

周年記念

webからもラクラク注文



6/2号の週「周年記念メニュー」から
ご注文いただけます
※web注文の画面では◎の割引価格表示にはなりません。
締切後にお渡しするご利用明細書にてご確認ください。

日頃の感謝を込めて、安心・安全の
こだわり食材「ヨシケイプレミアム」や
ここでしか味わえない
オリジナルメニューを堪能できる
周年記念メニューを特別価格で
ご用意させていただきました。

6/2
月

和豚もちぶた豚しゃぶサラダ
豆腐ステーキ・花麩のすまし汁
●エネルギー673kcal ●蛋白質30.6g ●脂質56.9g
●炭水化物13.8g ●食塩相当量4.2g ○花麩…小麦使用

噛むほどに広がる
バラ肉の脂の甘みと
肉の旨味をご堪能下さい!



6/3
火

**ありた鶏と
ひじきのてりたまハンバーグ**
ポテトサラダ・コンソメスープ
●エネルギー581kcal ●蛋白質26.0g ●脂質37.9g ●炭水化物36.4g
●食塩相当量4.7g ○ハンバーグ…小麦・卵使用 ○卵…卵使用

再登場!
人気のてりたま
ジューシーハンバーグ!!



6/4
水

氷温造りしまほっけの一夜干し
大根のうま煮・二色あえ
●エネルギー315kcal ●蛋白質25.3g ●脂質22.8g
●炭水化物19.8g ●食塩相当量5.4g ○焼く…小麦・卵使用

氷温熟成で仕上げて
旨みをギュッと閉じ込めました!



6/7
土
お届けは6/6金

きめ細かな肉質で旨みたっぷりの
『セーフティビーフ』をボリュームの
1人前150gで!

**B セーフティビーフ
リブローズステーキ**
オニオンスープ
●エネルギー503kcal ●蛋白質33.5g ●脂質28.5g
●炭水化物22.2g ●食塩相当量4.6g



どちらもご注文頂ける**週末特別メニュー**
※どちらからでもOKです。



**A 明神水産
薫焼き
かつおのたたき**

五目チャンプルー・大根の「ゆかり®」あえ
●エネルギー368kcal ●蛋白質45.9g ●脂質12.9g ●炭水化物13.9g
●食塩相当量4.7g ○かつおのたたき(タレ)…小麦使用



6/5
木

チキン南蛮

キャベツのナムル・わかめスープ
●エネルギー516kcal ●蛋白質30.8g ●脂質34.9g
●炭水化物20.9g ●食塩相当量4.3g ○チキン南蛮のたれ…小麦使用
○タルタルソース…小麦・卵使用 ○かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

コクのある
チキン南蛮のたれと
タルタルソースで簡単!!



6/6
金

豪華海鮮八宝菜

和豚もちぶた餃子・胡瓜のナムル
●エネルギー361kcal ●蛋白質23.8g ●脂質12.4g
●炭水化物39.4g ●食塩相当量4.4g ○うま煮ソース…小麦使用
○和豚もちぶた餃子…小麦使用 ○えび…えび使用

フライパンひとつで
具たくさんのお本格中華!



6/2

和豚もちぶた豚しゃぶサラダ

豆腐ステーキ
花麩のすまし汁

調理時間
約30分

手順:花麩のすまし汁→豆腐ステーキ→和豚もちぶた豚しゃぶサラダ消費期限:6/4(水)

和豚もちぶた豚しゃぶサラダ

豆腐ステーキ

花麩のすまし汁

作り方

下ごしらえ

⑦②で使用する湯を沸かす

①サニーレタス…ちぎる
ミニトマト…くし形切り

②⑦の湯に酒少々を加え、食べやすく切った豚肉をゆでて冷ます。

③①、②を盛り、白ごま、③を合わせてかける。

①豆腐…1人3切当てに切る 細葱…小口切り

電子レンジで簡単水切り:耐熱器の上に乾いたキッチンペーパーなどを敷き、豆腐を重ならないように並べます。1パックで約2分～2分30秒(500w)

②フライパンに油を熱して豆腐を焼き、盛る。

③フライパンの汚れを拭き取り、①を入れて火にかけ、煮立ったら豆腐にかけ、細葱を散らす。

下ごしらえ

⑦わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻し、食べやすく切る

花麩…ぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞る

①鍋に③を煮立て、⑦を加えてざっと煮る。

6/3

ありた鶏とひじきのてりたまハンバーグ

ポテトサラダ・コンソメスープ

調理時間
約30分

手順:コンソメスープ→ポテトサラダ→ありた鶏とひじきのてりたまハンバーグ消費期限:6/5(木)

ありた鶏とひじきのてりたまハンバーグ

ポテトサラダ

コンソメスープ

作り方

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

②③を合わせておく。

③フライパンに油を熱して⑦を両面焼き、②を加えてからめる。

④油を足して目玉焼きを作り、③にのせ、①と共にお皿に盛る。

下ごしらえ

⑦①で使用する湯を沸かす

①じゃが芋、人参(スープにも使用)…いちちょう切り→ゆでる→熱いうちに塩、こしょうする

②胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る

③①、②をマヨネーズであえる。

①青菜…ざく切り

人参(ポテトサラダにも使用)…いちちょう切り

ウインナー…斜め切り

②鍋に⑤を煮立て、①を加えて煮、火が通ったら塩、こしょうで味を調える。

6/4

氷温造り しまほっけの一夜干し

大根のうま煮
二色あえ

調理時間
約25分

手順:大根のうま煮→二色あえ→氷温造りしまほっけの一夜干し消費期限:6/6(金)

しまほっけの一夜干し

大根のうま煮

二色あえ

作り方

下ごしらえ

⑦魚…解凍する

①グリルで両面焼く

①大根、人参…乱切り

焼くくわ…食べやすく切る

②鍋に③、①を入れて蓋をして中火で煮る。

下ごしらえ

⑦①で使用する湯を沸かす

①青菜…ざく切り→もやしと共にゆでて水気を絞る

②①を盛り、味付けポン酢をかける。

6/5

チキン南蛮

キャベツのナムル・わかめスープ

調理時間
約25分

手順:キャベツのナムル→わかめスープ→チキン南蛮消費期限:6/7(土)

チキン南蛮

キャベツのナムル

わかめスープ

作り方

①サニーレタス…ちぎる

②鶏肉…厚みを平均にし、皮目にフォークを刺し、③をもみ込む。

③フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、②に片栗粉をまぶして揚げ焼く。

④鶏肉を食べやすく切り、たれをからめて盛り、タルタルソースをかけ、①を添える。

①キャベツ…ざく切り

かに風味かまぼこ…フォークでほぐす

②①を⑤であえる。

下ごしらえ

⑦わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻し食べやすく切る

①鍋に③を入れて煮立て、わかめを加えてざっと煮、塩、こしょうで味を調え、ごまをふる。

6/6

豪華海鮮八宝菜

和豚もちぶた餃子・胡瓜のナムル

調理時間
約30分

手順:胡瓜のナムル→豪華海鮮八宝菜→和豚もちぶた餃子消費期限:6/8(日)

豪華海鮮八宝菜

和豚もちぶた餃子

胡瓜のナムル

作り方

下ごしらえ

⑦えび…解凍→殻をむく→背わたを取る

①えび、いか…キッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共に③をもみ込む。

②白菜…ざく切り

玉葱、たけのこ…薄切り

人参…短冊切り

ピーマン…乱切り

③うま煮ソース、水を含わせる。

④フライパンに油を熱して①、②の順に炒め、火が通ったらよく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせ、お好みでごま油を振る。

①熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。

②湯を加え(餃子の高さの1/3くらい)、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。

①胡瓜…すりこ木等でたたいて乱切り

②①を⑤であえる。

土曜限定

6/7

⑧セーフティビーフ
リブローズステーキ

オニオンスープ

調理時間
約25分

お届けは6/6(金)手順:オニオンスープ→リブローズステーキ消費期限:6/8(日)

セーフティビーフリブローズステーキ

オニオンスープ

作り方

下ごしらえ

⑦ステーキ肉は室温に戻しておく。フライパンは十分熱しておく。塩・こしょうは焼く直前に

①にんにく…半量薄切り(残りはすりおろしてソースに使用)

ピーマン…食べやすく切る。

玉葱(スープにも使用)…すりおろす

②肉の片面だけ塩・黒こしょうする。(硬いスジがあれば、スジを切る)

③じゃが芋…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分、3コ約7分、4コ約9分30秒、竹串がすっと通るまで)→十文字に切り目を入れ、バターをのせ、塩、黒こしょうを振る。

④フライパンに⑤の油を熱して、ピーマンを焼き、塩、こしょうして盛る。

⑤④のフライパンに⑥の油を足してにんにくを加え、香りが出たら取りだし、肉を塩こしょうした面を強火で焼く。焼き色がついたら裏返して、火を止め、酒を振り、余熱で好みの焼き加減まで火が通ったら、にんにくと共に盛り付ける。

⑥⑥のフライパンに、すりおろした残りのにんにくと玉葱を入れ、ポン酢を加えて、ざっと煮立て、かける。

①玉葱(ステーキにも使用)…薄切り

②鍋に油を熱し、①を弱火でじっくり炒め、③を入れて煮立ったら塩・こしょうで調味し、パセリを散らす。

⑨明神水産 薫焼きかつおのたたき

五目チャンプルー・大根の「ゆかり」あえ

調理時間
約25分

手順:大根の「ゆかり」あえ→五目チャンプルー→明神水産薫焼きかつおのたたき消費期限:6/8(日)

明神水産 薫焼きかつおのたたき

五目チャンプルー

大根の「ゆかり」あえ

作り方

下ごしらえ

⑦かつお…パックのまま流水で半解凍にする

①かつお…食べやすく切る(半解凍の状態が切りやすい)

②玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらす→水気を絞る

貝割大根…根元を切って半分に切る

③①を、②と共に盛る。

①豆腐…適当な大きさに切る→充分に水気をきる

②キャベツ、青菜…ざく切り

人参…細切り

③フライパンに油を熱して豆腐を崩しながら炒め、塩を振り、取り出す。

④続いて鶏肉、②を炒め、③を戻し入れて炒め合わせ、④で調味する。

①大根…半月又はいちちょう切り→塩もみして水気を絞る

②①を「ゆかり」(お好みで加減)であえる。