

1/
2026
5号

2週連続 Special Menu **Good楽バリュー**

ご注文締切日

2025 12月22日 WEBは
23:59まで

第1弾

1/5号の
Good楽バリューを
5日間(月~金)
または6日間(月~土)
ご利用いただいた
お客様に

ミールキットで使用
こだわりの卵

あかね玉 10個
ハーブ premium
プレゼント♪

謹賀
新年
2026

新春
お年玉
今年もよろしくお願い致します

たまごのお届けは火・水曜日のどちらかになります。

いつもより
早い締切日です。
お気を付けください!

5日間6日間はさらにお得!!

5日間 月~金

6日間 月~土

通常価格 7,140円
6,520円

通常価格 8,670円
7,850円

通常価格 8,985円
8,165円

通常価格 10,900円
9,860円

通常価格 11,495円
10,405円

通常価格 13,935円
12,580円

今週は/
5日間がお得!!
(月~金)

1日ごとのご利用 OK!!

各メニュー記載の料金表を
ご確認ください。

今週の
推し!! Saturday
1/10 土

たっぷり野菜の
もちもちほうとう

メニュー番号	1日ごと
697	2人用 1,530円
698	3人用 1,915円
699	4人用 2,440円

もちもちのほうとうと
野菜がたっぷり入った
あつあつたか鍋。煮込んだ野菜は、
食べやすい美味しい味しさ♪



Monday
1/5月

おろしソースでラクラク♪
ポークソテー
かき玉汁

メニュー番号 1日ごと
197 2人用 1,610円
198 3人用 2,055円
199 4人用 2,655円

調理時間
約10分
肉
約20%
増量



Thursday
1/8木

辛くない! 麻婆豆腐
カリカリ! 焼きワンタン・
ハムと野菜の中華スープ

メニュー番号 1日ごと
497 2人用 1,355円
498 3人用 1,700円
499 4人用 2,165円

調理時間
約20分



Tuesday
1/6火

とろ~り
チーズタッカルビ
香蒜だけで食べるすくい豆腐

メニュー番号 1日ごと
297 2人用 1,410円
298 3人用 1,765円
299 4人用 2,255円

調理時間
約20分

フルコギ
ソース付き!

Friday
1/9金

ふわとろ卵の
デミオムライス
ベーコンとキャベツのカレースープ

メニュー番号 1日ごと
597 2人用 1,410円
598 3人用 1,765円
599 4人用 2,255円

調理時間
約20分

レケデ
ふわとろ卵にコクがある
チーズタッカルビ
で簡単♪

Wednesday
1/7水

鶏そぼろ
ごはん
具だくさん豚汁

メニュー番号 1日ごと
397 2人用 1,355円
398 3人用 1,700円
399 4人用 2,165円

調理時間
約15分

ちびっ子
付きお墨

天井の
たれ付き!

天井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
相性抜群です!

ちびっ子
付きお墨

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。



裏面は
レシピ
保管してください

作り方

1/5(月)

おろしソースでラクラク♪
ポークソテー
かき玉汁

① にら…ざく切り

② ミニトマト…半分に切る

③ 鍋にだし汁、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3~4分)。

④ フライパンに③の油を熱してもやし、
にらを炒め、塩、こしょうし、盛る。

⑤ ①の油を足して豚肉を焼いて
⑥ ④に盛り、大根おろしソースをかける。

⑥ ③に火が通ったら、ミニトマトを加えて
さっと煮、④で調味して
溶き卵を流し入れる。

小袋調味料付き/大根おろしソース
大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味。

①	380kcal	(蛋) 27.9 g	(醤) 24.1 g	(炭) 14.6 g	
②	3.1 g	●大根おろしソース…小麦使用 ●卵…卵使用			
材料					
		2人用	3人用	4人用	
おろしソースでラクラク♪ ポークソテー	豚切り落とし肉	240g	360g	480g	
	Ⓐ 油	小2/3	小1	大1/2	
	大根おろしソース	2袋	3袋	4袋	
	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	
	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	
かき玉汁	卵	1コ	1 1/2コ	2コ	
	カット野菜 (キャベツ)	100g	150g	200g	
	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ	
	〔だし汁	400ml	600ml	800ml	
	〔 塩	小1/3	小1/2	小2/3	
	Ⓐ 酒	大1/2	大2/3	大1	
	〔 しょうゆ	大1/2	大2/3	大1	

1/6(火)

作り方

- ① 鶏肉…ポリ袋に1/3量のソースと共に入れてもみ込む
- ② 人参…細切り カット済
玉葱…薄切り カット済
キャベツ…ざく切り カット済
- ③ フライパンにごま油を熱して、鶏肉を焼き色がつくまで焼き、
②を加えて炒め合わせ、蓋をして中火で蒸し焼く。
- ④ 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し
(目安として1パック約2分30秒)、スプーンですくって盛る。
- ⑤ 細葱ははさみで切り、A、
粉ラー油(お好みで加減)と合わせて
④にかけ、削り節をのせる。
- ⑥ ③に火が通ったら、残りのソースを加えてからめる。チーズを散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼く。

小袋調味料付き/ブルコギソース
果汁と野菜の旨みが詰まったフルーティーなソース

材料	材料	2人用	3人用	4人用
	若鶏モモ肉	200g	300g	400g
とろ~りチーズタッカルビ	ブルコギソース	2袋	3袋	4袋
	キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
	玉葱	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	〔ごま油〕	大1/2	大2/3	大1
	ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
香味だれで食べるすくい豆腐	豆腐	1/パック	1 1/2パック	2パック
A	細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
	粉ラー油	7g	10g	15g
	〔しょうゆ〕	小1	大1/2	大2/3
	〔ごま油〕	大1	大1 1/2	大2
	〔削り節〕	適量	適量	適量
	粉ラー油は食べるラー油を粉末にしたもの。フライドガーリック、フライドオニオンの食感と風味がきいています。			
	【For Kids】小さなお子さまは、たれは好みで調整してください。			

1/7(水)

鶏そぼろごはん 具たくさん豚汁

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!)
斜め切り→水にさらす
大根、人参…いちょう又は半月切り カット済
青菜…ざく切り
- ② 鍋にだし汁、①(青菜以外)を入れて煮立て、豚肉を加えてアツを取り、蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約6分)。
- ③ 溶き卵にⒶ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。

【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、底を冷ましながら作ると焦げずにできます。
- 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、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

	(工) 349kcal (重) 29.2 g (重) 19.6 g (重) 17.4 g 塩 3.4 g	天丼のたれ…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	
鶏そぼろごはん	鶏ひき肉	200g	300g	400g
	天丼のたれ	2袋	3袋	4袋
	卵	2コ	2コ	3コ
	A さとう 塩	大2/3 少々	大2/3 少々	大1 少々
	刻みのり	1袋	1袋	2袋
小袋調味料付き/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。				
具だくさん豚汁	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 みそ	400ml 大1 1/3	600ml 大2	800ml 大2 2/3

作り方

- ① 人参…いちょう又半月切り カット済
白菜…ざく切り カット済
ハム…短冊切り
- ② 鍋に④、⑤を入れ、蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約4~6分)。
- 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、酢じょうゆを
添える。
- ④ にら…ざく切り
- ⑤ 豆腐…水気をきり、
大きめのさいの目切り
- ⑥ フライパンに麻婆ソース、豆腐、にらを
入れて火にかけ、ソースをからめながら
炒める。

大人はご家庭にあるラー油で辛みをプラスしても♪

小袋調味料付き/具入り麻婆ソース
合いびき肉の旨みとスライス葱の風味が
いています。豆腐を加えて温めるだけでとつ
ても簡単。

	(工) 425kcal	(重) 18.6 g	(固) 21.2 g	(炭) 41.6 g	調理時間 約20分
	(塩) 4.2 g	● 具入り麻婆ソース…小麦使用	● ワンタン…小麦使用	● ポークハム…乳成分・卵使用	
材 料	材 料	2人用	3人用	4人用	
辛くない！ 麻婆豆腐	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	
	にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ	
カリカリ！ 焼きワンタン	ワンタン	8コ	12コ	16コ	
	〔 油	大1/2	大2/3	大1	
	〔 醋	適量	適量	適量	
	〔 ソース	適量	適量	適量	
ハムと野菜の中華スープ	ポークハム	2枚	2枚	3枚	
	白菜(冷蔵)	100g	150g	200g	
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
	〔 水	300ml	450ml	600ml	
	〔 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	大1	
	〔 こしょう	少々	少々	少々	

1/9(金)

作り方

- ① 玉葱…角切り カット済
- ② 大きめの耐熱器に鶏肉、玉葱、バターを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する
(目安として2人用約2分30秒、
鶏肉に火が通るまで)。
- ③ ぶなしめじ カット済
…根元を切って食べやすくほぐす
人参…いちょう又半月切り カット済
キャベツ…ざく切り カット済
ベーコン…短冊切り

【For Kids】きのこが苦手なお子さまには、
小さく切ることで食べやすくなります。

- ④ 鍋に③、カレー粉(お好みで加減)、③を入れて蓋をして中火で煮る
(目安として2人用約4~6分)。
- ⑤ 卵…溶きほぐし、塩、こしょうをする
- ⑥ ②に④、温かいご飯の順に加えて混ぜ、
塩、こしょうで味を調整、盛る。
- ⑦ フライパンに油(目安として1人用大1/2)を
熱し、1人分ずつ卵を流し入れて
大きくかき混ぜながら炒め、半熟状にする。
- ⑧ ⑥に⑦をのせてデミグラスソースをかけ、
パセリを散らす。

小袋調味料付き/デミグラスソース
ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かで
コクのあるソース。

※ご飯の栄養量は含まれません				
(工) 400kcal (重) 24.9 g (重) 24.3 g (重) 24.5 g				
塩 4.3 g ●卵・卵使用				
●デミグラスソース…小麦使用				
●ベーコン…乳成分・卵使用				
材料 ふわとろ卵のデミオムライス	材料	2人用	3人用	4人用
	若鶏コマ	100g	150g	200g
	玉葱	小1コ	小1コ	1コ
	〔バター	大1/2	大2/3	大1
	〔さとう	小1/2	小2/3	小1
	A トマトケチャップ	大3	大4 1/2	大6
	しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
	ごはん	約400g	約600g	約800g
	(茶碗に軽く)	(2 2/3杯)	(4杯)	(5 1/3杯)
	塩、こしょう	少々	少々	少々
	卵	3コ	5コ	6コ
	〔塩、こしょう	少々	少々	少々
	〔油	適量	適量	適量
デミグラスソース	2袋	3袋	4袋	
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋	1袋	
ベーコンとキャベツのカレースープ	ベーコン	2枚	2枚	3枚
	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
	ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	カレー粉	小2/3	小1	大1/2
	〔水	400ml	600ml	800ml
	B コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
塩	少々	少々	少々	

作り方	下ごしらえ	1/10(土)	たっぷり野菜の もちもちほうとう
			本日分は前日お届けです。
作り方	ア 鍋に分量の水を入れて 蓋をして中火にかける。		
①	アの湯が煮立ったら、 麺を入れて中火で煮る。 (目安として2人用約10分)		
②	ごぼう…表面をこすり洗いし (皮が少し残る程度でOK)、斜め薄切り かぼちゃ…種を取って一口大に切る 大根…半月又いちょう切り 人参…半月切り 白菜…ざく切り 油揚げ…食べやすく切る	カット済	カット済
③	①の鍋に②、豚肉を加えて蓋をして 中火で煮る(目安として2人用約8分)。	カット済	カット済
④	③に火が通ったら、弱火にして みそを溶かし入れる。		
	汁が少なくなってしまった場合は、味をみな がら水を足して調整してください。 塩分を控えている方は汁を残すようにしま しょう。		

材料	材料	2人用	3人用	4人用
	戦国ほうとう			
〔	ほうとう麺	200g 2袋	300g 3袋	400g 4袋
みそ(50g)				
豚切り落とし肉	120g	180g	240g	
かぼちゃ(冷蔵)	150g	220g	300g	
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g	
大根(冷蔵)	100g	150g	200g	
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g	
人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
油揚げ	1枚	1枚	2枚	
〔 水		約950ml	約1400ml	約1900ml