

2025 4月7週

ご注文
締切日

4月2日 水 WEBは
23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選!
~4/7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	特別価格 通常価格 6,595円 6,180円	特別価格 通常価格 8,090円 7,490円
3人用	特別価格 通常価格 8,300円 7,730円	特別価格 通常価格 10,170円 9,390円
4人用	特別価格 通常価格 10,600円 9,880円	特別価格 通常価格 12,990円 11,960円

今週の
推し!!

Saturday
4/12(土)

ポークステーキ
~ハニーマスタードソース~
ウインナーときのこのピラフ

楽定番

本日は前日
お届けです。

調理時間
約30分

食べ応えのある豚ロース肉に
ハニーマスタードソースをかけて
おしゃれな一品に!

豚ロース肉が
通常の1.5倍サイズに!
1枚 100g → 150g*

ピラフはレンジで
作れちゃうレシピ!!

しっかり解凍してから焼くのが
美味しさの秘訣!

この写真は100gのものです。



国内フリーデン牧場で生まれ、
飼料用米を食べて育ったスペシャルな「やまと豚」。
脂がさっぱりして旨味が濃い肉質。



入学・入園
おめでとう!!

Monday
4/7(月)

鶏そぼろごはん
具だくさん豚汁

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

プチママ

天丼のたれで簡単調味の
お手軽そぼろごはん♪
ほんのり甘い炒り卵と
鶏ひき肉のそぼろが相性抜群です!

調理時間
約15分

ちびっ子
付
お
墨

天丼の
たれ付き!

Tuesday
4/8(火)

さばのみそ煮
豚肉と野菜の
和風炒め

メニュー番号	1日ごと
297	2人用 1,270円
298	3人用 1,590円
299	4人用 2,030円

プチママ

甘めのみそ味で、
お子さまもご飯が
パクパクすすむ
美味しさです!

調理時間
約25分

Wednesday
4/9(水)

ラクラク
海鮮かき揚げ丼
2種のきのこのけんちん汁

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,260円
398	3人用 1,580円
399	4人用 2,010円

プチママ

国産の玉葱、ごぼう、人参にえび、
いかを合わせたかき揚げ。
オーブントースターで温めている間に
副菜を作ってパパッと完成!

調理時間
約20分

天丼の
たれ付き!

Thursday
4/10(木)

鶏モモ肉で!
和風チーズタッカルビ
きのこのさっぱりサラダ

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,495円
498	3人用 1,910円
499	4人用 2,470円

Cut Meal

人気の韓国料理、チーズタッカルビを
西京漬の素で和風にアレンジしました♪
ケチャップを加えてお子さまも食べやすい◎

調理時間
約15分

通常 若鶏ムネ肉
→お値段そのまま
若鶏モモ肉に!!

西京漬の
素付き!

Friday
4/11(金)

パワーもりもり!
ポーク野菜炒め
すくい豆腐の
とろとろかにかまあん

メニュー番号	1日ごと
597	2人用 1,310円
598	3人用 1,640円
599	4人用 2,080円

プチママ

味付けは生姜の風味がきいた
特製下味用たれにおまかせで、
パパッと簡単♪

調理時間
約20分

特製下味用
たれ付き!

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

4/7月

鶏そぼろごはん 具だくさん豚汁

作り方

- 1 ごぼう... 表面をこすり洗いし... 斜め切り→水にさらす
2 鍋にだし汁、1(青菜以外)を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る
3 溶き卵にAを加えて混ぜ、フライパンに入れて3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。
4 3のフライパンの汚れを拭き取り、ひき肉、たれを入れて混ぜ、中火にかけて汁気が少なくなるまで炒りつける。
5 温かいご飯に炒り卵、そぼろを盛り、のりを散らす。
6 2に火が通ったら、青菜を加えてざっと煮、みそを溶かし入れる。

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、底を冷ましながらかくと焦げずにできます。

調理時間 約15分
材料 2人用 3人用 4人用
鶏ひき肉 200g 300g 400g
天井のたれ 2袋 3袋 4袋
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
刻みのり 1袋 1袋 2袋
天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。
豚コマ 50g 70g 100g
青菜(冷蔵) 1/4ワ 1/3ワ 1/2ワ
ごぼう(冷蔵) 50g 70g 100g
大根(冷蔵) 100g 150g 200g
人参(冷蔵) 30g 40g 60g
だし汁 400ml 600ml 800ml
みそ 大1/3 大2 大2 2/3

4/8火

さばのみそ煮 豚肉と野菜の和風炒め

作り方

- 1 生姜...薄切り
2 魚(冷凍の場合は解凍する)...キッチンペーパーで水気を拭き、半分に切って皮に切り目を入れる
3 鍋にA(みそは2/3量)、生姜を入れて火にかけ、煮立ったら魚(皮を上にして)を重ねるように並べる。
4 ぶなしめじ...根元を切って食べやすくほぐす
5 フライパンに油を熱して豚肉、4、もやしを炒め、Bで調味する。
6 3に火が通ったら、残りのみそを加えて、みそがとろりとするまで煮る。

作り方

【ForKids】さばに熱湯をかけてから水気を拭くことで、臭みが取れて食べやすくなります。
【コツ】炒めるときに少量の水を加えると、野菜に火が通りやすくなります。

調理時間 約25分
材料 2人用 3人用 4人用
さば(フィーレ) 2枚 3枚 4枚
生姜 1/2かけ 1/2かけ 1かけ
水 140ml 180ml 240ml
さとう 大1 1/3 大2 大2 2/3
酒 大2 大3 大4
しょうゆ 大2/3 大1 大1 1/3
みそ 大1 2/3 大2 1/2 大3 1/3
豚コマ 50g 70g 100g
ぶなしめじ(冷蔵) 1/2パック 1/2パック 1パック
白菜(冷蔵) 200g 300g 400g
ピーマン(冷蔵) 1コ 1コ 2コ
もやし(冷蔵) 100g 150g 200g
人参(冷蔵) 40g 60g 80g
油 大1/2 大2/3 大1
しょうゆ 大2/3 大1 大1 1/3
塩、粗びき黒こしょう 少々 少々 少々
お好みで おろしにんにく 少々 少々 少々

4/9水

ラクラク 海鮮かき揚げ丼 2種のきのこのけんちん汁

作り方

- 1 かき揚げは凍ったまま、オーブントースターで温める。
2 人参...いちょう又半月切り
3 鍋にごま油を熱して2(青菜以外)、軽く水気をきった豆腐をくずしながら加えて炒め、だし汁を加えて煮る
4 3に火が通ったら、青菜を加えてざっと煮、Aで調味する。
5 温かいご飯にかき揚げをのせ、天井のたれをかける。

作り方

天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。

調理時間 約20分
材料 2人用 3人用 4人用
国産野菜で作ったえび・いかかき揚げ(冷蔵) 2コ 3コ 4コ
天井のたれ 2袋 3袋 4袋
豆腐 1/2パック 1パック 1パック
えのき茸(冷蔵) 1/2袋 1袋 1袋
舞茸(冷蔵) 1/2パック 1/2パック 1パック
青菜(冷蔵) 1/4ワ 1/3ワ 1/2ワ
人参(冷蔵) 40g 60g 80g
ごま油 小2/3 小1 大1/2
だし汁 400ml 600ml 800ml
酒 大1/2 大2/3 大1
塩 小1/3 小1/2 小2/3
しょうゆ 大1/2 大2/3 大1

4/10木

鶏モモ肉で! 和風チーズタッカルビ きのこのさっぱりサラダ

作り方

- 1 鶏肉...ポリ袋に西京漬けの素、お好みでおろしにんにくと共に入れてもむ
2 ぶなしめじ...根元を切って食べやすくほぐす
3 レタス...ちぎる
4 フライパンにごま油を熱して1(たれは取っておく)、カット野菜を炒め、たれ、ケチャップを加えてからめる。
5 4に火が通ったら、チーズを散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼き。
6 水気をきった2、3を盛り、合わせたBをかける。

作り方

西京漬けの素 まろやかな甘みと味噌の風味・コクが特長の西京漬けの素。味噌と甘酒の相性が抜群です。

調理時間 約15分
材料 2人用 3人用 4人用
若鶏モモ肉(一口カット) 200g 300g 400g
西京漬けの素 2袋 3袋 4袋
カット野菜(キャベツ、玉葱、人参) 240g 360g 480g
ごま油 大1/2 大2/3 大1
トマトケチャップ 大1 大1 1/2 大2
ナチュラルチーズ 40g 60g 80g
ぶなしめじ(冷蔵) 1/2パック 2/3パック 1パック
酒 大1/2 大2/3 大1
塩 少々 少々 少々
貝割大根(冷蔵) 1/2パック 2/3パック 1パック
レタス 適量 適量 適量
又葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量
味付けポン酢 大1 1/3 大2 大2 2/3
ごま油 大2/3 大1 大1 1/3

4/11金

パワーもりもり! ポーク野菜炒め すくい豆腐のとろとろかにかまあん

作り方

- 1 青菜...ざく切り かに風味かまぼこ...フォークで裂く
2 鍋にA、1を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約2~3分)。
3 豚肉...ポリ袋にたれと共に入れてもむ
4 玉葱...薄切り、人参...細切り
5 豆腐は耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する
6 2に火が通ったら、一度火を止め、よく混ぜた水溶き片栗粉(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。
7 フライパンに油を熱して豚肉、玉葱、人参、もやしを炒め、にらを加えてざっと炒め、塩、こしょうで味を調える。

作り方

特製下味用たれ おろし生姜が香る和風醤油だれです。

調理時間 約20分
材料 2人用 3人用 4人用
豚切り落とし肉 200g 300g 400g
特製下味用たれ 2袋 3袋 4袋
もやし(冷蔵) 150g 200g 300g
玉葱 小1コ 小1コ 1コ
人参(冷蔵) 30g 40g 60g
にら(冷蔵) 1/5ワ 1/4ワ 1/3ワ
油 大1/2 大2/3 大1
塩、こしょう 少々 少々 少々
豆腐 1パック 1 1/2パック 2パック
かに風味かまぼこ 2本 2本 3本
青菜(冷蔵) 1/4ワ 1/3ワ 1/2ワ
水 100ml 120ml 160ml
鶏がらスープの素 小1 大1/2 大2/3
しょうゆ 小1 大1/2 大2/3
塩、こしょう 少々 少々 少々
片栗粉 小1 大1/2 大2/3

4/12土

ポークステーキ ~ハニーマスタードソース~ ウィンナーときのこのピラフ

作り方

- 1 グリーンリーフ...ちぎる
2 豚肉...筋切りする
3 粒入りマスタード(お好みで加減)、はちみつ、Aを合わせる。
4 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、3を加えてからめ、食べやすく切って1と共に盛る。
5 ぶなしめじ...根元を切り、食べやすくほぐす
6 大きめの耐熱器に1、枝豆、Bを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する
7 2に温かいご飯、バターを加え、再びラップをかけて電子レンジで加熱し

作り方

【コツ】豚ロース肉は筋切りすることで、焼いたときに肉が縮んで反り返るのを防ぎます。また、包丁の背やめん棒で叩けば、肉の繊維がほぐれてやわらかく仕上がります。

調理時間 約30分
材料 2人用 3人用 4人用
豚ロース肉(150g) 2枚 3枚 4枚
油 大1/2 大2/3 大1
粒入りマスタード 2袋 3袋 4袋
はちみつ 2袋 3袋 4袋
酒 大1 大1 1/2 大2
しょうゆ 大1 1/3 大2 大2 2/3
粗びき黒こしょう 少々 少々 少々
グリーンリーフ 適量 適量 適量
又葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量
ウィンナー 2本 3本 4本
ぶなしめじ(冷蔵) 1/2パック 1/2パック 1パック
玉葱 小1コ 小1コ 1コ
むき枝豆(冷凍) 20g 30g 40g
しょうゆ 大1 大1 1/2 大2
和風だし(顆粒) 小1/3 小1/2 小2/3
塩 小1/4 小1/3 小1/2
粗びき黒こしょう 少々 少々 少々
ご飯(茶碗に軽く) 約400g 約600g 約800g
バター・マーガリン 大1/2 大2/3 大1