

HAPPY MENU

ハッピーメニュー

今年最後の
特別価格
1食 **430円**~

	月~金5日間コース	月~土6日間コース
2人用	5,990円 (税込)	6,990円 (税込)
3人用	7,480円 (税込)	8,700円 (税込)
4人用	8,590円 (税込)	11,290円 (税込)

表示価格は全て 税込価格

12/8
月

豚肉のすりおろし生姜焼き みそ汁

すりおろし
生姜炒め
のたれ

簡単なのに味は本格!
香り立つごちそう!

- エネルギー259kcal
- 蛋白質27.3g
- 脂質13.9g
- 炭水化物8.3g
- 食塩相当量2.6g
- すりおろし生姜炒めのたれ…小麦使用

12/13
土

大阪法善寺横丁のおでん

具材の旨みがひきたつ
うす味仕立ての関西風おでんだし

今月の
イチオシ食材は
卵!!

YOSHIKE!
プレミアム
おいしく、やさしく、体にうれしい
ブランド
価値卵
森の恵み鶏
こんにやく

- エネルギー453kcal
- 蛋白質40.0g
- 脂質27.7g
- 炭水化物15.9g
- 食塩相当量3.4g
- 焼く…小麦・卵使用
- 五目揚げ…小麦・卵使用
- 卵…卵使用
- おでんだし…小麦使用

12/9
火

氷温造り 銀ひらすの西京漬け 豆腐チャンプルー

YOSHIKE!
プレミアム
おいしく、やさしく、体にうれしい
ブランド
**氷温®造り
豆腐**

氷温熟成で旨みを引き出し、
まろやかに仕上げました!

- エネルギー306kcal
- 蛋白質24.8g
- 脂質14.7g
- 炭水化物19.9g
- 食塩相当量4.2g

12/12
金

チキン南蛮 じゃが芋煮

タレで絡めるだけ!
旨みあふれる
ジューシーメニューー!

ヨシケイ
オリジナル
「特製タルタル
ソース」付き

YOSHIKE!
プレミアム
おいしく、やさしく、体にうれしい
ブランド
油揚げ
森の恵み鶏

- エネルギー492kcal
- 蛋白質35.8g
- 脂質24.5g
- 炭水化物59.5g
- 食塩相当量4.6g
- チキン南蛮のたれ…小麦使用
- タルタルソース…小麦・卵使用

12/10
水

鍋焼きうどん いなりごはん

新登場!

YOSHIKE!
プレミアム
おいしく、やさしく、体にうれしい
ブランド
価値卵
森の恵み鶏

具だくさんで大満足!!
あつあつ鍋うどん!!

- エネルギー643kcal
- 蛋白質33.0g
- 脂質20.5g
- 炭水化物78.2g
- 食塩相当量4.7g
- ※ご飯の栄養量は含まれません
- ゆでうどん…小麦使用
- 卵…卵使用
- 味付油揚げ…小麦使用

12/11
木

牛肉のオイスターソース炒め もやしとわかめの中華スープ

セーフティビーフの旨みと
彩り野菜の食感を愉しむ!

YOSHIKE!
プレミアム
おいしく、やさしく、体にうれしい
ブランド
セーフティビーフ
もやし・価値卵

- エネルギー286kcal
- 蛋白質22.2g
- 脂質17.7g
- 炭水化物13.1g
- 食塩相当量3.8g
- オイスターソース炒めのたれ…小麦使用
- 卵…卵使用

12/8

月

豚肉のすりおろし生姜焼き
みそ汁

消費期限 12/10(水)



手順 みそ汁→豚肉のすりおろし生姜焼き

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 葉野菜…食べやすくちぎる。 ② フライパンに油を熱して食べやすく切った豚肉を焼き、たれを加えてからめ、 ① 、ミニトマトと共に盛る。	豚モモ薄切り肉(冷蔵)	240g	360g	480g
	すりおろし生姜炒めのたれ	1½袋	2袋	3袋
下ごしらえ ㉞ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る	油	小½	小½	小1
	葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
① 青菜…ざく切り ② 鍋にだし汁を煮立て、 ㉞ 、 ① を入れてざっと煮、みそを溶かし入れる。	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
	青菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
	塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
	だし汁	300ml	450ml	600ml
	みそ	大1	大1½	大2

豚肉のすりおろし生姜焼き

みそ汁

12/9

火

氷温造り 銀ひらすの西京漬け
豆腐チャンプルー

消費期限 12/11(木)



手順 豆腐チャンプルー→氷温造り 銀ひらすの西京漬け

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ㉞ 魚…解凍する	氷温造り 銀ひらすの西京漬け (80g)(冷蔵)	2切	3切	4切
① ㉞ をグリルで両面焼く。 (焦げやすいので注意)	豆腐(冷蔵)	1パック	1パック	1½パック
	油	小½	小½	小1
① 豆腐…適当な大きさに切り、十分に水気を切る。 ② 人参…短冊切り キャベツ…ざく切り	塩	小½	小½	小½
	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
③ フライパンに油を熱して豆腐をくずしながら炒め、塩を振り、取り出す。	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	カットブナシメジ(冷蔵)	½袋	½袋	1袋
④ 続いて ② 、カットブナシメジを炒め ③ を戻し入れて炒め合わせ、 ㉞ で調味し、削り節をふる。	しょうゆ	大1½	大2	大2½
	ごま油	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
	削り節	適量	適量	適量

氷温造り 銀ひらすの西京漬け

豆腐チャンプルー

12/10

水

鍋焼きうどん
いなりごはん

消費期限 12/12(金)



手順 いなりごはん→鍋焼きうどん

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 白菜…ざく切り 太葱…斜め切り 青菜…ざく切り 生椎茸…十字に切り込みを入れる	ゆでうどん(冷蔵)	2玉	3玉	4玉
	若鶏モモ肉 (一口カット)(冷蔵)	100g	150g	200g
② 鍋に ㉞ を煮立て、鶏肉、白菜、太葱、生椎茸を加えアクを取りながら煮る。	白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
	太葱(冷蔵)	½本	1本	1本
③ 火が通ったら、うどんを加えて煮、青菜を加え、卵を落として好みの固さに煮る。	青菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
	生椎茸(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
	だし汁	500ml	750ml	1000ml
	さとう	大1½	大2	大2½
	しょうゆ	大3½	大5	大6½
	みりん	大1½	大2	大2½
	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
① 温かいご飯を味付油揚げに詰める。 いなりごはんは、酢飯ではなくご飯で簡単！	味付油揚げ(冷蔵)	8枚	12枚	16枚
	ご飯 (茶碗に軽く)	約300g (2杯)	約450g (3杯)	約600g (4杯)

鍋焼きうどん

いなりごはん

12/13

土

大阪法善寺横丁のおでん

お届け: 12/12(金) 消費期限 12/14(日)



手順 大阪法善寺横丁のおでん

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 卵…ゆでる(沸騰後約6分)→ゆで上がったらずぐに流水で約1～2分冷やす。	若鶏手羽元肉(冷凍)	4本	6本	8本
	生揚げ(冷蔵)	1枚	1枚	2枚
② ジャガ芋…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱(目安として2コ約5分)→皮をむく。	焼ちくわ(冷蔵)	1本	1本	2本
	五目揚げ(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
③ 材料(手羽元以外)…食べやすく切る→こんにゃく、大根はそれぞれゆで、水気を切る。	こんにゃく(冷蔵)	½枚	¾枚	1枚
	大根(冷蔵)	200g	300g	400g
④ 鍋におでんだし、水(目安としておでんだし1袋に対して1800～2000ml)を煮立て、鶏手羽元を入れて、アクを取りながら煮る。	じゃが芋	2コ	3コ	4コ
	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
⑤ 残りの具材を煮えにくい材料から順次入れて煮る。	おでんだし	½袋	¾袋	1袋
	水	適量	適量	適量

大阪法善寺横丁のおでん

12/12

金

チキン南蛮
じゃが芋煮

消費期限 12/14(日)



手順 ジャガ芋煮→チキン南蛮

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 葉野菜…ちぎる ミニトマト…半分に切る	若鶏ムネ肉(冷蔵)	240g	360g	480g
	酒	大½	大¾	大1
② 鶏肉…厚みを平均にし、皮目にフォークを刺し、 ㉞ をもみ込む。	しょうゆ	大½	大¾	大1
	片栗粉	適量	適量	適量
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。	油	適量	適量	適量
	チキン南蛮のたれ	2袋	3袋	4袋
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。	タルタルソース(冷蔵)	60g	90g	120g
	葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
① ジャガ芋…乱切りにし、水にさらす。 玉葱…くし形切り 人参…乱切り 油揚げ…食べやすく切る。	じゃが芋	2コ	3コ	4コ
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
② 鍋に ㉞ 、 ① を入れて蓋をして中火で煮る。	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	油揚げ(冷蔵)	½枚	1枚	1枚
③ 火が通ったら、蓋を取り、煮汁が少なくなるまで煮る。	だし汁	170ml	220ml	300ml
	さとう	大1	大1½	大2
	しょうゆ	大2	大3	大4
	みりん	大¾	大1	大1½

チキン南蛮

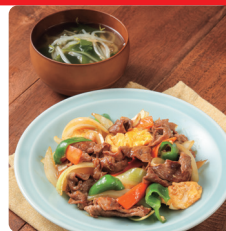
じゃが芋煮

12/11

木

牛肉のオイスターソース炒め
もやしとわかめの中華スープ

消費期限 12/13(土)



手順 もやしとわかめの中華スープ→牛肉のオイスターソース炒め

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 玉葱…くし形切り 人参…短冊切り ピーマン…乱切り	牛コマ(冷蔵)	140g	210g	280g
	ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
② 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れ、大きくかき混ぜながら炒め、半熟状態になったら取り出す。	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
③ ごま油を熱して牛肉、 ① を炒め、オイスターソース炒めのたれを加えてからめ、 ② を戻し入れて炒め合わせる。	ごま油	大½	大¾	大1
	オイスターソース炒めのたれ	2袋	3袋	4袋
	卵(冷蔵)	2コ	2コ	3コ
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
	油	大¾	大¾	大1
下ごしらえ ㉞ 塩蔵わかめ…水につけて戻す→食べやすく切る。	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
	塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
① 鍋に ㉞ 、もやしを入れて蓋をして中火で煮、 ㉞ を入れてざっと煮る。 火が通ったら ㉞ で調味する。	水	400ml	600ml	800ml
	鶏がらスープの素	大¾	大1	大1½
	しょうゆ	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々

牛肉のオイスターソース炒め

もやしとわかめの中華スープ

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場合がございます。 ※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。