

春の家計応援 第3弾!!

# SPECIAL MENU

スペシャルメニュー

## 特別価格

※お買物券はイメージです。

	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	6,680円 <small>(税込)</small>	8,140円 <small>(税込)</small>
3人用	8,390円 <small>(税込)</small>	10,190円 <small>(税込)</small>
4人用	10,680円 <small>(税込)</small>	12,980円 <small>(税込)</small>

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

## 春の家計応援 第3弾!!

土曜日までのご利用で  
5/11週～6/8週の間で使える

ヨシケイお買物券  
500円券プレゼント!

¥500

★1 ご注文方法により、お買物券もしくはwebクーポンを発行させていただきます。



Webからも  
ラクラク注文



2026  
4/13号  
お申込締切日  
4.8 17:00まで

スタートの季節にピッタリ!  
旬の食材で楽しむ♪  
春のおすすめメニュー!

**和豚もちぶたと  
シヤキツとした  
春キャベツでつくる  
本格中華!**

**4/13 春キャベツの回鍋肉** すくい豆腐のかきたまスープ

●エネルギー449kcal ●蛋白質35.2g ●脂質29.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量3.5g  
●回鍋肉…小麦使用 ●卵…卵使用

YOSHIKEI プレミアム  
おいしさと安心のブランド

ベストフレッシュ  
和豚もちぶたと  
生とうふ  
価値卵

**脂ののった銀鮭を氷温熟成で  
旨みを引き出しました♪**

**4/14 氷温造り 銀鮭の塩焼き**  
ベーコンと白菜のレンジ蒸し・たたき胡瓜

●エネルギー301kcal ●蛋白質24.5g ●脂質17.4g  
●炭水化物7.8g ●食塩相当量4.3g

YOSHIKEI プレミアム  
おいしさと安心のブランド

氷温造り  
朝穫れもやし

**肉汁たっぷり!  
鶏肉のジューシーな  
美味しさ♪**

スペシャルメニューを  
ご利用の方限定!

若鶏モモ肉  
(一口カット)(冷蔵)240g  
特別価格 **498円**

**4/15 鶏肉のうま塩から揚げ**  
マカロニサラダ・ピリ辛こんにゃく

●エネルギー513kcal ●蛋白質24.1g ●脂質38.3g  
●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.9g  
●マカロニ…小麦使用 ●旨塩鍋のたれ…小麦使用

YOSHIKEI プレミアム  
おいしさと安心のブランド

鶏の恵み鶏  
こんにゃく

春の家計応援 第3弾!!

土曜日までご利用の方に  
5/11週～6/8週の間で使える

ヨシケイお買物券  
500円券プレゼント!

お買物券のご利用でおトク!

**4/18 土** ミックスグリル コンソメスープ

●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  
●国産若鶏もも肉のグリルチキン用…小麦使用

**豪快に! ジューシーに!  
一皿で楽しむ、  
贅沢ミックスグリル!**

YOSHIKEI プレミアム  
おいしさと安心のブランド

**国産の筍を使用した  
炊き込みご飯  
の桜えびの  
かき揚げと一緒に!**

**4/17 筍ごはん&桜えびのかき揚げ**  
みそ汁

●エネルギー254kcal ●蛋白質9.6g ●脂質14.0g ●炭水化物18.8g  
●食塩相当量5.3g ※ご飯の栄養量は含まれません。  
●桜えびのかき揚げ…小麦・えび使用

YOSHIKEI プレミアム  
おいしさと安心のブランド

生とうふ

**新登場!**

**セーフティービーフの旨みがしみ込んだ  
新じゃがをどうぞ!**

**4/16 木** 新じゃがと牛肉の  
ジャーマンポテト風 大根のうま煮

●エネルギー311kcal ●蛋白質20.3g ●脂質13.3g  
●炭水化物37.3g ●食塩相当量3.0g  
●焼くちく…小麦・卵使用

YOSHIKEI プレミアム  
おいしさと安心のブランド

セーフティービーフ

# 4月13日 春キャベツの回鍋肉

消費期限 4/15(水)

手順 すくい豆腐のかきたまスープ→春キャベツの回鍋肉



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>1</b> 春キャベツ…ざく切り 玉葱…くし形切り ピーマン…乱切り <b>2</b> フライパンに油を熱して豚肉、 <b>1</b> を炒め、回鍋醬を加えてからめる。	豚切り落とし肉(冷蔵) 200g 300g 400g 春キャベツ(冷蔵) 150g 220g 300g 玉葱(冷蔵) 小1コ 小1コ 1コ ピーマン(冷蔵) 1コ 2コ 2コ 回鍋醬 2袋 3袋 4袋 油 大½ 大¾ 大1			
<b>1</b> 細葱…小口切り <b>2</b> 鍋に <b>a</b> を入れて蓋をして中火で煮る。 <b>3</b> <b>2</b> の中に、豆腐をスプーンですくい入れ、強火にし、 <b>1</b> を加えてさっと煮、沸騰させたら、溶き卵を流し入れ、 <b>b</b> で調味する。	豆腐(冷蔵) 1パック 1½パック 2パック 細葱(冷蔵) 少々 少々 少々 卵(冷蔵) 1コ 1コ 2コ 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 みりん 少々 少々 少々			

春キャベツの回鍋肉

すくい豆腐のかきたまスープ

# 4月14日 氷温造り 銀鮭の塩焼き

消費期限 4/16(木)

手順 たたき胡瓜→ベーコンと白菜のレンジ蒸し→氷温造り 銀鮭の塩焼き



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>1</b> グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。	甘塩ざけ(約80g)(冷凍) 2切 3切 4切			
<b>1</b> ベーコン…短冊切り 白菜…ざく切り <b>2</b> 耐熱器に <b>1</b> 、もやし、 <b>a</b> を入れ、ラップをし、電子レンジで加熱(1人用約3分)し、ポン酢をかける。 フライパンで蒸してもok!	ベーコン(冷蔵) 2枚 2枚 3枚 白菜(冷蔵) 150g 220g 300g もやし(冷蔵) 100g 150g 200g 酒 大2 大3 大4 塩 少々 少々 少々 粗びき黒こしょう 少々 少々 少々 味付けポン酢 適量 適量 適量			
<b>1</b> 胡瓜…めん棒でたたき→乱切り <b>2</b> <b>1</b> を <b>b</b> であえる。	胡瓜(冷蔵) 1本 1本 2本 塩 小¼ 小¼ 小½ ごま油 小1 小1 大¾			

氷温造り 銀鮭の塩焼き

ベーコンと白菜のレンジ蒸し

たたき胡瓜

# 4月15日 鶏肉のうま塩から揚げ

消費期限 4/17(金)

手順 マカロニサラダ→ピリ辛こんにゃく→鶏肉のうま塩から揚げ



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>1</b> 葉野菜…食べやすくちぎる <b>2</b> <b>1</b> に片栗粉をまぶし、中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、 <b>1</b> 、ミニトマトと共に盛る。	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵) 240g 360g 480g 旨塩鍋のたれ ½袋 ¾袋 1袋 片栗粉 適量 適量 適量 揚げ油 適量 適量 適量 ミニトマト(冷蔵) 2コ 3コ 4コ 葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量			
<b>1</b> 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を切る <b>2</b> マカロニ…塩を少々加えた <b>1</b> の湯で約4分ゆでる(約2分後に人参を加える)→水気を切る。 <b>3</b> <b>1</b> 、 <b>2</b> を <b>a</b> であえる。	マカロニ 40g 60g 80g 胡瓜(冷蔵) ½本 1本 1本 人参(冷蔵) 30g 40g 60g マヨネーズ 大2 大3 大4 塩 少々 少々 少々 こしょう 少々 少々 少々			
<b>1</b> こんにゃく…ちぎってゆでる <b>2</b> 鍋に油を熱して <b>1</b> を炒め、 <b>b</b> を加えて炒りつけ、お好みで唐辛子粉を振る。	こんにゃく(冷蔵) ½枚 ¾枚 1枚 油 小1 大½ 大¾ だし汁 大2 大3 大4 酒 大¾ 大1 大1½ しょうゆ 大¾ 大1 大1½ 唐辛子粉 適量 適量 適量			

鶏肉のうま塩から揚げ

マカロニサラダ

ピリ辛こんにゃく

# 4月16日 新じゃがと牛肉の ジャーマンポテト風

消費期限 4/18(土)

手順 大根のうま煮→新じゃがと牛肉のジャーマンポテト風



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>1</b> じゃが芋…洗って皮付きのまま輪切り又半月切り→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒)皮付きが苦手な方は、皮をむいてからレンジ加熱しましょう。 <b>2</b> 玉葱…くし形切り にんにく…スライスする ピーマン…細切り <b>3</b> フライパンに油を熱して、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、牛肉を加え、色が変わったら玉葱、ピーマン、じゃが芋を加えて炒める。 <b>4</b> 火が通ったら <b>a</b> を調味して盛り、ケチャップを添える。	新じゃが(冷蔵) 240g 360g 480g 牛コマ(冷蔵) 140g 210g 280g 玉葱(冷蔵) 小1コ 小1コ 1コ ピーマン(冷蔵) 1コ 1コ 2コ にんにく(冷蔵) ½かけ 1かけ 1かけ 油 大½ 大¾ 大1 バター又はマーガリン 大½ 大¾ 大1 塩 小½ 小½ 小¾ 粗びき黒こしょう 少々 少々 少々 トマトケチャップ 適量 適量 適量			
<b>1</b> 大根、人参…乱切り 焼ちくわ…食べやすく切る <b>2</b> 鍋に <b>b</b> 、 <b>1</b> を入れて蓋をして中火で煮る。	焼ちくわ(冷蔵) 1本 1本 2本 大根(冷蔵) 150g 220g 300g 人参(冷蔵) 40g 60g 80g だし汁 170ml 220ml 300ml さとう 大¾ 大1 大1½ しょうゆ 大1 大1½ 大2 みりん 大½ 大¾ 大1			

新じゃがと牛肉のジャーマンポテト風

大根のうま煮

# 4月17日 筍ごはん& 桜えびのかき揚げ

消費期限 4/19(日)

手順 筍ごはん→みそ汁→桜えびのかき揚げ



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>1</b> 炊飯器に洗った米を入れ、筍ごはんの素を炊く(詳しくはパッケージ参照)。	筍ご飯の素 2合用 3合用 4合用 米 2合 3合 4合			
<b>1</b> かき揚げは冷凍のまま、耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱。(目安として1枚約1分) <b>2</b> あらかじめ温めておいたオーブントースターで <b>1</b> を温める(詳しくはパッケージ参照)。	桜えびのかき揚げ(冷凍) 2枚 3枚 4枚			
<b>1</b> 青菜…ざく切り <b>2</b> 鍋にだし汁を煮立て、 <b>1</b> を入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加えて、沸騰直前に火を止める。	青菜(冷蔵) ½ワ ¼ワ ¼ワ 豆腐(冷蔵) ½パック 1パック 1パック だし汁 300ml 450ml 600ml みそ 大1 大1½ 大2			

筍ごはん

桜えびのかき揚げ

みそ汁

# 4月18日 ミックスグリル

消費期限 4/19(日)

手順 コンソメスープ→ミックスグリル



作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<b>1</b> 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個当たり約2分50秒)。 <b>2</b> 鍋に湯を沸かし、枝豆とコーンをさっとゆでて取り出し、ソーセージを約7分茹でる。 <b>3</b> <b>1</b> を、耐熱皿に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、裏返して1分30秒加熱。 <b>4</b> 皿に、 <b>1</b> 、 <b>2</b> 、 <b>3</b> をのせる。	ハンバーグロッシュ(冷凍) 2コ 3コ 4コ 国産若鶏もも肉のグリルチキン用(冷蔵) 180g 270g 360g プロシエンソーセージ(冷蔵) 2本 3本 4本 カーネルコーン(冷蔵) 20g 30g 40g むき枝豆(冷蔵) 20g 30g 40g			
<b>1</b> 玉葱…薄切り キャベツ…ざく切り <b>2</b> 鍋に、水、コンソメを煮立て、 <b>1</b> を加えて煮、 <b>a</b> で調味する。	キャベツ(冷蔵) 100g 150g 200g 玉葱(冷蔵) 小1コ 小1コ 1コ 水 400ml 600ml 800ml コンソメ 1コ 1½コ 2コ 酒 大¾ 大1 大1½ しょうゆ 小¾ 小1 大½ 粗びき黒こしょう 少々 少々 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。※天候異常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。