

2025
8/4週

ご注文
締切日

7/30

WEBは
23:59まで

カット野菜使用メニューから厳選！
～8/4週限定～

Special Menu
スペシャルメニュー

Good 楽
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 7,240円 特別価格 6,370円 (税込)	通常価格 8,580円 特別価格 7,560円 (税込)
3人用	通常価格 9,175円 特別価格 7,970円 (税込)	通常価格 10,855円 特別価格 9,460円 (税込)
4人用	通常価格 11,780円 特別価格 10,180円 (税込)	通常価格 13,920円 特別価格 12,060円 (税込)

今週の
推し!!

Saturday
8/9土

つるつるサラダうどん
肉巻きおにぎり

プチママ

本日は前日
お届けです。

調理時間
約20分

ちびっ子
すだ
きい

ちびっ子が喜ぶ冷たいうどんに、
たっぷりの具をのせました♪
つるつとしたうどんと、
シャキッとした生野菜で
さっぱりと食べられます☆

麺つゆ
付き!

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,340円
698	3人用 1,680円
699	4人用 2,140円

Good special!!

うどん
1.5倍
たくさん召し上がれ♡

Monday
8/4月

シャキシャキ
キャベツの回鍋肉
卵と野菜の春雨スープ

メニュー番号	1日ごと
197	2人用 1,340円
198	3人用 1,680円
199	4人用 2,140円

プチママ

回鍋醬を使って
パパッと炒めて出来上がり♪



回鍋醬
付き!

調理時間
約15分

Tuesday
8/5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 1,440円
298	3人用 1,800円
299	4人用 2,280円

楽定番

甘辛い照り焼き風の
味付けが美味しい!
炒り卵を目玉焼にしてもイネ!



調理時間
約30分

Wednesday
8/6水

国産いわしの
蒲焼き丼
舞茸のみそ汁

メニュー番号	1日ごと
397	2人用 1,445円
398	3人用 1,845円
399	4人用 2,380円

Cut Meal

甘辛いタレで
ご飯がすすむ美味しさ!
焼いて味を付けるだけの
簡単メニュー!



包丁いらす

TV番組で
人気
No.1!

調理時間
約10分

Thursday
8/7木

簡単!オニオンソースの
目玉焼きハンバーグ
ほうれん草の
コンソメスープ

メニュー番号	1日ごと
497	2人用 1,520円
498	3人用 1,940円
499	4人用 2,510円

Cut Meal

アンコールにお応えて、
あの「ヴィアンドハンバーグ」!
この美味しさに「ホッ♡」
癒されてください!



包丁いらす

きざみ
オニオン
ソース付き!

調理時間
約15分

Friday
8/8金

鶏ムネ肉で!
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
597	2人用 1,495円
598	3人用 1,910円
599	4人用 2,470円

Cut Meal

人気の韓国料理、チーズタッカルビを
西京漬け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

西京漬の素
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

8/4月

シャキシャキ キャベツの回鍋肉 卵と野菜の春雨スープ

作り方

- 玉葱…くし形切り （カット済）
ピーマン…縦半分に切って
へたと種を取り、乱切り
キャベツ…ざく切り （カット済）

【For Kids】ピーマンの種が付いている白い部分には苦み成分が含まれているので、取り除くことで食べやすくなります。

- 人参…細切り （カット済）
にら…ざく切り

- 鍋にAを煮立て、春雨、人参を入れて蓋をして中火で約4分煮る。

- フライパンに油を熱して豚肉、①を中火～強火で炒める。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、回鍋醤を加えてからめる。

【コツ】中火～強火でパッと炒めるのがポイント！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。

- 卵…溶きほぐす

- ③に火が通ったら、にらを加えてさっと煮、溶き卵を流し入れ、ごま油を振る。

① 371kcal ② 23.7g ③ 20.8g ④ 24.4g
⑤ 3.3g ● 回鍋醬…小麦使用
● 卵…卵使用

調理時間
約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
油	大1/2	大2/3	大1
回鍋醬	2袋	3袋	4袋
回鍋醬	醬の旨みとコクのある辛味、ごま油の香りがきいたたれ。		
卵	1コ	1コ	2コ
春雨	20g	30g	40g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	400ml	600ml	800ml
酒	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
みりん	大1/2	大2/3	大1
ごま油	少々	少々	少々

卵と野菜の春雨スープ

8/5火

焼き鳥丼 ツナサラダ・ ごぼうの塩きんぴら

作り方

- 鶏肉…塩、こしょうする
- 溶き卵に⑤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。

【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き混ぜ、焦げずにできます。

- 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。
- 温かいご飯に②、③をのせる。

作り方

- 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
- 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。

- ごぼう…表面をこすり洗いして （カット済）
さがき→水にさらす
- 鍋にごま油を熱して①を炒め、⑥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。

① 479kcal ② 28.5g ③ 29.7g ④ 23.3g
⑤ 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
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
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量
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

ツナサラダ

ごぼうの塩きんぴら

8/6水

国産いわしの蒲焼き丼 舞茸のみそ汁

作り方

- タレ…解凍する

- 舞茸…食べやすくほぐす

- 鍋にだし汁、舞茸、もやし、カット野菜を入れて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約5分）。

- フライパンに油を熱し、凍ったままのいわしを焼き、火を止めて余分な油を拭き取り、Aを加えてからめる。

- 温かいご飯に③をのせ、ちぎった青じその葉、ごまを散らす。

- ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

① 320kcal ② 18.9g ③ 16.9g ④ 23.0g
⑤ 3.4g ● 国産いわしの蒲焼…小麦使用

調理時間
約10分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
国産いわしの蒲焼（冷凍）			
いわし(打ち粉付)	160g (10枚)	240g (15枚)	320g (20枚)
タレ(50g)	1袋	1 1/2袋	2袋
油	大1 1/3	大2	大2 2/3
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋
舞茸(冷蔵)	1/2パック	2/3パック	1パック
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット野菜 〈玉葱・人参〉	110g	160g	220g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

国産いわしの蒲焼き丼

舞茸のみそ汁

8/7木

簡単！オニオンソースの 目玉焼きハンバーグ ほうれん草のコンソメスープ

作り方

- 鍋にA、凍ったままのほうれん草、カット野菜を入れ、蓋をして中火で煮（目安として2人用約4～6分）、塩、こしょうで味を調える。

- サニーレタス…ちぎる

- ハンバーグ…凍ったまま、袋に切り目を入れて耐熱器にのせ、電子レンジ加熱（目安として2コ約5分40秒）

- フライパンに油を熱して、目玉焼き（半熟程度でOK）を作る。

- ②、③を盛り、きざみオニオンソースをかけ、④をのせる。

きざみオニオンソース
玉葱の甘みと旨みをきかせ、酢とりんご果汁を加えたすっきりとした和風醤油味。

作り方

きざみオニオンソース
玉葱の甘みと旨みをきかせ、酢とりんご果汁を加えたすっきりとした和風醤油味。

① 535kcal ② 34.7g ③ 30.9g ④ 30.1g
⑤ 4.4g ● ギャンドハンバーグ…小麦、乳成分、卵使用
● きざみオニオンソース…小麦使用
● 卵…卵使用

調理時間
約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
ギャンドハンバーグ(冷凍)	2コ	3コ	4コ
ほうれん草(カット済)(冷凍)	40g	60g	80g
カット野菜 〈大根、人参〉	120g	180g	240g
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
きざみオニオンソース	2袋	3袋	4袋
卵	4コ	6コ	8コ

簡単！オニオンソースの目玉焼きハンバーグ

ほうれん草のコンソメスープ

8/8金

鶏ムネ肉で！ 和風チーズタッカルビ きのこのさっぱりサラダ

作り方

- 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

- ぶなしめじ （カット済）
…根元を切って食べやすくほぐす
→耐熱器に入れてAを振り、ラップをして電子レンジ加熱（目安として2人用約1分20秒）

- サニーレタス…ちぎる
貝割大根…根元を切って半分に切る

貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

- 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。

- 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く。

- 水気をきった②、③を盛り、合わせた⑤をかける。

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。

① 380kcal ② 30.5g ③ 18.9g ④ 24.6g
⑤ 3.2g ● ナチュラルチーズ…乳成分使用

調理時間
約15分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉（一口カット）	200g	300g	400g
西京漬けの素	2袋	3袋	4袋
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
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
サニーレタス又葉野菜(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

鶏ムネ肉で！和風チーズタッカルビ

きのこのさっぱりサラダ

8/9土

つつるサラダうどん 肉巻きおにぎり

本日分は前日お届けです。

作り方

- うどんをゆでる湯をたっぷり沸かす。

- 麺つゆは分量の水を加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- 溶き卵に塩を加え、フライパン又鍋に入れ、3～4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。

【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパン又鍋をぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながらかき混ぜ、焦げずにできます。

- 胡瓜…スライサー（薄切り用）で小口切り
ミニトマト…くし形切り
レタス…ちぎる
- 温かいごはん…俵型にのせる（1人2コ当り）
- 豚肉…1枚ずつ広げて塩、こしょうする
→ご飯をのせて巻く

- Aを合わせる
- フライパンに油を熱して⑤の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら転がして全体に焼き色をつけ、火が通ったらAを加えてからめる。
- うどん…たっぷりの⑦の熱湯でさっとゆでる→ザルに取り、流水でもみ洗いする→水気をきって盛る

- ⑧に③、炒り卵、油をきったツナフレークを盛り、①、マヨネーズをかける。

作り方

⑧に③、炒り卵、油をきったツナフレークを盛り、①、マヨネーズをかける。

※ご飯の栄養量は含まれません
① 584kcal ② 25.7g ③ 18.9g ④ 75.0g
⑤ 5.0g ● ゆでうどん…小麦使用
● 卵…卵使用
● 麺つゆ…小麦使用

調理時間
約20分

材料

材料	2人用	3人用	4人用
ゆでうどん	3玉	5玉	6玉
ツナフレーク油漬（70g）	1コ	1コ	2コ
卵	1コ	1コ	2コ
塩	少々	少々	少々
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
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
麺つゆ	2袋	3袋	4袋
水	150ml	225ml	300ml
マヨネーズ	適量	適量	適量
豚モモ薄切り肉	100g	150g	200g
塩、こしょう	少々	少々	少々
ご飯（茶碗に軽く）	約300g (2杯)	約450g (3杯)	約600g (4杯)
油	大1/2	大2/3	大1
さとう	大1/2	大2/3	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1	大1 1/2	大2

つつるサラダうどん

肉巻きおにぎり