

SPECIAL MENU

ごはんがススムスペシャルなメニュー!!

2025
3/3号
「お申込締切日」
2/26水
17:00 まで

ヨシケイの人気メニューやオリジナルメニューを日頃の感謝をこめて、スペシャルプライスでお届けします。

SPECIAL PRICE	月～金 6日間コース	月～土 6日間コース
2人用	6,000円 (税込)	7,580円 (税込)
3人用	7,500円 (税込)	9,480円 (税込)
4人用	9,590円 (税込)	11,980円 (税込)

※ご注文は別紙注文用紙にご記入下さい。



3/3
月

和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き
大根の煮物

●エネルギー264kcal ●蛋白質25.6g ●脂質6.9g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量3.3g
●和豚もちぶたヒレ生姜醤油漬…小麦使用 ●焼ちくわ…小麦・卵使用



3/4
火

有田鶏とひじきの
てりたまハンバーグコンソメスープ

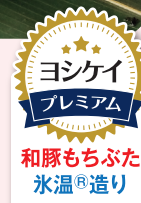
●エネルギー440kcal ●蛋白質23.7g ●脂質28.7g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量4.3g
●有田鶏とひじきのヘルシーハンバーグ…小麦・卵使用 ●卵…卵使用



3/5
水

さわらのみりん漬
豚肉と野菜の炒め物・大根のバリバリ漬

●エネルギー301kcal ●蛋白質23.8g ●脂質17.3g ●炭水化物11.3g
●食塩相当量3.2g ●さわらのみりん漬…小麦使用



3/8
土

牛レアカツ

みそ汁・青菜のさっと煮

●エネルギー339kcal ●蛋白質29.8g ●脂質20.0g
●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.8g
●卵…卵使用



津山風
ホルモンうどん(タレ1本付き)

●エネルギー612kcal ●蛋白質22.8g
●脂質25.2g ●炭水化物73.1g ●食塩相当量5.6g
●ゆでうどん…小麦使用 ●ホルモンうどんたれ…小麦使用

(3人用) 特別価格
消費期限: 3/9(日) **1,380円** (税込)



3/7
金

炭火風親子丼

かに風味スパサラダ・ごぼうのおかか和え

●エネルギー592kcal ●蛋白質31.3g ●脂質32.7g ●炭水化物45.5g ●食塩相当量5.3g
※ご飯の栄養量は含まれません ●炭火風しょうゆだれ…小麦使用 ●卵…卵使用
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用 ●やさしい旨だし…小麦使用 ●スパゲティ…小麦使用



3/6
木

麻婆豆腐&
春キャベツ餃子

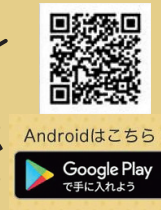
●エネルギー496kcal ●蛋白質25.1g ●脂質33.2g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量3.5g
●麻婆ソース…小麦使用 ●コチュジャン…小麦使用 ●春キャベツ餃子…小麦使用



スペシャルメニューご利用の方限定

山本屋 春の和菓子セット
(桜餅60g×2コ、豆大福60g×2コ)

消費期限: 常温2日 特別価格
お届け日: 3/7(金) **398円** (税込)



webからもラクラク注文 YOSHIKE!

「カテゴリー」をクリックして「スペシャルメニュー」を選んでね。

「和豚もちぶたヒレ 生姜醤油漬」「春の和菓子セット」「津山風ホルモンうどん」の追加は「特別販売」の「3/3号」から選んでね。



手順 大根の煮物 ⇒ 和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き

	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
和豚もちぶたヒレ肉の生姜焼き	下ごしらえ ㊦ 豚肉…解凍する ㊥ 水菜…ざく切り	和豚もちぶたヒレ 生姜醤油漬(冷凍)	6コ	9コ	12コ
	㊦ フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。 ㊥ ㊥を㊥、ミニトマトと共に盛り付ける。	油 水菜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	大½ ⅓ワ 2コ	大¾ ¼ワ 3コ	大1 ⅓ワ 4コ
大根の煮物	下ごしらえ ㊦ こんにゃく…一口大にちぎってゆでる 大根・人参…乱切り 焼ちくわ…斜め切り	焼ちくわ(冷蔵) 大根(冷蔵) 人参(冷蔵) こんにゃく(冷蔵)	1本 150g 30g ¼枚	1本 220g 40g ⅓枚	2本 300g 60g ⅓枚
	㊦ 鍋に㊦を煮立て、㊦を加えて煮る。	だし汁 さとう しょうゆ みりん	170ml 大¾ 大1 大¾	220ml 大1 大1½ 大1	300ml 大1½ 大2 大1½



手順 麻婆豆腐 ⇒ 春キャベツ餃子

	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
麻婆豆腐	下ごしらえ ⑦ 豆腐…大きめのさいの目切り→充分に水気を切る 耐熱皿の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べて電子レンジで加熱(目安として1パックで約2分～2分30秒)。	豚ひき肉(冷凍) 豆腐(冷蔵) にら(冷蔵) 太葱(冷蔵) [油 麻婆ソース 豆板醤 コチュジャン [水	100g 1パック ½ワ ½本 大½ 2袋 ½袋 ½袋 120ml	150g 1½パック ¼ワ ½本 大¾ 3袋 ¾袋 ¾袋 180ml	200g 2パック ⅓ワ 1本 大1 4袋 1袋 1袋 240ml
	① にら…ざく切り 太葱…みじん切り ② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。 ③ フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。	春キャベツ餃子(冷凍) [油	10コ 大½	15コ 大¾	20コ 大1
春キャベツ餃子	① 熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて薄く焼き色をつける。 ② 湯少々(餃子の高さの1/3くらいの量)を加えて蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。				

お届け日までこのチラシを保管しておいてね!



手順 コンソメスープ ⇒ 有田鶏とひじきのてりたまハンバーグ

	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
有田鶏とひじきのてりたまハンバーグ	下ごしらえ ⑦ ハンバーグ…解凍する ① サニーレタス…ちぎる	有田鶏とひじきの ヘルシーハンバーグ(冷凍) 2コ 3コ 4コ			
	① aを合わせておく。 ② フライパンに油を熱して⑦を両面焼き、①を加えてからめる。 ③ 油を足して目玉焼きを作り、②にのせ、①と共にお皿に盛る。	[油 小½ 小1 小1½ [さとう 大½ 大1 大1½ [酒 大1½ 大2 大2½ [しょうゆ 大1½ 大2 大2½ [みりん 大½ 大1 大1½ [卵(冷蔵) 2コ 3コ 4コ [油 大½ 大½ 大1 サニーレタス 又葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量			
コンソメスープ	下ごしらえ ⑦ 青菜…ざく切り 人参…いちよう切り ウインナー…斜め切り	ウインナー(冷蔵) 2本 2本 3本 青菜(冷蔵) ½ワ ¼ワ ½ワ 人参(冷蔵) 30g 40g 60g			
	① 鍋にbを煮立て、⑦を加えて煮、火が通ったら塩、こしょうで味を調える。	[b 水 500ml 750ml 1000ml [コンソメ 1コ 1½コ 2コ [塩、こしょう 少々 少々 少々			



手順 ごぼうのおかか和え ⇒ かに風味スパサラダ ⇒ 炭火風親子丼

	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
炭火風親子丼	下ごしらえ ㊦ 玉葱…薄切り	若鶏モモ角切り肉(冷蔵) 〔 油 炭火風しょうゆだれ 玉葱(冷蔵) 卵(冷蔵)	200g 大 ½ 2袋 小1コ 2コ	300g 大 ¾ 3袋 小1コ 3コ	400g 大 1 4袋 1コ 4コ
	① フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、たれを加えてからめ、取り出す。 ② ① のフライパンに a 、 ㊦ を入れて煮、溶き卵を流し入れ、 ① を戻して蓋をし、半熟状態で火を止めて蒸らす。 ③ 温かいご飯に ② のをせ、のりを散らす。 【コツ】 具に火が通ったら、卵を糸状にたらしながら中心からまわりに流し入れ、すぐに蓋をし約30秒〜1分煮て火を止め、蒸らすと半熟状に仕上がります。	〔 だし汁 さとう しょうゆ みりん 刻みのり	150ml 大 ½ 大 1½ 大 1 1袋	220ml 大 ¾ 大 2 大 1½ 1袋	300ml 大 1 大 2¾ 大 2 2袋
かに風味スパサラダ	下ごしらえ ㊦ スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる(途中、むき枝豆を加える) ① かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす	かに風味かまぼこ(冷蔵) スパゲティ むき枝豆(冷凍)	2本 40g 20g	2本 60g 20g	3本 80g 30g
	① ㊦ 、 ① を b であえる。	〔 マヨネーズ 塩、こしょう	大 2 少 々	大 3 少 々	大 4 少 々
ごぼうのおかか和え	下ごしらえ ㊦ ごぼう…泥を洗い、斜め切り→水にさらす 人参…短冊切り	ごぼう(冷蔵) 人参(冷蔵) やさしい旨だし	80g 40g 2袋	120g 60g 3袋	160g 80g 4袋
	① 鍋にやさしい旨だし、水、 ㊦ を入れて蓋をして中火で煮、最後に削り節を加えて混ぜ、火を止める。	〔 水 削り節	120ml 適 量	150ml 適 量	200ml 適 量



手順 大根のパリパリ漬け ⇒ さわらのみりん漬け ⇒ 豚肉と野菜の炒め物

	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
さわらのみりん漬け	下ごしらえ ㊦ 魚…解凍する	さわらのみりん漬け (冷凍)	2切	3切	4切
	① 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。				
豚肉と野菜の炒め物	下ごしらえ ㊦ 白菜…ざく切り 玉葱…薄切り 人参…半月切り	豚コマ(冷蔵) 油 白菜(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵)	60g 大½ 150g 小1コ 30g	90g 大¾ 220g 小1コ 40g	120g 大1 300g 1コ 60g
	① フライパンに油を熱して豚肉、㊦を炒め、 aで調味する。	酒 塩 しょうゆ 粗びき黒こしょう	大½ 小¼ 大¾ 少々	大¾ 小⅓ 大1 少々	大1 小½ 大1½ 少々
大根のバリバリ漬け	下ごしらえ ㊦ 大根…いちょう切り	大根(冷蔵)	100g	150g	200g
	① ㊦を分量の塩でもみ、水気を絞ってごま油であえる。	塩 ごま油	小¼ 小1	小⅓ 大½	小½ 大¾



作 以 方 | 材 料

牛レアカツ	下ごしらえ	牛モモ肉(約100g)(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
	⑦ キャベツ…せん切り	塩、こしょう	適量	適量	適量
	⑧ 牛モモ…作り始める30分前には冷蔵庫から出して常温にしておく	卵(冷蔵)	1コ	2コ	2コ
	① ⑦に塩、こしょうを振る。	小麦粉	大1	大1½	大2
	② ⑧を混ぜ合わせる(小麦粉はダマになっていても大丈夫です)。	水	大1	大1½	大2
	③ ②をお肉の両面につけ、パン粉でまぶし、少しおいてなじませておく。	パン粉	適量	適量	適量
みそ汁	④ 180度の揚げ油で片面30秒ずつ揚げる。	揚げ油	適量	適量	適量
	⑤ ④を食べやすく切り、⑦と共に盛る。	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
	下ごしらえ	塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
	⑦ わかめ…水につけて戻し食べやすく切る	カットブナシメジ(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
	① 鍋にだし汁を煮立てて⑦、ブナシメジを入れてざっと煮、みそを溶かし入れる。	だし汁	300ml	450ml	600ml
		みそ	大1	大1½	大2
青菜のざっと煮	下ごしらえ	青菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	¼ワ
	⑦ 青菜…ざく切り 油揚げ…短冊切り	油揚げ(冷蔵)	½枚	1枚	1枚
	① 鍋に⑥、⑦を入れて蓋をして中火で煮る。	だし汁	170ml	220ml	300ml
		塩	少々	小½	小½
		しょうゆ	小½	小½	小1
		みりん	大½	大¾	大1

B級グルメ「津山名物ホルモンうどん」をご家庭で! 長年愛され続けた本場の味をどうぞ!

土曜日までご利用の方限定! 津山風ホルモンうどん(タレ1本付き)・3/7(金)お届け 消費期限 3/9(日)

津山風ホルモンうどん

作り方	下ゆき ⑦ 牛ホルモン…解凍する ⑧ キャベツ…ざく切り、玉葱…薄切り ⑨ ゆでうどん…電子レンジで少し温めておく	材 料	2人用
① フライパンに油を熱して、牛ホルモンを強火で炒め、火が通ってきたら、⑧を加えてさっと炒める。 ② 温めておいたゆでうどんを入れ、ホルモンうどんのたれを回し入れて全体に味が絡むように炒め合わせる。		牛ホルモン（冷凍） 油 ゆでうどん（冷蔵） キャベツ（冷蔵） 玉葱（冷蔵） ホルモンうどんのたれ	180g 大½ 3玉 150g 小1コ 100g

※葉野菜…天候等により、サニーレタス・グリーンリーフ・フリルレタスのいずれかをお届けします。※天候異変等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただくことがございます。※電子レンジ調理は500Wを目安にしております。※赤字部分はご家庭でご用意ください。