

2025 3/10 週

ご注文  
締切日

3/5 水 WEBは 23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!  
~3/10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 6,720円 <b>特別価格 6,180円</b> (税込)	通常価格 8,420円 <b>特別価格 7,490円</b> (税込)
3人用	通常価格 8,490円 <b>特別価格 7,730円</b> (税込)	通常価格 10,660円 <b>特別価格 9,390円</b> (税込)
4人用	通常価格 10,880円 <b>特別価格 9,880円</b> (税込)	通常価格 13,690円 <b>特別価格 11,960円</b> (税込)

今週の  
推し!!

Saturday  
3/15(土)

Wお肉の  
よくばり生姜鍋

Cut Meal

本日は前日  
お届けです。

調理時間  
約15分

豚肉と鶏肉の  
2種類のお肉が楽しめる贅沢鍋!  
生姜のスープで  
心も体もぽっかぽか☆

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,700円
698	3人用 2,170円
699	4人用 2,810円

Good 楽 Special!!

おまけで  
めのうどん  
プレゼント



Monday  
3/10(月)

ココ旨♪  
鶏肉のみそバター丼  
落とし卵の和風スープ

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,220円
198	3人用 1,530円
199	4人用 1,950円

プチママ

角切りの鶏肉を使用することで、  
お子さまも食べやすい大きさに♪  
みそ&バターの味付けで  
ご飯がすすむ!



Tuesday  
3/11(火)

氷温造り  
さばの塩焼き  
ビーフン入り五目炒め

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,380円
298	3人用 1,760円
299	4人用 2,280円

Cut Meal

脂ののったさばの塩焼きは  
ごはんとの相性◎!  
パリッとした皮から、  
旨味があふれ出ます。

フライパン  
でもOK



Wednesday  
3/12(水)

レンジでジューシー  
鶏から揚げの  
さっぱりおろし  
ごぼうのごまマヨサラダ

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

大人も子どもも大好きな  
ジューシー唐揚げはレンジで簡単!  
大根おろしをのせて  
さっぱりと召し上がれ。



Thursday  
3/13(木)

天丼のたれで  
お手軽♪豚丼  
鶏肉入りおかず汁

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,440円
498	3人用 1,840円
499	4人用 2,380円

Cut Meal

天丼のたれで味付けするので  
お手軽です!  
甘辛の豚肉は、ご飯の相性抜群♪



Friday  
3/14(金)

ふわとろ卵の  
ミートソースオムライス  
ツナと大根のサラダ

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 2,200円

プチママ

バターライスに  
お子さまが大好きな  
ふわとろ卵&ミートソース!  
欲張りメニューです!

ココとマイルドさがUP!/  
粉チーズ2倍!



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

3/10月

鶏肉のみそバター丼  
落とし卵の和風スープ

作り方

- 1 ぶなしめじ…根元を切り、(カット済) 食べやすくほぐす
人参…短冊切り (カット済)
白菜…ざく切り (カット済)
【For Kids】きのこが苦手なお子さまには、きのこを小さく切ることで食べやすくなります。
2 鍋にD、1を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~4分)
3 鶏肉…ポリ袋に入れ、塩、こしょうしてもむ
4 太葱…斜め切り
5 Bを合わせる。
6 フライパンにAのバターを熱して、鶏肉の表面を焼き、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約2分~2分30秒)。
7 2に火が通ったら、卵を割り入れて蓋をし、お好みの固さになるまで火を通す。
8 6の鶏肉に火が通ったら、太葱、コーンを加えて炒め合わせる。Bで調味し、Cのバターを加えてからめ、温かいご飯にのせ、のりを散らす。

作り方

397kcal(食) 26.3g(脂) 24.4g(炭) 18.6g(塩) 4.3g ●卵…卵使用

調理時間 約15分

材料

材料表: 若鶏モモ角切り肉, 塩, しょう油, 太葱(冷蔵), カーネルコーン(冷蔵), バター, さとう, 酒, しょうゆ, みそ, バター, 刻みのり, 卵, 白菜(冷蔵), ぶなしめじ(冷蔵), 人参(冷蔵), だし汁, 塩, しょうゆ, みりん

3/11火

氷温造り  
さばの塩焼き  
ビーフ入り五目炒め

作り方

- ア きくらげ…ぬるま湯につけて戻す
イ ビーフ…熱湯に約4分つける
1 魚(冷凍の場合は解凍する)はグリルで両面を焼く。
【フライパンで焼くポイント】 盛り付けたときに表になる方から焼き始める。(染み出た脂は拭き取るとパリッと焼きあがる)あまり動かさずに中火でじっくりと焼き、香ばしい焦げ目がついたら菜箸やフライ返しでやさしくひっくり返す。裏面も同じく。
2 ビーフ…水にさらし、水気をよくきる
3 Aを合わせておく。
4 フライパンに油を熱して鶏肉、白菜、玉葱、イを炒め、野菜がしんなりしたら、はさみでざく切りにした いら、2、3を加えて炒め合わせる。

POINT!

416kcal(食) 34.7g(脂) 23.7g(炭) 19.2g(塩) 2.7g

調理時間 約15分

材料

材料表: さばの塩焼き (さば(フィレ)(100g)), ビーフ入り五目炒め (若鶏コマ, ビーフ, カット野菜(白菜、玉葱), いら(冷蔵), きくらげ, 油, 酒, 鶏がらスープの素, さとう, 塩, こしょう)

《フライパンで気軽に焼き魚》 魚を焼く為のクッキングシートやアルミホイルを使用するのもおすすめ!

3/12水

レンジでジューシー  
鶏から揚げのさっぱりおろし  
ごぼうのごまマヨサラダ

作り方

- 1 ごぼう…表面をこすり洗いし(カット済)(皮が少し残る程度でOK!)、細切り→水にさらす
人参…細切り→ごぼうと共にゆでる(カット済)
【コツ】ごぼうの泥を洗う際はアルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げてごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単にできます。
2 胡瓜…縦半分に切って斜め切り→塩もみして水気を絞る
かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす
3 唐揚げ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけず、電子レンジ加熱(目安として240g約3分30秒)
4 大根…おろす→軽く水気をきる サニーレタス…ちぎる
【For Kids】大根おろしは、耐熱器に入れてラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として約30秒~1分)することで辛みが抑えられ、食べやすくなります。
5 A、すりごまを合わせ、1、2をあえる。
6 唐揚げ、サニーレタスを盛り、大根おろしをのせ、味付けポン酢をかける。

作り方

416kcal(食) 18.2g(脂) 26.4g(炭) 29.5g(塩) 3.5g ●レンジでやわらかジューシー鶏唐揚げ…小麦、乳成分、卵使用 ●かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用

調理時間 約20分

材料

材料表: レンジでやわらかジューシー鶏唐揚げ(冷蔵), 大根(冷蔵), 味付けポン酢, サニーレタス又葉野菜(冷蔵), かに風味かまぼこ, ごぼう(冷蔵), 人参(冷蔵), 胡瓜(冷蔵), 塩, すりごま, しょうゆ, マヨネーズ, 塩

3/13木

天丼のたれでお手軽♪  
豚丼  
鶏肉入りおかず汁

作り方

- 1 たけのこ…食べやすく切る
2 鍋にだし汁を入れて煮立て、鶏肉、カット野菜、1を入れてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
3 豚肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうし、片栗粉を加えてまぶす
4 フライパンに油を熱して3を焼き、たれ、水を加えてからめ、温かいご飯にのせ、刻みのりをのせる。
5 2に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

天丼のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天丼のたれ

382kcal(食) 31.2g(脂) 22.5g(炭) 16.4g(塩) 3.3g ●天丼のたれ…小麦使用

調理時間 約10分

材料

材料表: 豚丼 (豚切り落とし肉, 塩, しょう油, 片栗粉, 油, 天丼のたれ, 水, 刻みのり), 鶏肉入りおかず汁 (若鶏コマ, カット野菜(玉葱、人参), たけのこ水煮, だし汁, みそ)

通常より約20%増量!

3/14金

ふわとろ卵の  
ミートソースオムライス  
ツナと大根のサラダ

作り方

- ア 湯煎する湯を沸かす。
1 ミートソース…袋ごとアの湯で湯煎(約5分)
2 大根、胡瓜…スライサー(細切り用)で細切り
サニーレタス…ちぎる
【For Kids】胡瓜が苦手なお子さまには、スライサーで細くスライスすると食べやすくなります。
3 卵…溶きほぐし、塩、こしょうする
4 温かいご飯にバターを加えて混ぜ、盛る。
5 フライパンに油(目安として1人用大1/2)を熱して卵を1人分ずつ流し入れ、大きくかき混ぜながら炒めて半熟にする。4にのせてミートソースをかけ、粉チーズ、パセリを散らす。
【For Kids】小さいお子さまには、ミートソースの量をお好みで加減してください。
6 2、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。

作り方

435.2kcal(食) 21.4g(脂) 39.8g(炭) 17.9g(塩) 3.5g ●ミートソース…乳成分使用 ●卵…卵使用 ●粉チーズ…乳成分使用

調理時間 約20分

材料

材料表: ミートソース(120g), 卵, 塩, しょう油, 油, ご飯(茶碗に軽く), バター, 粉チーズ, 乾燥パセリ, ツナフレーク油漬(70g), 大根(冷蔵), 胡瓜(冷蔵), サニーレタス又葉野菜(冷蔵), お好みのドレッシング

今回だけの2倍!特別サービス!

3/15土

Wお肉の  
よくばり生姜鍋

作り方

- ア 鍋にAを入れて火にかける。
1 ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける(カット済) 豆腐…水気をきり、食べやすく切る
2 アが煮立ったら、生姜以外の具材を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7~8分)。
3 生姜…おろす
4 2に火が通ったら、3を加えてさっと煮る。
5 お好みのタイミングでゆでうどんを加えて煮る。

Wお肉のよくばり生姜鍋

510kcal(食) 39.4g(脂) 23.4g(炭) 36.7g(塩) 3.6g ●ゆでうどん…小麦使用

調理時間 約15分

材料

材料表: 豚モモ薄切り肉, じゃぶじゃぶ用(カット済), 豆腐, ぶなしめじ(冷蔵), カット野菜(白菜、太葱), もやし(冷蔵), 生姜, ゆでうどん, だし汁, 酒, 塩, しょうゆ, みりん

今回だけの特別サービス!