

2025
9/8号

【お申込締切日】
9/3 水
17:00まで

※特別価格でご提供いたします。

	2人用	3人用	4人用
5月～金 日間コース	6,370円 (税込)	7,970円 (税込)	10,180円 (税込)
6月～土 日間コース	7,660円 (税込)	9,590円 (税込)	12,220円 (税込)

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

簡単! 豪華! 人気!

SPECIAL MENU

お得商品はこちら!!

さらに

スペシャルメニュー
ご利用の方だけに

限定販売!

今夏
ラスト!!

ヨシケイ
プレミアム
価値卵・もやし
もちぶた焼売

お届け日
9/11 木

冷やし中華&
もちぶた焼売 2人用

●エネルギー539kcal ●蛋白質22.2g
●脂質11.1g ●炭水化物87.8g
●食塩相当量6.7g
●生中華麺…小麦・卵使用
●冷やし中華スープ…小麦使用
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用
●焼売…小麦使用 ●卵…卵使用

特別価格

1,280円 (税込)

夏の終わりに…
人気特製スープで食べる
具たくさん冷し中華!



人気の「鮭」を
コクのあるバターと
香ばしい醤油の風味で
仕上げました!

9/10
水

バターじょうゆで食べる
骨取さけのムニエル
ミネストローネ

●エネルギー281kcal ●蛋白質25.7g ●脂質13.5g ●炭水化物16.9g
●食塩相当量4.5g ●ベーコン…乳成分・卵使用

ヨシケイ
プレミアム
ベーコン

9/9
火

棒々鶏
かにかまと枝豆の中華風オムレツ

●エネルギー337kcal ●蛋白質34.3g ●脂質17.9g ●炭水化物10.5g
●食塩相当量2.0g
●棒々鶏ソース…小麦使用 ●卵…卵使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

ヨシケイ
プレミアム
森林どり
価値卵・もやし

プレゼント!
豚切り落とし肉

2人用 100g
3人用 150g
4人用 200g



ヨシケイ
プレミアム
和豚もちぶた
価値卵

9/8
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
●エネルギー371kcal ●蛋白質23.7g ●脂質20.8g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量3.3g
●卵…卵使用 ●回鍋肉…小麦使用

ヨシケイ
プレミアム
回鍋肉

大人気メニュー
再登場!!

豪華3種のミックスグリル!



お届け日
9/12 金

ミックスグリル
コンソメスープ 2人用

●エネルギー526kcal ●蛋白質33.2g
●脂質28.7g ●炭水化物30.7g
●食塩相当量4.3g
●ハンバーグロッシュ…小麦・乳成分・卵使用
●ブロッケンソーセージ…小麦・乳成分使用
●国産若鶏モモ肉のグリルチキン用…小麦使用

特別価格

1,480円 (税込)



「冷やし中華&もちぶた焼売」
「ミックスグリル」は
「企画」を選んでね。



9/13
土

神戸三宮十番 牛焼肉丼

落とし卵のみそ汁・じゃがバター

●エネルギー498kcal ●蛋白質30.3g ●脂質30.6g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量3.3g
※ご飯の栄養量は含まれません ●卵…卵使用 ●神戸三宮十番 牛焼肉丼…小麦使用 ●神戸三宮十番 牛焼肉丼…牛肉・メキシコ産

カット
野菜
使用

「神戸三宮十番」
秘伝のタレが
味の決め手!
贅沢な一口

9/12
金

照り焼きチキン

ツナとごぼうのみそ汁・キャベツのゆず香あえ

●エネルギー441kcal ●蛋白質28.1g ●脂質25.8g ●炭水化物23.4g
●食塩相当量4.0g

ヨシケイ
プレミアム
森林どり

9/11
木

手間抜きドライカレー

ハムサラダ

●エネルギー237kcal ●蛋白質11.4g ●脂質13.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.0g
※ご飯の栄養量は含まれません ●ドライカレーソース…小麦・乳成分使用
●ポークハム…乳成分・卵使用 ●ドライカレーソース…牛肉・オーストラリア産・豚肉・アメリカ産

ヨシケイ
プレミアム
ポークハム

9月 8日

消費期限 9/10(水)

シャキシャキキャベツの 回鍋肉

卵と野菜の春雨スープ



調理時間



手順 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	材 料	2人用	3人用	4人用
① 玉葱…くし形切り 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 ② 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、回鍋醬を加えてからめる。	豚切り落とし肉(冷蔵) キャベツ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) ピーマン(冷蔵) [油 回鍋醬	200g 200g 小1コ 1コ	300g 300g 小1コ 1コ	400g 400g 1コ 2コ
		大½ 2袋	大¾ 3袋	大1 4袋
① 人参…細切り にら…ざく切り ② 鍋に ㊟ を煮立て、春雨、人参を入れて蓋をして中火で約4分煮る。 ③ 卵…溶きほぐす ④ ② に火が通ったら、にらを加えてさと煮、溶き卵を流し入れ、ごま油を振る。	卵(冷蔵) 春雨 人参(冷蔵) にら(冷蔵)] だし汁 酒 しょうゆ みりん [ごま油	1コ 20g 30g ¼ワ 400ml 大½ 大¾ 大½	1コ 30g 40g ¼ワ 600ml 大¾ 大1 大¾	2コ 40g 60g ¼ワ 800ml 大1 大1½ 大1
		少々 少々	少々 少々	少々 少々

シャキシャキキャベツの回鍋肉

卵と野菜の春雨スープ

9

火

9

棒々鶏

かにかまど枝豆の中華風オムレツ

消費期限 9/11(木)

手順

かにかまど枝豆の中華風オムレツ→棒々鶏

調理時間

20分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 胡瓜…細切り トマト…半月切り サニーレタス…ちぎる ② 鶏肉…厚みを均一にし、耐熱器にのせて①を振り、ラップをして電子レンジで加熱(目安として200g約4分30秒～5分)→細かく裂く ③ ①、②を盛り、ソースをかける。	若鶏ムネ肉(冷蔵) 酒 塩、こしょう 胡瓜(冷蔵) トマト(冷蔵) サニーレタス 又葉野菜(冷蔵) 棒々鶏ソース	200g 大1 少々 1本 小1コ 適量 2袋	300g 大1½ 少々 1本 1コ 適量 3袋	400g 大2 少々 2本 小2コ 適量 4袋
① かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす ② 卵…溶きほぐす→①を加えて混ぜる ③ 小さめのフライパンにごま油を熱し、かに風味かまぼこ、もやし、枝豆を炒め、卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら、蓋をして弱火で焼く(目安として2人用約3分)。 ④ ③の表面が乾いてきたら返し、蓋をして焼き、食べやすく切って盛る。	卵(冷蔵) 鶏がらスープの素 こしょう かに風味かまぼこ(冷蔵) もやし(冷蔵) むき枝豆(冷凍) ごま油	3コ 小½ 少々 2本 100g 20g 大½	4コ 小¾ 少々 2本 150g 20g 大¾	6コ 小1 少々 3本 200g 30g 大1

かにかまど枝豆の中華風オムレツ

9月10日

水

消費期限 9/12(金)

手順

ミネストローネ→バターじゃうゆで食べる 骨取さけのムニエル

バターじゃうゆで食べる 骨取さけのムニエル

作り方

下ごしらえ

⑦ 魚…解冻する

① 魚…キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうをする

② サニーレタス…ちぎる

③ ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。

④ フライパンに油、バターを熱し、余分な小麦粉を落とした魚を表になる方から焼き、返してさらに焼く。器に盛り、②を添える。

⑤ ④のフライパンの汚れを拭き取り、aを入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。

① 鍋にbを入れて煮立てる。

② 玉葱、人参…角切り
白菜…ざく切り
ベーコン…短冊切り

③ ①の鍋に②を入れ、蓋をして中火で煮(目安として2人用約4〜6分)、コーンを加えてさっと煮る。

材料

骨取北海道産秋鮭切身(80g)(冷凍)

塩

こしょう

小麦粉

油

バター

バター

しょうゆ

サニーレタス

又葉野菜(冷蔵)

2人用

2切

小½

少々

適量

小1

小1

大1

大1

適量

3人用

3切

小½

少々

適量

大½

大½

大1½

大1½

適量

4人用

4切

小½

少々

適量

大¾

大¾

大2

大2

適量

ベーコン(冷蔵)

白菜(冷蔵)

玉葱(冷蔵)

人参(冷蔵)

カーネルコーン(冷凍)

水

コンソメ

トマトケチャップ

塩、こしょう

2枚

100g

小1コ

30g

20g

500ml

1コ

大1½

少々

2枚

150g

小1コ

40g

30g

750ml

1½コ

大2

少々

3枚

200g

1コ

60g

40g

1000ml

2コ

大2¾

少々

調理時間

20分

ミネストローネ

限定販売

9/11(木)お届け

消費期限 9/13(土)

手順 冷やし中華→もちぶた焼売

冷やし中華

作り方

下ごしらえ

⑦ ③ で使用のお湯を沸かす

① かに風味かまぼこ…ほぐす
もやし…電子レンジで加熱する。(目安として2人用約2分～2分30秒)
わかめ…塩を水で洗い流し、水につけてもどし、食べやすく切る
胡瓜…せん切り
ミニトマト…くし形切り

② 溶き卵に塩を加え、薄く油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。

⑦ ⑦ の熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。(パッケージ参照)

④ ③ に具をのせてスープをかける。お好みで練りからしを添える。

材料

生中華麺(冷蔵)

冷やし中華スープ(冷蔵)

卵(冷蔵)

塩

油

かに風味かまぼこ(冷蔵)

胡瓜(冷蔵)

塩蔵わかめ(冷蔵)

もやし(冷蔵)

ミニトマト(冷蔵)

練りからし

2人用

2玉

2袋

1コ

少々

小1

2本

1/2本

適量

100g

2コ

適量

もちぶた焼売

作り方

① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱(目安として6コで約2分)。しょうゆ、お好みで練りからしを添える。

蒸し器で約15分蒸してもOK!

材料

もちぶた焼売(冷蔵)

しょうゆ

練りからし

2人用

6コ

適量

適量

冷やし中華

作り方

下ごしらえ

⑦ ③ で使用のお湯を沸かす

① かに風味かまぼこ…ほぐす
もやし…電子レンジで加熱する。(目安として2人用約2分～2分30秒)
わかめ…塩を水で洗い流し、水につけてもどし、食べやすく切る
胡瓜…せん切り
ミニトマト…くし形切り

② 溶き卵に塩を加え、薄く油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。

⑦ ⑦ の熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。(パッケージ参照)

④ ③ に具をのせてスープをかける。お好みで練りからしを添える。

材料

生中華麺(冷蔵)

冷やし中華スープ(冷蔵)

卵(冷蔵)

塩

油

かに風味かまぼこ(冷蔵)

胡瓜(冷蔵)

塩蔵わかめ(冷蔵)

もやし(冷蔵)

ミニトマト(冷蔵)

練りからし

2人用

2玉

2袋

1コ

少々

小1

2本

1/2本

適量

100g

2コ

適量

もちぶた焼売

作り方

① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱(目安として6コで約2分)。しょうゆ、お好みで練りからしを添える。

蒸し器で約15分蒸してもOK!

材料

もちぶた焼売(冷蔵)

しょうゆ

練りからし

2人用

6コ

適量

適量

冷やし中華

作り方

下ごしらえ

⑦ ③ で使用のお湯を沸かす

① かに風味かまぼこ…ほぐす
もやし…電子レンジで加熱する。(目安として2人用約2分～2分30秒)
わかめ…塩を水で洗い流し、水につけてもどし、食べやすく切る
胡瓜…せん切り
ミニトマト…くし形切り

② 溶き卵に塩を加え、薄く油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。

⑦ ⑦ の熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。(パッケージ参照)

④ ③ に具をのせてスープをかける。お好みで練りからしを添える。

材料

生中華麺(冷蔵)

冷やし中華スープ(冷蔵)

卵(冷蔵)

塩

油

かに風味かまぼこ(冷蔵)

胡瓜(冷蔵)

塩蔵わかめ(冷蔵)

もやし(冷蔵)

ミニトマト(冷蔵)

練りからし

2人用

2玉

2袋

1コ

少々

小1

2本

1/2本

適量

100g

2コ

適量

もちぶた焼売

作り方

① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱(目安として6コで約2分)。しょうゆ、お好みで練りからしを添える。

蒸し器で約15分蒸してもOK!

材料

もちぶた焼売(冷蔵)

しょうゆ

練りからし

2人用

6コ

適量

適量

9/11

木

手間抜きドライカレー

ハムサラダ

消費期限 9/13(土)

◎カット野菜の消費期限は9月12日(金)です。

手順

ハムサラダ→手間抜きドライカレー

調理時間

10分

手間抜きドライカレー

ハムサラダ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ドライカレーソース…袋のまま流水解凍する ① フライパンに油、バター、カット野菜を入れて炒め、火が通ったら⑦を加えて炒め合わせる。 ② 温かいご飯を盛り、①をかける。	ドライカレーソース (冷凍) 210g カット野菜 (玉葱・ピーマン・人参) (冷蔵) 100g 油 小1 バター又はマーガリン 小1	315g 150g 大½ 大½	420g 200g 大½ 大½	
① グリーンリーフ…ちぎる ミニトマト…くし形切り ハム…短冊切り ② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。	ポークハム(冷蔵) 2枚 ミニトマト(冷蔵) 2コ グリーンリーフ 又は野菜菜(冷蔵) 適量 お好みの ドレッシング 適量	3枚 3コ 適量 適量	4枚 4コ 適量 適量	

	9月 金 12	照り焼きチキン ツナとごぼうのみそ汁 キャベツのゆず香あえ	 調理時間		
	消費期限 9/14(日)				
	手順	キャベツのゆず香あえ→ツナとごぼうのみそ汁→照り焼きチキン			
	作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
照り焼きチキン	下ごしらえ ⑦ 鶏肉… a を合わせた中に約10分つけておく	若鶏モモ肉 (一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g
	① レタス…ちぎる	さとう	大 $\frac{1}{2}$	大1	大 $1\frac{1}{2}$
	② フライパンに油を熱して、鶏肉(つけ汁は取っておく)を焼き、焼き色がいたら返し、蓋をして蒸し焼く。 ③ 火が通ったら、つけ汁を加えてからめながら照りが出るまで焼き、レタスと共に盛る。	酒 しょうゆ みりん 油 レタス又葉野菜(冷蔵)	大 $1\frac{1}{2}$ 大 $1\frac{1}{2}$ 大 $\frac{1}{2}$ 大 $\frac{1}{2}$ 適量	大2 大2 大1 大 $\frac{1}{2}$ 適量	大 $2\frac{1}{2}$ 大 $2\frac{1}{2}$ 大 $1\frac{1}{2}$ 大1 適量
ツナとごぼうのみそ汁	① えのき茸…根元を切って半分に切る 大根…いちょう切り ごぼう…表面をごすり洗いしてさがき→水にさらす ② 鍋に軽く油をきったツナフレーク、 ① を入れて炒め、だし汁を加えて蓋をして煮る。みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	ツナフレーク油漬(70g) ごぼう(冷蔵) えのき茸(冷蔵) 大根(冷蔵) だし汁 みそ	1コ 50g ½袋 100g 400ml 大 $1\frac{1}{2}$	1コ 70g 1袋 150g 600ml 大2	2コ 100g 1袋 200g 800ml 大 $2\frac{1}{2}$
キャベツのゆず香あえ	① キャベツ…ざく切りに塩もみ→水気を絞る ② ゆず粉末、 b を合わせ、 ① をあえる。	キャベツ(冷蔵) 塩 ゆず粉末 さとう 塩 酢	100g 小 $\frac{1}{2}$ ½袋 大 $\frac{1}{2}$ 少々 大 $1\frac{1}{2}$	150g 小 $\frac{1}{2}$ ¾袋 大1 少々 大2	200g 小 $\frac{1}{2}$ 1袋 大 $1\frac{1}{2}$ 少々 大 $2\frac{1}{2}$

9/13

土

・9/12(金)お届け

神戸三宮十番 牛焼肉丼

落とし卵のみそ汁・じゃがバター

◎カット野菜の消費期限は9/13(土)本日までにお召し上がりください

消費期限 9/14(日)

手順

落とし卵のみそ汁→じゃがバター→神戸三宮十番 牛焼肉丼

調理時間

15分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 牛焼肉丼…解凍する ① 貝割大根…根元を切る ② フライパンに油を熱して⑦を焼く。 ③ 温かいご飯に②、①をのせる。	神戸三宮十番 牛焼肉丼(冷凍) 油 貝割大根(冷蔵)	240g 大½ ½パック	360g 大¾ 1パック	480g 大1 1パック
① 油揚げ…短冊切り ② 鍋にだし汁、①、カット野菜を入れ、蓋をして中火で煮る。 ③ 火が通ったら、みそを溶かし入れ、卵を割り入れて蓋をし、お好みの固さになるまで煮る。	卵(冷蔵) 油揚げ(冷蔵) カット野菜 (白菜・人参)(冷蔵) だし汁 みそ	2コ ½枚 120g 400ml 大1½	3コ 1枚 180g 600ml 大2	4コ 1枚 240g 800ml 大2¾
① 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、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、塩を振る	じゃが芋(冷蔵) バター 塩	2コ 大1 少々	3コ 大1½ 少々	4コ 大2 少々

限定販売

9/12(金)お届け

ミックスグリル

コンソメスープ

30min

調理時間

消費期限 9/14(日)

手順 コンソメスープ→ミックスグリル

作り方	材 料	
下ごしらえ ⑦ 国産若鶏モモ肉のグリルチキン用…解凍する ① ハンバーグは凍ったまま袋ごと熱湯に入れ約20分湯煎する。 電子レンジ調理の場合…冷凍のまま袋に5,6箇所穴を開け、耐熱皿にのせて、電子レンジで加熱(1個当たり2分50秒)。 ② 鍋に湯を沸かし、枝豆とコーンをざっとゆでて取り出し、ソーセージを約7分茹でる。 ③ ⑦を、耐熱皿にタレごと移して皮目を下にして、軽くラップをかけて、電子レンジで2分加熱、裏返して1分30秒加熱する。 ④ 皿に、①、②、③を載せる。	ハンバーグロッシュ(冷凍) 2コ 国産若鶏モモ肉の グリルチキン用(冷凍) 180g ブロッシェンソーセージ (冷凍) 2コ カーネルコーン(冷凍) 20g むき枝豆(冷凍) 20g	2人用
下ごしらえ ⑦ 玉葱…薄切り キャベツ…ざく切り ① 鍋に、水、コンソメを煮立て、⑦を加えて煮、③で調味する。	キャベツ(冷蔵) 100g 玉葱(冷蔵) 小1コ 水 400ml コンソメ 1コ 酒 大$\frac{1}{2}$ しょうゆ 小$\frac{1}{2}$ 粗びき黒こしょう 少々	

ミックスグリル

コンソメスープ

お届け日までこのチラシを保管しておいてね!

※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を目安しております。 ※赤字部分はご家庭でご用意ください。