

2022

3/7

MAR

お申込締切日

3.2 17:00まで

スペシャルメニュー

SPECIAL MENU

日頃の感謝を込めて、人気おかず・オリジナルメニューを特別価格で!!

3/7

月

豚肉の生姜焼き

かぼちゃのこっくり煮・レンジ温やっこ

もっちり食感の和豚もちぶた

人気No.1メニュー!

ボリューム

1人前 120g

●エネルギー461kcal ●蛋白質38.5g ●脂質16.3g ●炭水化物37.0g

●食塩相当量3.5g ●豚もも薄切り肉生姜醤油漬…小麦使用

今月のピックアップ

ヨシケイ プレミアム

和豚もちぶた 生とうふ

特別価格

でご提供いたします。

月～金5日間コース

月～土6日間コース

2人用

5,660円

6,640円

3人用

7,070円

8,300円

4人用

9,040円

10,600円

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

調理時間

約30分

作り方

豚肉の生姜焼き

下ごしらえ

⑦ 豚肉を解凍しておく

① フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

かぼちゃのこっくり煮

下ごしらえ

⑦ かぼちゃ…一口大に切る
玉葱…くし形切り
人参…乱切り

① 鍋に②、⑦を入れて蓋をして中火で煮、枝豆を加えてさっと煮る。

レンジ温やっこ

① 豆腐…食べやすく切って軽く水気をきる
→耐熱器にのせてラップをせずに、電子レンジ加熱(目安として1人用約2分)。

② ①を盛り、削り節、味付けポン酢をかける。

材料

2人用

3人用

4人用

豚肉の生姜焼き

豚もも薄切り肉

240g

360g

480g

生姜醤油漬(冷凍)

大1/2

大3/4

大1

油

適量

適量

適量

グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)

適量

適量

適量

かぼちゃのこっくり煮

かぼちゃ(冷蔵)

200g

300g

400g

玉葱

小1コ

小1コ

1コ

人参(冷蔵)

40g

60g

80g

むき枝豆(冷凍)

20g

20g

30g

だし汁

170ml

220ml

300ml

さとう

大1/2

大1

大1 1/2

酒

大1/2

大3/4

大1

しょうゆ

小1/2

小3/4

小1

みそ

大1

大1 1/2

大2

レンジ温やっこ

豆腐(冷蔵)

1パック

1 1/2パック

2パック

削り節

適量

適量

適量

味付けポン酢

適量

適量

適量

スペシャルメニュー

DIGEST

ダイジェスト

月

火

水

木

金

土

豚肉の生姜焼き

かぼちゃのこっくり煮・レンジ温やっこ

さばの一夜干し

五目野菜のどろみ炒め
青菜のおろしあえ

温玉牛丼

フレッシュサラダ
えのき汁

エビステーキカツ

食べる
クリームチャウダー

鶏とじゃが芋の照り煮

かに風味の三杯酢
舞茸のみそ汁

ポークステーキ

たまごスパゲティサラダ

3/12

土

ポークステーキ

たまごスパゲティサラダ

甘みのある脂ともっちりとした食感が自慢の和豚もちぶたの贅沢ロースステーキ!!

●エネルギー564kcal

●蛋白質31.9g ●脂質34.6g

●炭水化物26.5g ●食塩相当量2.0g

●スパゲティ…小麦使用

作り方

ポークステーキ

下ごしらえ

⑦ 人参…食べやすく切る。

① ピーマン…食べやすく切る。

② 豚肉…すじ切りをし、塩、こしょうする。

① ⑦を②と共に鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮る。

② フライパンを熱してバターを入れ、①、②を焼き、①と共に盛り付けて③を混ぜ合わせてかける。

たまごスパゲティサラダ

下ごしらえ

⑦ 卵…固ゆでにし(沸騰後約10分)、乱切りにする

① 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。

② 胡瓜、人参…せん切り

① ⑦、①、②を③であえる。

材料

2人用

3人用

4人用

ポークステーキ

豚ロース肉(130g)(冷蔵)

2枚

3枚

4枚

ピーマン(冷蔵)

1コ

1コ

2コ

塩

大1/2

大2/3

大1 1/2

こしょう

大1/2

大1

大1 1/2

バター・マーガリン

40g

60g

80g

トマトケチャップ

120ml

120ml

160ml

ソース

小1/2

小1/2

小1/2

人参(冷蔵)

大1/2

大1/2

大1

水

大1/2

大1/2

大1

さとう

大1/2

大1/2

大1

塩

大1/2

大1/2

大1

バター・マーガリン

大1/2

大1/2

大1

たまごスパゲティサラダ

卵(冷蔵)

1コ

2コ

2コ

スパゲティ

40g

60g

80g

胡瓜(冷蔵)

1/2本

1本

1本

人参(冷蔵)

少々

少々

少々

マヨネーズ

少々

少々

少々

塩

少々

少々

少々

こしょう

少々

少々

少々

ヨシケイ プレミアム

今月のピックアップ

3/7(月)豚肉の生姜焼き・3/12(土)ポークステーキ

和豚もちぶた

「日本一の豚肉をつくろう」を合言葉に全国の養豚農家が愛情込めて育てた『和豚もちぶた』

和豚もちぶたは一般豚に比べ、うま味成分であるアミノ酸のひとつとされる「グルタミン酸」や、脂の酸化を防ぐ作用のある「ビタミンE」を多く含んでいます。そのため、一般豚よりうま味成分が多く、美味しさを長持ちさせる舌触りのよい肉質です。

グルタミン酸 5.7倍

ビタミンE 4.0倍

19

3.3

0.80

0.20

和豚もちぶた

一般豚

和豚もちぶた

一般豚

単位:mg/100g

ロース肉を一般豚と比較した成分分析 2021年1月

2019年12月 ロース金賞受賞

01 愛情たっぷりの環境

農場専属の獣医が日々、豚の健康管理を行うことで病気になるストレスのない環境づくりをしています。

02 脂の甘みはとうもろこしにあり!!

発育段階に合わせた高品質の配合飼料の中心は、とうもろこしが80%以上。だから「さっぱりとして、甘みのある脂肪」と「やわらかい肉質」に!

すまいるごはん、ラビュ、スペシャルメニューを3セット以上又は福はうち御膳をご利用の方に

令和3年 世羅産こしひかり(2kg)

通常価格 1,134円

特別価格 770円

お一人様3袋までOKです。

HEALTHY・VEGETABLE 適地適作野菜

※季節・天候により産地が異なる場合があります。

品名

産地

品名

産地

品名

産地

品名

産地

じゃがいも

北海道

白菜

徳島・岡山

細葱

岡山

れんこん

岡山

人参

熊本・長崎

なす

高知

グリーンリーフ

香川

長芋

北海道

玉葱

北海道

生薑

熊本・高知

サニレタス

兵庫県・香川

ラディッシュ

福岡

胡瓜

熊本・福岡・高知

大根

青森

グリーンアスパラ

兵庫県・香川

みょうな

福岡

ほうれん草

福岡

キャベツ

愛知・香川

ミニトマト

熊本・岡山

ベビーブロッコリ

岡山

えのき

岡山

生椎茸

宮崎

貝割大根

広島・福岡

スナップエンドウ

福岡

ふなしめじ

香川

小松菜

高知・宮崎

サラダ菜

広島・福岡

みょうな

福岡

長崎

福岡

青豆

福岡

新豆

高知・福岡

パプリカ(黄)

福岡

にんにく

長崎

バセリ

福岡

枝豆

新潟

枝豆

新潟

レタス

兵庫県・香川・長崎

エリンギ

高知

さつま芋

徳島

さつま芋

福岡

かぼちゃ

ニュージーランド

にら

高知

春菊

福岡

春菊

福岡

アレルギー表示変更のお知らせ

「すまいるごはん、ラビュ」は全国統一メニューのため、メニューのアレルギー表示が、一部地域仕入商品と異なる場合がありますので、以下に変更させていただきます。ご了承下さい。

【定番】

3/12(土) なんと巻

未使用

【食彩】

3/12(土) 焼豚

小麦

3/12(土) なんと巻

未使用

【ラビュ・カツ】

3/9(水) 揚げ玉

小麦

3/11(金) なんと巻

未使用

お申し込み・お問い合わせは

ヨシケイ福山

検索

4/18週より適地適作野菜とアレルギー表示変更のお知らせはHPにてご案内させていただきます。

つくる人から笑顔に。

お客様相談窓口

YOSH!KE!

0120-314545

ヨシケイ福山

0120-314545

ヨシケイ尾道

0120-745000

ヨシケイ三原

0120-374491

ヨシケイ倉敷

0120-374491

ヨシケイ府中

0120-449125

ヨシケイ鴨方

0120-375539