

2024 8/26 週

ご注文
締切日

8/21 水

WEBは
23:59まで

1週め

土曜日だけ変わります!

2週連続販売

Special Menu
スペシャルメニュー

Good 楽
バリュー

6日間のご利用で
驚きの価格!!

今週は
スペシャルプライス!!

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。

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 6,520円 特別価格 5,980円	通常価格 8,070円 特別価格 7,060円
3人用	通常価格 8,210円 特別価格 7,470円	通常価格 10,190円 特別価格 8,830円
4人用	通常価格 10,470円 特別価格 9,550円	通常価格 13,030円 特別価格 11,260円

今週の
推し!!

Saturday
8/31 土

ビーフペッパーライス
ふわふわたまごスープ

Cut Meal

本日は前日
お届けです。

ホットプレートで作れば
家族で一緒に楽しめます♪
粗びき黒こしょうがピリッときいた
ボリューム満点メニューです。

ステーキ
ソース付き!

包丁いらず

※写真は2人用の量です

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,550円
698	3人用 1,980円
699	4人用 2,560円

調理時間
約15分

Monday
8/26 月

親子丼
ハムサラダ・
大根のごま炒り

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,260円
198	3人用 1,580円
199	4人用 2,010円

楽定番

毎回人気の親子丼。
フライパンで
まとめて作ると簡単!

調理時間
約30分

Tuesday
8/27 火

2種のたれで楽しむ♪
つるりん水餃子
卵チャーハン

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,300円
298	3人用 1,630円
299	4人用 2,070円

プチママ

水餃子は野菜と
一緒にゆでて時短に!
ごまだれ、ポン酢だれの
2種類の味が楽しめます♪

調理時間
約15分

食べるごま
ドレッシング
付き!

炒飯の素
付き!

ちびっ子
すだ
きい

Wednesday
8/28 水

ミニッツステーキの
和風ロコモコ
夏野菜のそぼろスープ

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,270円
398	3人用 1,590円
399	4人用 2,030円

プチママ

解凍して焼くだけの
ミニッツステーキを使って
ロコモコ風にアレンジ♪
甘辛い和風の味付けに
温泉卵が絶妙です!

調理時間
約15分

ちびっ子
すだ
きい

Thursday
8/29 木

のせるだけ♪
梅しらす丼
がんもと白菜の煮浸し

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,390円
498	3人用 1,780円
499	4人用 2,290円

Cut Meal

丸ごと食べられるしらすは
栄養豊富!
梅干しと青じその葉、ごま油の香りで
梅干しと青じその葉、ごま油の香りで
魚が苦手な方にも
食べやすい丼です☆

調理時間
約10分

Friday
8/30 金

豚しゃぶサラダの
ごまドレッシングがけ
コクうま野菜のせ豆腐ステーキ

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,300円
598	3人用 1,630円
599	4人用 2,070円

プチママ

豚しゃぶは
ゆでだけの簡単調理!
胡瓜はスライサーを使って
ラクラク♪

調理時間
約15分

食べるごま
ドレッシング
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。



スマホで見られる
レシピはこちら



裏面は
レシピ
保管してください

8/26(月)

親子丼

ハムサラダ・大根のごま炒り

作り方

- ①コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)
ハム…短冊切り
貝割大根…根元を切り、半分に切る
レタス…ちぎる

- ②①を盛り、
お好みのドレッシングをかける。

貝割大根は、さっとゆでることで辛みがやわらぎます。

作り方

- ③フライパンにごま油を熱して大根を炒め、
しょうゆを加えて炒りつけ、
塩で味を調えてごまを振る。
- ④鍋又はフライパンに②を煮立て、
鶏肉、玉葱を入れて火が通るまで煮、
溶き卵を流し入れて蓋をし、
半熟状態で火を止め、蒸らす。

コツのコツ(親子丼)

具に火が通ったら、卵を糸状に
たらしながら中心からまわりに流し入れ、
すぐに蓋をし、約30秒～1分煮て火を止め、
蒸らすと半熟状に仕上がります。

① 422kcal ② 27.8g ③ 23.5g ④ 22.2g
⑤ 3.9g ●卵…卵使用
●ポークハム…乳成分、卵使用

調理時間
約30分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
カット 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
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
②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ど (火) 221番で販売)			
	2人用	3人用	4人用
和風万能調味料 (お好みで加減)	大2	大3	大4
水	150ml	220ml	300ml
ポークハム	2枚	2枚	3枚
レタス	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
お好みの ドレッシング			
カット 大根(冷蔵)	150g	220g	300g
ごま油	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
塩	少々	少々	少々
白ごま	小1	大1/2	大2/3

8/27(火)

2種のたれで楽しむ
つるりん水餃子
卵チャーハン

※ご飯の栄養量は含まれません
① 454kcal ② 19.8g ③ 23.2g ④ 41.4g
⑤ 5.3g ●食べるごまドレッシング…小麦・乳成分・卵使用
●水餃子…小麦使用 ●卵…卵使用
●炒飯の素…小麦・乳成分使用

調理時間
約15分

作り方

- ①わかめ…塩を水で洗い流し、
水につけて戻す
- ②④で使用する湯を沸かす。
- ③太葱…斜め切り
わかめ…食べやすく切る
- ④水餃子、白菜、人参、太葱は②の湯でゆで
(目安として2人用約4～5分)、水気をきる。

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。

- ⑤卵…溶きほぐす

- ⑥ウインナー…小口切り

- ⑦大きめのフライパンに油を熱し、
ウインナー、卵を加えて大きく混ぜ、
半熟状のうちに温かいご飯、
炒飯の素を加えて混ぜ合わせる。

- ⑧④、わかめを盛り、
ごまドレッシングにしょうゆを混ぜた
たれ、合わせた⑤を添える。

食べるごまドレッシング
深煎りのすりごまといりごまをたっぷり使用した、
ごまの風味と食感を味わえるドレッシング。

作り方

材料

材料	2人用	3人用	4人用
水餃子	14コ	21コ	28コ
カット 白菜(冷蔵)	190g	280g	380g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
食べるごま ドレッシング	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
味付けポン酢	大1 1/3	大2	大2 2/3
ごま油	少々	少々	少々
卵	2コ	3コ	4コ
ウインナー	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 (茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)	約800g (5 1/3杯)
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。			

8/28(水)

ミニッツステーキの
和風ロコモコ
夏野菜のそぼろスープ

作り方

- ①ミニッツステーキ…解凍する

- ②オクラ…小口切り

- ③鍋に①、かぼちゃ、人参、②を入れて
煮立て、ひき肉を加えて蓋をして
中火で煮る(目安として2人用約5分)。

- ④レタス…ちぎる

- ⑤②を合わせておく。

- ⑥フライパンを熱してミニッツステーキを
両面焼き、レタス、ミニトマトと共に
温かいご飯にのせる。

ミニッツステーキを焼くときは
フライパンに油を引かなくてOK!
焼いたときに出てきた脂は、
キッチンペーパーで拭き取りながら
焼きましょう。

- ⑦⑥のフライパンの余分な脂を拭き取り、
②を入れて中火で熱して
ひと煮立ちさせ、⑥にかけ、
温泉卵をのせて刻みのりを散らす。

作り方

作り方

① 504kcal ② 26.8g ③ 28.0g ④ 32.7g
⑤ 5.2g ●ミニッツステーキ…卵使用
●温泉卵…卵使用

調理時間
約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
ミニッツステーキ (成型肉)(冷凍)	180g	270g	360g
さとう	大1 1/3	大2	大2 2/3
酒	大1 1/3	大2	大2 2/3
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大1 1/2	大2
お好みで おろしにんにく	少々	少々	少々
レタス	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
温泉卵	2コ	3コ	4コ
刻みのり	1袋	1袋	2袋
鶏ひき肉	50g	70g	100g
カット 白菜(冷蔵)	130g	190g	260g
オクラ(冷蔵)	2本	2本	3本
だし汁	400ml	600ml	800ml
塩	小1/3	小1/2	小2/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
みりん	大1/2	大2/3	大1

夏野菜のそぼろスープ

8/29(木)

のせるだけ!梅しらす丼
がんもと白菜の煮浸し

作り方

- ①釜揚げしらす…解凍する

- ②えのき茸…根元を切って半分に切る

- ③鍋に②、カット野菜、②、
がんもどきを入れ、
蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約5分)。

- ④梅干し…種を取り除く

- ⑤温かいご飯に①、④をのせて
ちぎった青じその葉を散らし、
ごま油をまわしかけ、
お好みでしょうゆをかける。

作り方

① 201kcal ② 11.8g ③ 13.4g ④ 8.4g
⑤ 3.0g ●がんもどき…小麦使用

調理時間
約10分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
釜揚げしらす(冷凍)	80g	120g	160g
梅干し	2コ	3コ	4コ
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
ごま油	大1 1/3	大2	大2 2/3
しょうゆ	適量	適量	適量
がんもどき	2コ	3コ	4コ
カット 白菜(冷蔵)	160g	240g	320g
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	2/3袋	1袋
だし汁	200ml	300ml	400ml
塩	小1/4	小1/3	小1/2
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
みりん	大1/2	大2/3	大1

がんもと白菜の煮浸し

8/30(金)

豚しゃぶサラダの
ごまドレッシングがけ
コクうま野菜のせ豆腐ステーキ

作り方

- ①⑤で使用する湯を沸かす。

- 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切り!】
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパーを
敷き、豆腐を重ねるように並べて
加熱(目安として1パック約2～2分30秒)。

- ③胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り
トマト…半月切り
グリーンリーフ…ちぎる

胡瓜は包丁で切ってもOK!

- ④にら…ざく切り

- ⑤豚肉…食べやすく切る
→酒を加えた①の湯でゆで、冷ます

- ⑥フライパンに油を熱して豆腐を焼き
色がつくまで焼いて盛る。

- ⑦⑥のフライパンにバターを熱し、
④、玉葱を炒め、⑤を加えてからめ、
豆腐にのせる。

- ⑧③、豚肉を盛り、ドレッシングをかける。

作り方

作り方

① 436kcal ② 33.9g ③ 27.0g ④ 16.5g
⑤ 2.0g ●食べるごまドレッシング
…小麦、乳成分、卵使用

調理時間
約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚もも薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	200g	300g	400g
酒	適量	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
食べるごまドレッシング	2袋	3袋	4袋
食べるごまドレッシング 深煎りのすりごまといりごまをたっぷり使用した、 ごまの風味と食感を味わえるドレッシング。			
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 玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
バター又 マーガリン	大1/2	大2/3	大1
酒	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
お好みでおろし生薑	少々	少々	少々
使用する時短キッチングッズ/スライサー(薄切り用) ※スライサーで手を切らないように注意して ください。 野菜が小さくになったら包丁で切りましょう。			

コクうま野菜のせ豆腐ステーキ

8/31(土)

ビーフペッパーライス
ふわふわたまごスープ
本日は前日お届けです。

作り方

- ①牛肉…ポリ袋に②と共に入れてもみ込む
コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱
(目安として40g約1分)

- ②鍋に①を煮立て、もやしを入れて
中火で煮(目安として2人用約2～3分)、
溶き卵を流し入れる。

- ③ホットプレート又フライパンに油を熱し、
カット野菜を炒め、塩、こしょうして
ドーナツ形に整える。

- ④続いて牛肉を焼き、③にのせる。

- ⑤④の中央にご飯を入れ、
その上に⑥、コーン、パセリを散らして
バターをのせ、ステーキソース
(お好みで加減)をかける。

ステーキソース
にんにくの香ばしさと黒胡椒の風味、
赤ワインのコクを活かした
醤油ベースのソース

作り方

① 344kcal ② 20.8g ③ 19.9g ④ 24.2g
⑤ 4.1g ●ステーキソース…小麦・乳成分使用
●卵…卵使用

調理時間
約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
牛切り落とし肉	140g	210g	280g
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	小1	大1/2	大2/3
カット 白菜(冷蔵)	300g	450g	600g
油	大1/2	大2/3	大1
塩・こしょう	少々	少々	少々
ご飯	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)	約800g (5 1/3杯)
カーネルコーン(冷凍)	40g	60g	80g
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋	1袋
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	大1
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
バター	大1 1/3	大2	大2 2/3
又マーガリン			
ステーキソース	2袋	3袋	4袋
卵	1コ	1 1/2コ	2コ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
酒	大2/3	大1	大1 1/3
こしょう	少々	少々	少々

ふわふわたまごスープ