g
調理時間 約15分

辛くない!麻婆豆腐
材料
具入り麻婆ソース 2袋 3袋 4袋
豆腐 1℥ワ 1 1/2℥ワ 2℥ワ
にら(冷蔵) 1/5ワ 1/4ワ 1/3ワ
ワントン 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
ポークハム 2枚 2枚 3枚
カット 野菜(冷蔵) 130g 190g 260g
(白菜・人参)
水 300ml 450ml 600ml
鶏がらスープの素 大1/2 大2/3 大1
こしょう 少々 少々 少々

- 作り方
1 ハム…短冊切り
2 鍋に④、人参、白菜、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~6分)。
3 フライパンに油を熱して弱火~中火でワントンを焼いて盛り、酢しょうゆを添える。
4 にら…ざく切り
5 豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り
6 フライパンに麻婆ソース、豆腐、に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♪
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。

1/17(水)

とろとろたまごの親子丼
かにかま入り大根サラダ

378kcal(糖) 26.7g(脂) 22.1g(炭) 16.0g
調理時間 約20分

とろとろたまごの親子丼
材料
若鶏モモ角切り肉 200g 300g 400g
太葱(冷蔵) 1/2本 1/2本 1本
卵 2コ 3コ 4コ
だし汁 150ml 220ml 300ml
さとう 大2/3 大1 大1 1/3
しょうゆ 大2 大3 大4
みりん 大1 1/3 大2 大2 2/3
刻みのり 1袋 1袋 2袋
かに風味かまぼこ 2本 2本 3枚
大根(冷蔵) 100g 150g 200g
グリーンリーフ 適量 適量 適量
又葉野菜(冷蔵) さとう 小1/2 小2/3 小1
酢 大1 1/3 大2 大2 2/3
しょうゆ 大1 大1 1/2 大2
サラダ油 大1/2 大2/3 大1
③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でoで定期販売)
和風万能調味料 大2 大3 大4
水 150ml 220ml 300ml

- 作り方
1 太葱…斜め切り
2 フライパン又鍋に④を煮立て、鶏肉、太葱を入れて煮る(目安として2人用約3分)。
3 大根…スライサー(細切り用)で細切りグリーンリーフ…ちぎる
かに風味かまぼこ…フォークで裂く
大根は包丁で切ってもOK!
4 ③を盛り、⑤を合わせてかける。
5 卵…溶きほぐす
6 ②に火が通ったら、卵を糸状にたらしながら中心からまわりに円を描くように流し入れ、すぐに蓋をして約30秒~1分煮て火を止め、半熟状に蒸らす。
7 温かいご飯に⑥のをせ、刻みのりを散らす。
使用する短時キッチングッズ
スライサー(細切り用)
※スライサーで手を切らないように注意してください。
野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。

1/18(木)

ポークハヤシライス
かにかまサラダ

427kcal(糖) 23.6g(脂) 25.5g(炭) 26.4g
調理時間 約15分

ポークハヤシライス
材料
豚切り落とし肉 200g 300g 400g
カット 野菜(冷蔵) 100g 150g 200g
(玉葱・人参)
ハヤシフレーク 60g 90g 120g
バター 大1/2 大2/3 大1
又マーガリン
水 500ml 750ml 1000ml
酒 大1 大1 1/2 大2
トマトケチャップ 大1 1/3 大2 大2 2/3
ソース 小1 大1/2 大2/3
塩、こしょう 少々 少々 少々
かに風味かまぼこ 2本 3本 4枚
貝割大根(冷蔵) 1/2パック 2/3パック 1パック
グリーンリーフ 適量 適量 適量
又葉野菜(冷蔵)
お好みの ドレッシング 適量 適量 適量

- 作り方
1 鍋にバターを熱して玉葱、人参、豚肉を炒め、玉葱がしんなりしたら、水を加えて強火にし、煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
2 レタス…ちぎる
貝割大根…根元を切って半分切る
かに風味かまぼこ…ほぐす
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
3 ①に火が通ったら火を止め、ハヤシフレークを加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮(目安として2人用約2~3分)、味をみて④で調味する。
4 ②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

1/19(金)

元気もりもり!
うま塩餃子鍋

554kcal(糖) 25.1g(脂) 16.3g(炭) 75.7g(炭) 6.8g
調理時間 約15分

元気もりもり!うま塩餃子鍋
材料
水餃子(冷凍) 10コ 15コ 20コ
エビボール(冷凍) 4コ 6コ 8コ
カット ぶなしめじ(冷蔵) 1/2パック 1パック 1パック
豆腐 1パック 1パック 1 1/2パック
カット 野菜(冷蔵) 240g 360g 480g
(キャベツ・人参)
にら(冷蔵) 1/4ワ 1/3ワ 1/2ワ
水 600ml 900ml 1200ml
旨塩鍋のたれ 3袋 5袋 6袋
粉ラー油 10g 15g 20g
レンジ用ラーメン 2玉 2玉 3玉
食べるラー油を粉末にした粉ラー油。
フライドガーリック、
フライドオニオンの食感と風味がきいています。
【For Kids】
お子さまには粉ラー油を入れなくても♪
旨塩鍋のたれ
鶏や豚の旨みをきかせた塩味ベースのたれ。にんにくが食欲をそそります。

- 作り方
1 鍋に水、たれ(1/3程度残しておく)を入れて蓋をして中火にかける。
2 にら…ざく切り
豆腐…水気をきって、食べやすく切る
3 ①の鍋が煮立ったら、ぶなしめじ、人参、キャベツ、②、凍ったままの水餃子とエビボールを入れて蓋をして中火で煮(目安として2人用約10分)、粉ラー油(お好みで加減)を散らす。
水餃子は加熱しすぎると皮が破れる場合があるので注意しましょう。
4 麺…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として1玉約3分40秒)
→流水でもみ洗いし、水気をきる
5 半分くらい食べ終えたところで残しておいた たれを入れて、味をみながら水を足し麺を加えて煮る。

1/20(土)

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

377kcal(糖) 36.7g(脂) 22.0g(炭) 10.5g
調理時間 約15分

ねぎとろ丼
材料
まぐろのたたき 3袋 5袋 6袋
豆腐(生食用)(70g)(冷凍) 少々 少々 少々
細葱(冷蔵) しょうゆ 適量 適量 適量
おろしわさび 適量 適量 適量
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) 塩蔵わかめ 1/4ワ 1/3ワ 1/2ワ
だし汁 300ml 450ml 600ml
みそ 大1 大1 1/2 大2

- 作り方
1 まぐろのたたき…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⑤の油を熱して豆腐を焼き色がつくまで焼いて盛り。
7 ⑥のフライパンに⑥の油を足し、ぶなしめじ、玉葱を炒め、⑦を加えてからめ、豆腐にのせる。
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たたきをのせ、細葱をささみで切って散らし、お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。