

2025 1/13 週

ご注文締切日

1/8 水 WEBは 23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!  
~1/13週限定~

Special Menu  
スペシャルメニュー

Good 楽  
ラック  
バリュー

今週は  
5日間  
(月~金)が  
お得!!

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 6,590円 特別価格 <b>5,980円</b>	通常価格 7,960円 特別価格 <b>7,080円</b>
3人用	通常価格 8,240円 特別価格 <b>7,470円</b>	通常価格 9,950円 特別価格 <b>8,870円</b>
4人用	通常価格 10,630円 特別価格 <b>9,550円</b>	通常価格 12,820円 特別価格 <b>11,310円</b>

今週の  
推し!!

Saturday  
1/18 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。

調理時間  
約20分

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

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♪

今回は  
豚肉 **2倍**

ちびっ子

すだ  
きい



Monday  
1/13 月

にぎやか  
鶏だんご鍋

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,390円
198	3人用 1,740円
199	4人用 2,220円

プチママ

調理時間  
約30分

お子さまが食べやすい  
手づくりの鶏だんご、  
豚肉、野菜の旨みが染み出た  
スープが美味しいあったか鍋です。



Tuesday  
1/14 火

はちみつしょうゆの  
やわらかポーク焼き肉  
豆腐のカレー野菜あんかけ

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,340円
298	3人用 1,680円
299	4人用 2,130円

プチママ

調理時間  
約20分

みんな大好き♪  
ポーク焼き肉は、  
はちみつを使うことで  
やさしい甘さをプラス  
&お肉やわらか!



ちびっ子  
すだ  
きい

Wednesday  
1/15 水

白身魚の  
カレーフライ  
ハムと白菜のコールスロー

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,220円
398	3人用 1,530円
399	4人用 1,950円

プチママ

調理時間  
約20分

フライはパン粉付きなので  
下処理いらず!  
カレー風味で  
魚が苦手なお子さまにも  
おすすめです!



ちびっ子  
すだ  
きい

お客様より  
リクエスト!

Thursday  
1/16 木

ジューシー!  
牛サイコロステーキ  
たまご巾着の煮もの

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,290円
498	3人用 1,600円
499	4人用 2,180円

プチママ

調理時間  
約15分

牛肉を食べやすく成型した  
ソフトな食感のサイコロステーキ★



添えの  
野菜は  
レンジで  
簡単!!

Friday  
1/17 金

和風チキンソテー  
ツナと大根の煮もの・  
白菜と胡瓜のさっぱりあえ

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,350円
598	3人用 1,690円
599	4人用 2,150円

楽定番

調理時間  
約30分

手作りの和風だれを使った  
チキンソテー!  
家族みんなが喜ぶ  
定番のおかずです!



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



1/13月 にぎやか鶏だんご鍋

**作り方**

- 鍋にBを入れて中火にかける。
- 大根…半月切り **カット済**  
人参…半月又はちょう切り **カット済**  
えのき茸…根元を切り、ほぐす  
太葱…斜め切り  
白菜…ざく切り **カット済**  
油揚げ…食べやすく切る
- 玉葱  
…みじん切り→ポウルにひき肉、卵、Aと共に加えて粘りが出るまでよく練り混ぜる
- 1が煮立ったら3をスプーンですくい入れ、豚肉、2を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7~10分)。味付けポン酢を添える。

煮汁に良いだしが出ていて、最後にご飯を入れて雑炊にするのもおすすめ♪

調理時間 約30分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
鶏ひき肉	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
卵	1/2コ	1コ	1コ
酒	大2/3	大1	大1 1/3
塩	小1/4	小1/3	小1/2
A しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3
お好みでよろし生姜	少々	少々	少々
豚切り落とし肉	80g	120g	160g
油揚げ	1枚	1枚	2枚
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	600ml	900ml	1200ml
酒	大2/3	大4	大5 1/3
B 塩	小2/3	小1	小1 1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1	大1 1/2	大2
味付けポン酢	適量	適量	適量

1/14火 はちみつしょうゆのやわらかポーク焼き肉 豆腐のカレー野菜あんかけ

調理時間 約20分

**作り方**

- 白菜、人参…細切り **カット済**
- 鍋にB、カレー粉(お好みで加減)、1、枝豆を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~5分)。
- 豆腐は食べやすく切り、耐熱器にのせ、ラップをかけた電子レンジで加熱し(目安として1パック約2分30秒)、水気をきり、盛る。
- ピーマン  
…縦半分に切ってへたと種を取り、細切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせて塩、こしょうする →ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる

【For Kids】ピーマンは細切りのように繊維に沿って縦に切ることで、苦みを抑えることができます。

5 はちみつ、Aを合わせる。  
はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

6 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら6で調味し、4と共に盛る。

7 2に火が通ったら、一度火を止め、よく混ぜた水溶性片栗粉(同量の水で溶く)を全体に入れて混ぜ、再び煮立たせ、とろみがついたら豆腐にかける。

調理時間 約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
はちみつ	200g	300g	400g
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
お好みでよろし生姜	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
豆腐	1ℓパック	1 1/2ℓパック	2ℓパック
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g
カレー粉	小2/3	小1	大1/2
だし汁	140ml	180ml	240ml
酒	大1	大1 1/2	大2
B 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
塩	少々	少々	少々
片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3

1/15水 白身魚のカレーフライ ハムと白菜のコールスロー

調理時間 約20分

**作り方**

- じゃが芋  
…皮付きのままくし形切り →さっと洗って耐熱器にのせてラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分) →キッチンペーパーで水気を拭く
- 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)
- 白菜…細切り→塩もみ →水気を絞る  
ミニトマト…輪切り  
ハム…細切り
- フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、1、凍ったままのフライを揚げ焼く(フライは焦げやすいので注意)。器に盛ってじゃが芋に塩を振り、パセリを散らす。
- Aを合わせ、2、3をあえる。

皮付きが苦手な方は皮をむいてから切りましょう。

調理時間 約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
白身魚(バサ)のカレーフライ(冷凍)	160g (4切)	240g (6切)	320g (8切)
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
油	適量	適量	適量
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋	1袋
塩	少々	少々	少々
ポークハム	2枚	2枚	3枚
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
塩	小1/2	小2/3	小1
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
さとう	大1	大1 1/2	大2
塩	小1/3	小1/2	小2/3
A 酢	大2	大3	大4
オリーブ油	大1	大1 1/2	大2
又サラダ油			

1/16木 ジューシー! 牛サイコロステーキ たまご巾着の煮もの

調理時間 約15分

**作り方**

- 牛サイコロステーキ…解凍する  
牛肉を食べやすくサイコロ状に成型しました。やわらかく、ジューシーな美味しさです。
- 人参…ちょうちん半切り **カット済**  
ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける
- 鍋にB、1を入れ、中火で煮立てる。  
油揚げ…半分は切る →卵を小皿に1つずつ割入れ、油揚げに入れて口を楊枝で止める

【コツ】菜箸で油揚げを押すようにコロコロ転がしておくと、中身がほぐれて開きやすくなります。

- 2の鍋に3を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- 青菜…ざく切り→耐熱器にコーンと共に入れ、塩、こしょうしてバターをのせる →ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)
- Aを合わせる。
- フライパンを熱し、牛サイコロステーキを転がしながら中火で焼き、蓋をして弱火にする。

牛サイコロステーキを焼く時はフライパンに油をひかなくてOK!

- 牛サイコロステーキに中まで火が通ったら、余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、Aを加えてからめ、5と共に盛る。

調理時間 約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
牛サイコロステーキ(成型肉)(冷凍)	200g	300g	400g
酒	大1	大1 1/2	大2
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1	大1 1/2	大2
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
塩、こしょう	少々	少々	少々
バター	小1	大1/2	大2/3
又マーガリン			
油揚げ	1枚	1 1/2枚	2枚
卵	2コ	3コ	4コ
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2ℓパック	1/2ℓパック	1ℓパック
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
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

1/17金 和風チキンソテー ツナと大根の煮もの・白菜と胡瓜のさっぱりあえ

調理時間 約30分

**作り方**

- グリーンリーフ…ちぎる
- 鶏肉…塩、こしょうする  
玉葱…くし形切り **カット済**
- フライパンに油を熱して鶏肉を両面焼き、玉葱を加えて炒める。鶏肉に火が通ったらAを加えてからめ、1と共に盛る。

**手順**

ツナと大根の煮もの → 白菜と胡瓜のさっぱりあえ → 和風チキンソテー

**作り方**

- 大根、人参…乱切り **カット済**
- 鍋にB、1、油をきったツナフレークを入れ、蓋をして中火で煮る。

- 白菜…ざく切り **カット済**  
→ゆでる→水気を絞る  
胡瓜…縦半分に切って斜め切り
- Cを合わせ、1をあえる。

調理時間 約30分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏もも肉(一口カット)	240g	360g	480g
塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々	少々
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
油	大1/2	大2/3	大1
だし汁	大1 1/3	大2	大2 2/3
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1/2	大2/3	大1
グリーンリーフ	適量	適量	適量
又葉野菜(冷蔵)			
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ	2コ
大根(冷蔵)	200g	300g	400g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	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1/2	大2/3	大1
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
さとう	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
酢	大2	大3	大4

1/18土 ぱりぱり皿うどん 小籠包

調理時間 約20分

**作り方**

- わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- 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A、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。

- 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) →1と共に盛る

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)

- 人参…短冊切り **カット済**  
白菜…ざく切り **カット済**  
なると巻…斜め切り
- スープは分量の水(パッケージ記載)で溶かす。
- フライパンに油を熱して豚肉、5、もやしを炒め、4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。
- 麺はよくほぐして人数分を分けて盛り、5をかける。

調理時間 約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
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	120g	180g	240g
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
なると巻	1/5本	1/4本	1/3本
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
A ごま油	少々	少々	少々

豚肉増量 いつもの2倍