

2024 9/2 週

ご注文締切日

8/28 水 WEBは 23:59まで

2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
パリュウ
ラック

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 8,020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 10,130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 12,950円 特別価格 11,260円

今週の
推し!!

Saturday
9/7 土

台湾混ぜそば
キャベツの3色ナムル

Cut Meal

本日は前日
お届けです。

調理時間
約10分

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,500円
698	3人用 1,920円
699	4人用 2,480円

たれを使って作る
簡単台湾混ぜそば!
よく混ぜてお召し上がりください☆

台湾混ぜそばの
たれ付き!

Monday
9/2 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

調理時間
約30分

毎回人気の親子丼。
フライパンで
まとめて作ると簡単!

Tuesday
9/3 火

2種のとれで楽しむ!
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

調理時間
約15分

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!

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
9/4 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

調理時間
約15分

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!
甘い和風の味付けに
温泉卵が絶妙です!

ちびっ子
すだきい

Thursday
9/5 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

調理時間
約10分

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
魚が苦手な方にも
食べやすい丼です☆

Friday
9/6 金

豚しゃぶサラダの
ごまドレッシングがけ
コク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

調理時間
約15分

豚しゃぶは
ゆでるだけの簡単調理!
胡瓜はスライサーを使って
ラクラク♪

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 楽パリュウ」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

9/2

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
- ② ①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)
貝に火が通ったら、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。

422kcal 27.8g 23.5g 22.2g
調理時間 約30分

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ド(火) 221番で販売)			
和風万能調味料(お好みで加減)	大2	大3	大4
水	150ml	220ml	300ml
ハムサラダ			
ボークハム	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(冷蔵)	20g	30g	40g
お好みのドレッシング			
大根のごま炒り			
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

9/3

2種のたれで楽しむ
つるりん水餃子
卵チャーハン

作り方

- ① わかめ…塩を水で洗い流し、
水につけて戻す
- ② ④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。

作り方

- 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。
- ⑧ ④、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。

※ご飯の栄養量は含まれません
454kcal 19.8g 23.2g 41.4g
調理時間 約15分

材料	2人用	3人用	4人用
水餃子	14コ	21コ	28コ
カット 野菜(冷蔵) (白菜・人参)	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。			

9/4

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
- ⑤ ③を合わせておく。

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。

作り方

- 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。
- ⑦ ⑥のフライパンの余分な脂を拭き取り、
⑤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を散らす。

504kcal 26.8g 28.0g 32.7g
調理時間 約15分

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
刻みのみり	1袋	1袋	2袋
鶏ひき肉	50g	70g	100g
カット 野菜(冷蔵) (かぼちゃ・人参)	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

9/5

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①、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。

201kcal 11.8g 13.4g 8.4g
調理時間 約10分

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 野菜(冷蔵) (白菜・人参)	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

9/6

豚しゃぶサラダの
ごまドレッシングがけ
コクラ野菜のせ豆腐ステーキ

作り方

- ① ⑤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)。

作り方

- 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
- ④ 胡瓜は包丁で切ってもOK!
- 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。
- ⑦ ⑥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。
- ⑧ ③、豚肉を盛り、ドレッシングをかける。

436kcal 33.9g 27.0g 16.5g
調理時間 約15分

材料	2人用	3人用	4人用
豚もも薄切り肉	200g	300g	400g
しゃぶしゃぶ用			
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
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	大1/2	大2/3	大1
マーガリン			
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
お好みでおろし生姜	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。			

9/7

台湾混ぜそば
キャベツの三色ナムル
本日は前日お届けです。

作り方

- ① ③で使用する湯を沸かす
- ② 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)
→ごま油をからめて盛る
- ③ ①の湯でカット野菜をゆで、水気をきる。
- ④ ミニトマト…くし形切り
- ⑤ 細葱…小口切り
- ⑥ フライパンに油、おろしにんにくを入れて
弱火にかけ、香りが出たら中火にして
ひき肉を炒め、台湾混ぜそばのたれ、
しょうゆを加えて炒め合わせる。
- ⑦ ②に⑤、⑥、刻みのみり、温泉卵をのせ、
お好みでラー油をかける。
- ⑧ ③を合わせ、④、⑤をあえる。

台湾混ぜそばのたれ
かつおの風味に、煮干しとチキンの
旨みを合わせた、混ぜそばのたれ

※種の栄養量を含む
657kcal 33.0g 27.5g 69.8g
調理時間 約10分

材料	2人用	3人用	4人用
豚ひき肉	160g	240g	320g
油	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
台湾混ぜそばのたれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
レンジ用ラーメン (200g)(冷凍)	2玉	3玉	4玉
ごま油	少々	少々	少々
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
刻みのみり	2/3袋	1袋	1 1/3袋
温泉卵	2コ	3コ	4コ
ラー油	少々	少々	少々
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
カット 野菜(冷蔵) (キャベツ・人参)	160g	240g	320g
塩	小1/4	小1/3	小1/2
ごま油	大1/2	大2/3	大1
こしょう	少々	少々	少々