

2025 2/17 週

ご注文
締切日

2/12 水 WEBは 23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~2/17週限定~

Special Menu
スペシャルメニュー

Good 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	特別価格 通常価格 6,460円 6,180円	特別価格 通常価格 7,850円 7,450円
3人用	特別価格 通常価格 8,100円 7,730円	特別価格 通常価格 9,880円 9,310円
4人用	特別価格 通常価格 10,290円 9,880円	特別価格 通常価格 12,580円 11,870円

今週の
推し!!

Saturday
2/22 土

のせるだけ! 梅しらす丼
豚そぼろのマヨ炒め

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

スタッフ
推し

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,390円
698	3人用 1,780円
699	4人用 2,290円

大人も子どもも大好き!
釜揚げしらすがふわふわで、
梅と大葉が良い仕事をします!

今回はしらす
は2.1倍
1.5倍
(1人あたり40g→60g)



包丁いらず

POINT

釜揚げしらすを使用!

釜揚げしらす...水揚げされたばかりの生しらすを
海水で煮て、水気を切ったもの。
水分が多いのでふわりとした食感が特徴です。

Monday
2/17 月

まぐろのたたき丼
バター醤油風味の豆腐ステーキ・
青菜のみそ汁

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,240円
198	3人用 1,560円
199	4人用 1,980円

プチママ

調理時間
約15分

まぐろのプロが目利きした
「めばちまぐろ」と
「きはだまぐろ」を使用

Tuesday
2/18 火

デミグラスソース
ハンバーグ
チキンと野菜の
シチュー

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 2,140円

プチママ

スタッフ
推し

調理時間
約20分

とてもやわらかくて
ジューシーなハンバーグ!
湯煎で温めるだけで
本格的な味を楽しめます♪

Wednesday
2/19 水

辛くない!
麻婆豆腐
カリカリ! 焼きワンタン・
胡瓜ともやしの中華あえ

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,240円
398	3人用 1,560円
399	4人用 1,980円

プチママ

調理時間
約15分

辛くないから小さなお子様でもOK!
大人はご家庭にあるラー油で
辛味をプラス♪

具入り
麻婆ソース
付き!

Thursday
2/20 木

豚肉の
西京みそ漬焼き
ためき温やっこ・
青菜の和風スープ

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,380円
498	3人用 1,730円
499	4人用 2,200円

楽定番

調理時間
約30分

西京漬けの素で簡単調理!
コクとやさしい甘み、
焼いた時の香ばしさがたまらない♪

西京漬け
の素付き!

Friday
2/21 金

とろ〜りチーズの
完熟トマト鍋

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,260円
598	3人用 1,570円
599	4人用 1,990円

プチママ

調理時間
約15分

とろ〜りチーズが食欲そそる♪
お子様でも野菜をたっぷり食べられる
人気の洋風鍋です!

完熟ト
マト
スープの素
付き!

フレッシュトマト
のおまけ付き!
角切りにして煮込めば
更に旨味UP♪

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

2/17(月)

まぐろのたたき丼
バター醤油風味の豆腐ステーキ
青菜のみそ汁

342kcal(糖) 29.4g(脂) 21.5g(炭) 10.5g
調理時間 約15分

材料表: まぐろのたたき(生食用) 2袋, 3袋, 4袋; 細葱(冷蔵) 少々, 少々, 少々; しょうゆ 適量, 適量, 適量; おろしわさび 適量, 適量, 適量; 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; ぶなしめじ(冷蔵) 1/2パック, 1/2パック, 1パック; 玉葱(冷蔵) 小1コ, 小1コ, 1コ; バター 小1, 大1/2, 大2/3; しょうゆ 大1, 大1 1/2, 大2; 粗びき黒こしょう 少々, 少々, 少々; 青菜(冷蔵) 1/4ワ, 1/3ワ, 1/2ワ; 塩蔵わかめ 適量, 適量, 適量; だし汁 300ml, 450ml, 600ml; みそ 大1, 大1 1/2, 大2

作り方: 1. まぐろのたたき...パックのまま流水解凍する。豆腐...1人3割当てに切る→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等を敷き、豆腐を重ねないように並べます。1パックで約2分~2分30秒(500W)。わかめ...塩を水で洗い流し、水につけて戻す。2. わかめ...食べやすく切る。青菜...ざく切り。3. 鍋にだし汁を煮立て、1を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~4分)。4. ぶなしめじ...根元を切って小房に分ける(カット済)。玉葱...薄切り(カット済)。5. フライパンにAの油を熱して豆腐を焼き色がつくまで焼いて盛る。6. 4のフライパンにBの油を足し、3を炒め、Cを加えてからめ、豆腐ののせる。7. 2に火が通ったら、みそを溶かし入れる。8. 温かいご飯にまぐろのたたきをのせ、細葱をはさみで切って散らし、お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。【For Kids】生のお魚が食べられない小さなお子様には、解凍したまぐろのたたきをさとう、酒、しょうゆで炒めてお魚そぼろにしても!

2/18(火)

デミグラスソースハンバーグ
チキンと野菜のシチュー

460kcal(糖) 25.6g(脂) 19.2g(炭) 47.2g
調理時間 約20分

作り方: 1. 湯煎する湯を沸かす。2. ハンバーグ...凍ったまま袋ごとAの湯で湯煎する(約15分)。3. 玉葱...薄切り(カット済)。ほうれん草...ざく切り。4. 鍋に水、玉葱を入れて煮立て、鶏肉、マカロニを加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約10分)。5. レタス...ちぎる。6. 3に火が通ったらコーン、ほうれん草を加えてざっと煮る。火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしょうを振る。7. ハンバーグ(ソースごと)を盛り、レタス、ミニトマトを添える。

材料表: デミグラスソースハンバーグ(160g)(冷蔵) 2コ, 3コ, 4コ; レタス又葉野菜(冷蔵) 適量, 適量, 適量; ミニトマト(冷蔵) 2コ, 3コ, 4コ; 若鶏コマ 50g, 70g, 100g; ほうれん草(冷蔵) 1/5ワ, 1/4ワ, 1/3ワ; 玉葱 小1コ, 小1コ, 1コ; カーネルコーン(冷蔵) 20g, 30g, 40g; シェルマカロニ 20g, 30g, 40g; シチューミックス(クリーム) 50g, 70g, 100g; 水 500ml, 700ml, 1000ml; こしょう 少々, 少々, 少々

2/19(水)

辛くない! 麻婆豆腐
カリカリ! 焼きワンタン
胡瓜ともやしの中華あえ

440kcal(糖) 17.9g(脂) 23.4g(炭) 41.6g
調理時間 約15分

材料表: 具入り麻婆ソース 2袋, 3袋, 4袋; 豆腐 1パック, 1 1/2パック, 2パック; いら(冷蔵) 1/5ワ, 1/4ワ, 1/3ワ; ワンタン 8コ, 12コ, 16コ; 油 大1/2, 大2/3, 大1; 酢 適量, 適量, 適量; しょうゆ 適量, 適量, 適量; 胡瓜(冷蔵) 1/2本, 1本, 1本; もやし(冷蔵) 100g, 150g, 200g; 人参(冷蔵) 30g, 40g, 60g; 焼きのり 1/2袋, 2/3袋, 1袋; 鶏がらスープの素 小1/2, 小2/3, 小1; 塩 少々, 小1/4, 小1/3; ごま油 大1/2, 大2/3, 大1

作り方: 1. 胡瓜、人参...細切り(カット済)。もやし...軽く洗って耐熱器に人参と共にのせ、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。2. Aを合わせて1、ちぎったのりをあえる。3. フライパンに油を熱して弱火~中火でワンタンを焼いて盛り、酢しょうゆを添える。4. いら...ざく切り。5. 豆腐...水気をきり、大きめのさいの目切り。6. 3のフライパンの汚れを拭き取り、麻婆ソース、豆腐、いらを入れて火にかけ、ソースをからめながら炒める。【For Kids】大人はご家庭にあるラー油で辛みをプラスしても!

2/20(木)

豚肉の西京みそ漬焼き
ためぎ温やっこ
青菜の和風スープ

386kcal(糖) 32.2g(脂) 20.8g(炭) 20.6g
調理時間 約30分

作り方: 1. 豚肉...西京漬けの素をもみ込む。2. サニーレタス...ちぎる。3. フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら、2と共に盛る。4. 豆腐...食べやすく切って人数分を耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として1人用約2分)。5. 細葱...小口切り。6. 豆腐の水気をきり、揚げ玉、2、削り節をのせ、しょうゆをかける。7. 人参...細切り(カット済)。青菜...ざく切り。8. 鍋にA、人参を入れて煮、青菜を加えてざっと煮る。

材料表: 豚切り落とし肉 200g, 300g, 400g; 西京漬けの素 2袋, 3袋, 4袋; 油 大1/2, 大2/3, 大1; サニーレタス又葉野菜(冷蔵) 適量, 適量, 適量; 豆腐 1パック, 1 1/2パック, 2パック; 揚げ玉 1袋, 1 1/2袋, 2袋; 細葱(冷蔵) 少々, 少々, 少々; 削り節 適量, 適量, 適量; しょうゆ 適量, 適量, 適量; 青菜(冷蔵) 1/4ワ, 1/3ワ, 1/2ワ; 人参(冷蔵) 30g, 40g, 60g; だし汁 300ml, 450ml, 600ml; 塩 小1/4, 小1/3, 小1/2; しょうゆ 大1/2, 大2/3, 大1; みりん 小1, 大1/2, 大2/3

2/21(金)

とろ〜りチーズの
完熟トマト鍋

343kcal(糖) 30.4g(脂) 16.9g(炭) 19.4g
調理時間 約15分

材料表: 若鶏ムネ肉(一口カット) 200g, 300g, 400g; ウインナー 2本, 3本, 4本; ブロッコリー(冷蔵) 1/2コ, 1/2コ, 1コ; キャベツ(冷蔵) 200g, 300g, 400g; トマト 小1コ, 小1コ, 1コ; 玉葱 小1コ, 小1コ, 1コ; 人参(冷蔵) 40g, 60g, 80g; オリーブ油又サラダ油 大1/2, 大2/3, 大1; お好みで 少々, 少々, 少々; おろしんにく 完熟トマトスープの素 3袋, 4 1/2袋, 6袋; 水 500ml, 750ml, 1000ml; 粗びき黒こしょう 少々, 少々, 少々; スライスチーズ 2枚, 2枚, 3枚

作り方: 1. 人参...半月切り(カット済)。玉葱...くし形切り(カット済)。ウインナー...斜め半分に切る。キャベツ...ざく切り(カット済)。2. 鍋にオリーブ油、お好みでおろしんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にし、鶏肉を加えて表面の色が変わるまでざっと炒める。3. 1、スープの素、水を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7~10分)。4. ブロッコリー...小房に分け、莖は薄切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分30秒)。トマト...トマト角切り。5. 3に火が通ったら、ブロッコリー、トマトを加えて黒こしょうを振り、ちぎったチーズを散らし、チーズが溶けるまで煮る。【For Kids】スープには具の旨みが出ているので、鍋あとにご飯を加えてリゾットにするのもおすすめ!

2/22(土)

のせるだけ! 梅しらす丼
豚そぼろのマヨ炒め

309kcal(糖) 17.8g(脂) 23.0g(炭) 11.4g
調理時間 約10分

作り方: 1. フライパンにマヨネーズを熱し、ひき肉、カット野菜を炒め、Aで調味する。2. 梅干し...種を取り除く。3. 温かいご飯に1、2をのせ、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。

材料表: 釜揚げしらす(冷蔵) 120g, 180g, 240g; 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1/3, 大2, 大2 2/3; しょうゆ 適量, 適量, 適量; 豚ひき肉 50g, 80g, 100g; カット野菜(キャベツ、玉葱、人参) 300g, 450g, 600g; マヨネーズ 大2, 大3, 大4; しょうゆ 大1/2, 大2/3, 大1; 塩、こしょう 少々, 少々, 少々