

2024 9/30 週

ご注文  
締切日

9/25 水 WEBは  
23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!  
~9/30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!!

6日間のご利用で  
驚きの価格!!

各メニュー記載の料金表をご確認ください。  
5日間(月~金) 6日間(月~土) はさらにお得!!

	5日間 月~金	6日間 月~土
2人用	通常価格 6,640円 特別価格 <b>6,180円</b>	通常価格 8,070円 特別価格 <b>7,450円</b>
3人用	通常価格 8,320円 特別価格 <b>7,730円</b>	通常価格 10,150円 特別価格 <b>9,340円</b>
4人用	通常価格 10,610円 特別価格 <b>9,880円</b>	通常価格 12,970円 特別価格 <b>11,900円</b>

今週の  
推し!! Saturday  
10/5 土

のせるだけ!  
まぐろのたたき丼  
豆腐のチャンプルー

カットミール  
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 1,430円
698	3人用 1,830円
699	4人用 2,360円

解凍してのせるだけの簡単丼!  
生魚が苦手な方や小さなお子さまには、  
まぐろをさっと炒めても◎

Good 楽  
Special!!

まぐろのたたきが  
通常の**1.5倍**

Monday  
9/30 月

包丁いらすの  
回鍋肉  
かにかま入り中華スープ

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,350円
198	3人用 1,690円
199	4人用 2,160円

プチママ

ピリ辛&キャベツの  
甘みがたまらない!  
ごはんが止まらなくなる  
中華料理の代表です♪

調理時間  
約15分



プチママだけど  
ピーマンも  
カット済み!



包丁いらす

Tuesday  
10/1 火

焼き鳥丼  
ツナサラダ・  
ごぼうの塩きんぴら

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,390円
298	3人用 1,740円
299	4人用 2,220円

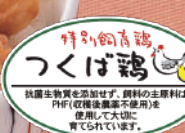
楽定番

甘辛い照り焼き風の  
味付けが美味しい!

調理時間  
約30分



炒り卵を  
目玉焼きにしても  
イイネ!



Wednesday  
10/2 水

シャキシャキキャベツの  
とんぺい焼き  
トマトドレッシングのサラダ

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,300円
398	3人用 1,630円
399	4人用 2,070円

プチママ

豚肉と野菜を卵で包んだ  
ボリューム満点のとんぺい焼き!  
ソース、マヨネーズをかけて召し上がれ♪

調理時間  
約20分



ちびっ子  
すだ  
きい

Thursday  
10/3 木

とろ〜りチーズの  
焼きカレー  
ハムとキャベツのコンソメ煮し

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,220円
498	3人用 1,530円
499	4人用 1,950円

プチママ

ドライカレーの素を使った  
簡単焼きカレー!  
とろ〜りチーズ&卵で美味しさプラス♪

調理時間  
約15分



ちびっ子  
すだ  
きい

TV番組で  
高評価  
メニュー

ドライカレー  
の素付き!

チーズ **2倍**

Friday  
10/4 金

たっぷり野菜の  
もちもちほうとう

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,380円
598	3人用 1,730円
599	4人用 2,210円

プチママ

もちもちのほうとうと  
野菜がたっぷり入ったあったか鍋。  
みそで煮込んだ野菜は、  
野菜が苦手なお子様にも食べやすい美味しさ♪

調理時間  
約20分



ほうとう用  
みそ付き!

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

9/30(月)

包丁いらすの回鍋肉  
かにかま入り中華スープ

作り方

- 1 かに風味かまぼこ…フォークで裂く
- 2 鍋に a、人参、1、もやしを入れて蓋をして中火で煮(目安として2人用約5~7分)、ごま油を振る。
- 3 フライパンに油を熱して豚肉、玉葱、キャベツ、ピーマンを中火~強火で炒め、豚肉の色が変わってきたら、水をまわし入れ(目安として2人用大さじ1)、火が通るまで炒め、回鍋醬を加えてからめる。

作り方

**コツ**  
中火~強火でパッと炒めるのがポイント!炒めるときに少量の水を加えることで野菜に火が通りやすくなります。

336kcal(糖) 23.2g(脂) 20.0g(炭) 18.8g(塩) 3.5g ●回鍋醬…小麦使用 ●かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用

調理時間 約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
カット カット野菜(冷蔵) (キャベツ・ピーマン・玉葱)	320g	430g	580g
[油] カットします	大1/2	大2/3	大1
回鍋醬	2袋	3袋	4袋

**回鍋醬**  
豆板醬のkokとごま油の風味がきいた味噌ベースのたれ。

材料	2人用	3人用	4人用
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット 人参(冷蔵)	40g	60g	80g
[水]	400ml	600ml	800ml
[鶏がらスープの素]	大2/3	大1	大1 1/3
[酒]	大1/2	大2/3	大1
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
[ごま油]	少々	少々	少々

10/1(火)

焼き鳥丼  
ツナサラダ・  
ごぼうの塩きんぴら

作り方

- 1 枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分) グリーンリーフ…ちぎる 胡瓜…乱切り
- 2 1、油をきったツナフレークを盛り、お好みのドレッシングをかける。
- 3 鍋にごま油を熱してごぼうを炒め、aを加えて炒りつけ、ごまを散らし、お好みで唐辛子粉を振る。
- 4 鶏肉…塩、こしょうする
- 5 溶き卵に bを加えてフライパンに入れ、3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作り、取り出す。

作り方

**[コツ]**  
卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながら作ると焦げずにできます。

- 6 フライパンの汚れを拭き取って油を熱し、薄く小麦粉をまぶした鶏肉を焼き、aを加えてからめる。
- 7 温かいご飯に 6、6 をのせる。

479kcal(糖) 28.5g(脂) 29.7g(炭) 23.3g(塩) 3.8g ●卵…卵使用

調理時間 約30分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g	400g
[塩、こしょう]	少々	少々	少々
[小麦粉]	適量	適量	適量
[油]	大1/2	大2/3	大1
[さとう]	小1	大1/2	大2/3
[しょうゆ]	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
[みりん]	大1 1/3	大2	大2 2/3
卵	2コ	2コ	3コ
[さとう]	大2/3	大2/3	大1
[塩]	少々	少々	少々

材料	2人用	3人用	4人用
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ	2コ
むき枝豆(冷凍)	20g	30g	40g
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)			
[お好みのドレッシング]	適量	適量	適量

材料	2人用	3人用	4人用
カット ごぼう(冷蔵)	80g	120g	160g
[ごま油]	大1/2	大2/3	大1
[塩]	少々	小1/4	小1/3
[みりん]	大1/2	大2/3	大1
白ごま	1/2袋	2/3袋	1袋
[唐辛子粉]	適量	適量	適量

10/2(水)

シャキシャキ キャベツの  
とんぺい焼き  
トマトドレッシングのサラダ

作り方

- 1 大根、胡瓜…スライサー(細切り用)で細切り 包丁で切ってもOK! [For Kids] 胡瓜のヘタを切り、切り口をこすり合わせるとアクが抜けて、渋み、苦みがやわらぎます。
- 2 トマト…横半分になり、種を取る →角切り→水気をきる
- 3 フライパンに a の油を熱して豚肉、キャベツ、もやしを炒め、塩、こしょうして取り出し、人数分に分ける。
- 4 フライパンの汚れを拭き取って b の油(目安として1人用小1)を足し、溶き卵を1人分ずつ流し入れる。卵の表面が乾いてきたら1人分の c をのせ、半分に折って盛り、ソース、マヨネーズをかけ、削り節を散らす。
- 5 c、トマトを合わせる。
- 6 1 を盛り、5 をかける。

作り方

**[For Kids]**  
お子さまには黒こしょうを入れなくてもOK!

423kcal(糖) 24.1g(脂) 32.6g(炭) 10.8g(塩) 1.7g ●卵…卵使用

調理時間 約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚コマ	160g	240g	320g
カット キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
[a] 油	大1/2	大2/3	大1
[塩]	小1/4	小1/3	小1/2
[こしょう]	少々	少々	少々
卵	2コ	3コ	4コ
[ソース]	適量	適量	適量
マヨネーズ	適量	適量	適量
削り節	適量	適量	適量

材料	2人用	3人用	4人用
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
[さとう]	小1/2	小2/3	小1
酢	大1 1/3	大2	大2 2/3
[オリーブ油]	大1	大1 1/2	大2
又サラダ油			
[塩、粗びき黒こしょう]	少々	少々	少々
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本

10/3(木)

とろ〜りチーズの  
焼きカレー

作り方

- 1 ミックスベジタブル…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分)
- 2 ハム…食べやすく切る
- 3 大きめの耐熱器に 2、キャベツ、ぶなしめじ、もやしを入れて a (コンソメは刻んで)を合わせて振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用約6分)。
- 4 温かいご飯に ドライカレーの素を加えて混ぜ、耐熱器に入れる。中央をくぼませて卵を割り入れ、1、チーズをのせてマヨネーズをかけ、オープン又オープントースターでチーズが溶けるまで焼く。

作り方

**電子レンジの加熱時間は様子を見ながら加減してください。鍋又フライパンで弱火~中火で蒸してもよいでしょう。**

**卵はお好みでゆで卵にしてのせてもOK!**

385kcal(糖) 23.3g(脂) 23.6g(炭) 19.1g(塩) 3.1g ●ドライカレーの素…小麦、乳成分使用 ●ナチュラルチーズ…乳成分使用 ●ポークハム…乳成分、卵使用 ●卵…卵使用

調理時間 約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
ドライカレーの素	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)
卵	2コ	3コ	4コ
ミックスベジタブル(冷蔵)	20g	30g	40g
ナチュラルチーズ	80g	120g	160g
[マヨネーズ]	適量	適量	適量

**チーズ2倍!**  
たっぷりチーズとカレーがピタリ!!

ドライカレーの素  
合いびき肉の旨みとチャツネのkokがきい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
ポークハム	2枚	2枚	3枚
カット キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
カット ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
[酒]	大2	大3	大4
[コンソメ]	1/3コ	1/2コ	2/3コ
[塩、こしょう]	少々	少々	少々

10/4(金)

たっぷり野菜の  
もちもちほうとう

作り方

- 1 鍋に分量の水を入れて蓋をして中火にかける。
- 2 1の湯が煮立ったら、麺を入れて中火で煮る(目安として2人用約10分)。
- 3 油揚げ…食べやすく切る
- 4 2の鍋に 3、ごぼう、かぼちゃ、白菜、大根、人参、豚肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8分)。
- 5 4に火が通ったら、弱火にしてみそを溶かし入れる。

作り方

汁が少なくなってしまった場合は、味をみながら水をたして調整してください。塩分を控えている方は汁を残すようにしましょう。

621kcal(糖) 26.9g(脂) 15.2g(炭) 95.7g(塩) 5.5g ●戦国ほうとう…小麦使用

調理時間 約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
戦国ほうとう	200g	300g	400g
ほうとう麺	200g	300g	400g
みそ(50g)	2袋	3袋	4袋
豚切り落とし肉	120g	180g	240g
カット かぼちゃ(冷蔵)	135g	200g	270g
カット カット野菜(冷蔵) (大根・人参)	140g	210g	280g
カット 白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
カット ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
油揚げ	1枚	1枚	2枚
[水]	約950ml	約1400ml	約1900ml

10/5(土)

のせるだけ!  
まぐろのたたき丼  
豆腐のチャンプル

作り方

- 1 豆腐…適当な大きさにちぎり、塩を振る→十分に水気をきる
- 2 まぐろのたたき…パックのまま水を張った容器に入れて解凍する
- 3 チンゲン菜…ざく切り
- 4 フライパンに油を熱し、豆腐をくずしながら炒めて取り出す。
- 5 続いて豚肉、3、もやし、カット野菜を炒め、4を戻し入れてざっと炒め合わせ、aで調味して削り節を散らす
- 6 温かいご飯に 2 をのせ、刻みのりを散らし、お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。

作り方

**【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を敷き、豆腐を重ねないように並べて加熱(目安として1パック約2分~2分30秒)。豆腐に塩を振ってからレンジ加熱することで、豆腐から水分が出やすくなり、下味も付きます。

382cal(糖) 40.3g(脂) 21.8g(炭) 7.5g(塩) 3.1g

調理時間 約10分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
まぐろのたたき(生食用)(70g)(冷蔵)	3袋	5袋	6袋
[刻みのり]	1袋	1 1/2袋	2袋
[おろしわさび]	適量	適量	適量
[しょうゆ]	適量	適量	適量

材料	2人用	3人用	4人用
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
[塩]	小1/3	小1/2	小2/3
[油]	大1/2	大2/3	大1
豚コマ	50g	80g	100g
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1 1/2株	2株
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット カット野菜(冷蔵) (ピーマン・人参)	40g	60g	80g
[和風だしの素]	小1	大1/2	大2/3
[しょうゆ]	少々	少々	少々
[しょうゆ]	少々	少々	少々
[削り節]	適量	適量	適量