

2024
7/1 週

ご注文
締切日

6/26(水) WEBは
23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~7/1 週限定~

Special Menu
スペシャルメニュー

Good 楽
ラック
バリュー

1日ごとでのご利用OK!!

各メニュー記載の料金表をご確認ください。

6日間のご利用で
驚きの価格!!

5(月~金) 6(月~土) 日間 はさらにお得!!

	5日間 月~金	6日間 月~土
2人用	通常価格 6,650円 特別価格 6,180円	通常価格 8,020円 特別価格 7,330円
3人用	通常価格 8,400円 特別価格 7,730円	通常価格 10,110円 特別価格 9,180円
4人用	通常価格 10,760円 特別価格 9,880円	通常価格 12,950円 特別価格 11,710円

今週の
推し!!

Saturday
7/6(土)

ぱりぱり皿うどん
小籠包

プチママ

本日は前日
お届けです。

お子さまが好きな
ぱりぱり麺に、
具だくさんのとろ〜りあんが
美味しい♪

美味しさアップ!!

ミールキットで使われている
あかね玉ハーブプレミアム
プレゼント!
2人用2コ/3人用3コ/4人用4コ

ちびっこ
すだ
まきい



ゆでたまご
スライス
を皿うどんに載せて
トッピングに!

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

調理時間
約20分

Monday
7/1(月)

豚肉の炭火風焼き
野菜のかきたま汁

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

プチママ

調理時間
約20分

味付けは炭火風の香りが特長の
「炭火風しょうゆだれ」におまかせ!

炭火風
しょうゆ
だれ付き!

Tuesday
7/2(火)

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
297	2人用 1,180円
298	3人用 1,480円
299	4人用 1,880円

プチママ

調理時間
約20分

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!

Wednesday
7/3(水)

味付けラクラク!
骨取りたらの香味しょうゆ
食べるパスタスープ

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,330円
398	3人用 1,700円
399	4人用 2,190円

Cut Meal

調理時間
約15分

粉付きたらは揚げ焼いて、
香味しょうゆだれをかけるだけ★
ご飯がすすむ美味しさです!

骨取り済
食べやすい!

香味しょうゆ
だれ付き!

包丁いらす

Thursday
7/4(木)

照り焼きチキン
かにかまと白菜のおえもの・
たけのこのみそ汁

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,400円
498	3人用 1,750円
499	4人用 2,240円

楽定番

調理時間
約25分

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♪

Friday
7/5(金)

簡単!オニオンソースの
目玉焼きハンバーグ
青菜のコンソメスープ

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,470円
598	3人用 1,880円
599	4人用 2,430円

Cut Meal

調理時間
約15分

アンコールにお応えて、
あの「ヴィアンドハンバーグ」!
この美味しさに「ホッ♡」
癒されてください!

きざみオニオン
ソース付き!

ご注文の方法はコチラ

【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。

裏面は
レシピー
保管してください

スマホで見られる
レシピはこちら

7/1月

豚肉の炭火風焼き
野菜のかきたま汁

作り方

- 1 太葱…斜め切り
- 2 鍋にだし汁、①、人参、白菜を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~4分)。
- 3 青菜…ざく切り
→玉葱と共に耐熱器にのせ、塩、こしょうして軽く混ぜる
→ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒)
- 4 卵…溶きほぐす
- 5 ②に火が通ったら、みそを溶かし入れ、卵を流し入れる。
- 6 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、たれを加えてからめ、③と共に盛る。

作り方

炭火風しょうゆだれ
ごま油と炭火風の香りが香ばしい
甘口醤油だれ。

① 326kcal ② 23.9g ③ 20.1g ④ 15.5g
⑤ 2.7g ●炭火風しょうゆだれ…小麦使用
●卵…卵使用

調理時間
約20分

豚肉の炭火風焼き

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
[油]	大1/2	大2/3	大1
炭火風しょうゆだれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
卵	1コ	1コ	2コ
カット カット野菜(冷蔵) (白菜・人参)	140g	210g	280g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
[だし汁]	400ml	600ml	800ml
[みそ]	大1 1/3	大2	大2 2/3

野菜のかきたま汁

7/2火

とろとろたまごの親子丼
かにかま入り大根サラダ

作り方

- 1 太葱…斜め切り
- 2 フライパン又鍋に①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、⑥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。

作り方

使用する時短キッチングッズ
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 378kcal ② 26.7g ③ 22.1g ④ 16.0g
⑤ 4.5g ●卵…卵使用
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

調理時間
約20分

とろとろたまごの親子丼

材料	2人用	3人用	4人用
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本
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

かにかま入り大根サラダ

③の調味料は和風万能調味料なら簡単!
(すまいるごはんコロドで定期販売)
和風万能調味料 大2 大3 大4
(お好みで加減)
水 150ml 220ml 300ml

7/3水

味付けラクラク!
骨取りたらの香味じょうゆ
食べるパスタスープ

作り方

- 1 鍋に水、コンソメを入れて煮立て、鶏肉、カット野菜、半分に折ったスパゲティを加えて蓋をして中火で約7分煮る。
- 2 フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼き、ちぎったサニーレタスと共に盛り、香味じょうゆだれをかける。

作り方

- 3 ①に火が通ったら、塩、黒こしょうで味を調える。

香味じょうゆだれ
葱、にんにく、生姜などを醤油ベースのたれに仕上げました。酢を加えて、コクがある中にもさっぱりとした味わい。

① 270kcal ② 23.7g ③ 6.8g ④ 29.5g
⑤ 3.0g ●骨取りたら(粉付)…小麦使用
●香味じょうゆだれ…小麦使用
●スパゲティ…小麦使用

調理時間
約15分

味付けラクラク!
骨取りたらの香味じょうゆ

材料	2人用	3人用	4人用
骨取りたら(粉付)(冷凍)	170g (6切)	255g (9切)	340g (12切)
[油]	適量	適量	適量
香味じょうゆだれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
サニーレタス	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
若鶏コマ	50g	80g	100g
スパゲティ	40g	60g	80g
カット カット野菜(冷蔵) (玉葱、人参)	110g	160g	220g
[水]	500ml	750ml	1000ml
[コンソメ]	1コ	1 1/2コ	2コ
[塩、粗びき黒こしょう]	少々	少々	少々

食べるパスタスープ

7/4木

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

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
- 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。

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。

① 438kcal ② 25.1g ③ 29.5g ④ 18.8g
⑤ 3.7g ●かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用
●焼麩…小麦使用

調理時間
約25分

照り焼きチキン

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ハック	1ハック	1ハック
[マヨネーズ]	大2	大3	大4
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
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

かにかまと白菜のあえもの

たけのこのみそ汁

7/5金

簡単!オニオンソースの
目玉焼きハンバーグ
青菜のコンソメスープ

作り方

- 1 鍋に②、カット野菜を入れ、蓋をして中火で煮(目安として2人用約4~6分)、食べやすくカットした青菜を入れサッと煮、塩、こしょうで味を調える。
- 2 サニーレタス…ちぎる
- 3 ハンバーグ…凍ったまま、袋に切り目を入れて耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として2コ約6分)
- 4 フライパンに油を熱して、目玉焼き(半熟程度でOK)を作る。
- 5 ②、③を盛り、きざみオニオンソースをかけ、④をのせる。

作り方

きざみオニオンソース
玉葱の甘さと旨みをきかせ、酢とりんご果汁を加えたすっきりとした和風醤油味。

① 393kcal ② 22.5g ③ 20.7g ④ 29.7g
⑤ 4.4g ●ヴィアンドハンバーグ…小麦、乳成分、卵使用
●きざみオニオンソース…小麦使用
●卵…卵使用

調理時間
約15分

簡単!オニオンソースの目玉焼きハンバーグ

材料	2人用	3人用	4人用
ヴィアンドハンバーグ(冷凍)	2コ	3コ	4コ
きざみオニオンソース	2袋	3袋	4袋
卵	2コ	3コ	4コ
[油]	大1/2	大2/3	大1
サニーレタス	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カット カット野菜(冷蔵) (大根、人参)	120g	180g	240g
[水]	400ml	600ml	800ml
[コンソメ]	1コ	1 1/2コ	2コ
[塩、こしょう]	少々	少々	少々

青菜のコンソメスープ

7/6土

ぱりぱり皿うどん
小籠包

作り方

- 1 わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- 2 ゆでたまごは、あらかじめ茹でておく。
- 3 わかめ…食べやすく切る
胡瓜…めん棒でたたき→ぶつ切り→ポリ袋に②、わかめと共に軽くもみ、しばらくおく
めん棒で胡瓜の繊維を壊すようにたたきすることで、味がなじみやすくなります。
- 4 ショーロンポー…凍ったままさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジ加熱(目安として4コ約3分30秒)→③と共に盛る
- 5 なんと巻…斜め切り
- 6 スープは分量の水(パッケージ記載)で溶かす。
- 7 フライパンに油を熱して豚肉、人参、白菜、⑤、もやしを炒め、⑥のスープを加えてよく混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- 8 麺はよくほぐして人数分に分けて盛り、⑦をかける。ゆでたまごは切ったのせる。

作り方

今回だけの特別サービス

① 559kcal ② 16.7g ③ 28.6g ④ 59.7g ⑤ 4.0g(卵分を除く)
⑥ 長崎皿うどん(スープ付)…小麦使用 ※種の栄養量含む
⑦ なんと巻…小麦・卵使用 ●ショーロンポー…小麦使用
●卵…卵使用

調理時間
約20分

ぱりぱり皿うどん

材料	2人前	3人前	4人前
長崎皿うどん(スープ付)	2人前	3人前	4人前
[水]	適量	適量	適量
豚コマ	60g	90g	120g
カット カット野菜(冷蔵) (白菜・人参)	140g	210g	280g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
なんと巻	1/5本	1/4本	1/3本
卵	2コ	3コ	4コ
[油]	大1/2	大2/3	大1
ショーロンポー(冷凍)	4コ	6コ	8コ
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
[塩]	小1/4	小1/4	小1/2
[ごま油]	少々	少々	少々

小籠包

蒸し器で蒸してもOK!
(蒸し器に凍ったままのショーロンポーをのせ、蒸気が立った中で約14分蒸す)