

YOSHIKE!

2026
2/9号

〈お申込締切日〉

2/4 17:00まで

月に1度の特別価格!!

	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	6,480円(税込)	7,880円(税込)
3人用	8,100円(税込)	9,800円(税込)
4人用	10,360円(税込)	12,580円(税込)

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。



ワンランク上のこだわり食材を使用した

SPECIAL MENU

Webから注文



今だけチャンス!!

土曜日までご利用で
お米が安い!!

6セット以上ご注文で

3,999円(税込)

↑700円!!

詳しくは別チラシ
「ヨシケイ
すまいるプラス」
を見てね!

内容量/5kg
通常価格
4,699円



レンジで簡単!
人気のヴィアンド
ハンバーグを
デミソースで
贅沢に!

2/9 デミソースハンバーグ オニオンスープ・サラダ

- エネルギー480kcal ●蛋白質21.0g ●脂質31.4g ●炭水化物38.0g ●食塩相当量3.6g
- ソースインハンバーグヴィアンド(デミ)…小麦・乳成分・卵使用 ●粉チーズ…乳成分使用

解凍してのせるだけ!
超お手軽漬け丼♪

2/10 まぐろの漬け丼&豚汁

- エネルギー207kcal ●蛋白質23.3g ●脂質8.0g
- 炭水化物12.2g ●食塩相当量3.1g ※ご飯の栄養量は含まれません。
- びんちょうまぐろ丼…小麦使用

ベストフレッシュ
和豚もちぶた
揚げ
こんにやく

下ごしらえ不要!
揚げるだけ簡単
フライセット!

2/11 アジフライ&イカリングフライ

みそ汁・もやしのポン酢あえ

- エネルギー425kcal ●蛋白質24.3g ●脂質20.9g ●炭水化物36.3g
- 食塩相当量2.0g ●アジフライ…小麦・卵使用 ●柔らかイカリングフライ…小麦使用
- 柔らかイカリングフライ…中国産

もやし

豚肉を増量
したい方に!

土曜日ご利用の方限定

2種類の豚肉を
ご用意しました!

豚バラ薄切り肉
しゃぶしゃぶ用
200g 特別価格 698円(税込)

豚肩ロース
しゃぶしゃぶ用
200g 特別価格 729円(税込)

弾カジューシー!
旨みがふわっと
広がる自信の一品!!

2/14 和豚もちぶた2種のよくばりしゃぶしゃぶ

- エネルギー456kcal ●蛋白質23.4g ●脂質36.6g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.8g

ベストフレッシュ
和豚もちぶた

ジューシーな鶏肉を
ご飯にぴったりの
甘辛味ソースで!

2/13 油淋鶏 かき玉ビーフンスープ

- エネルギー463kcal ●蛋白質27.4g ●脂質25.5g
- 炭水化物26.3g ●食塩相当量4.5g ●油淋鶏ソース…小麦使用
- かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用 ●卵…卵使用

森の恵み鶏
もやし・価値卵

セーフティビーフの旨みが
しみ込んだ人気の
定番メニュー!

2/12 牛じゃが だし巻き卵・大根と水菜のごま酢

- エネルギー472kcal ●蛋白質26.4g ●脂質19.3g
- 炭水化物56.1g ●食塩相当量5.5g ●卵…卵使用

価値卵
セーフティビーフ

2/9

火

デミソースハンバーグ

オニオンスープ・サラダ

消費期限2/11(水)

調理時間25min

手順

サラダ⇒オニオンスープ⇒デミソースハンバーグ

作り方

材料

2人用3人用4人用

①

ピーマン…食べやすく切る

②

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)→皮をむいて輪切り

③

ハンバーグは袋のまま、蒸気口の表示面を上にして耐熱皿にのせ、凍ったまま電子レンジ加熱(パッケージ参照)。

④

フライパンに油を熱し①、②を焼き、塩、こしょうし、③と共に盛る。

①

玉葱…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、粉チーズを散らす。

①

キャベツ…千切り

ミニトマト…くし形切り

コーン…ラップで包み電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)

②

①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

ソースインハンバーグ

ヴィアンド(デミ)

150g(冷凍)

ピーマン(冷蔵)

じゃが芋

油

塩、こしょう

玉葱(冷蔵)

油

水

コンソメ

塩

こしょう

粉チーズ

キャベツ(冷蔵)

カーネルコーン(冷凍)

ミニトマト(冷蔵)

お好みのドレッシング

2コ3コ4コ

1コ2コ2コ

2コ3コ4コ

大1/2大3/4大1

少々少々少々

小1コ大1/2大3/4

400ml600ml800ml

1コ11/2コ2コ

少々少々少々

少々少々少々

1袋11/2袋2袋

100g150g200g

20g30g40g

2コ3コ4コ

適量適量適量

デミソースハンバーグ

オニオンスープ

サラダ

2/12

木

牛じゃが

だし巻き卵・大根と水菜のごま酢

消費期限2/14(土)

調理時間25min

手順

牛じゃが⇒大根と水菜のごま酢⇒だし巻き卵

作り方

材料

2人用3人用4人用

①

じゃが芋・人参…乱切り

玉葱…くし形切り

②

鍋に油を熱し、①を炒め、③を加えて煮る。

③

煮立ったら牛肉を加え、アクを取り落とし蓋をして中火で煮る。

①

溶き卵に合わせた⑤を混ぜ合わせる。

②

卵焼き器に油を熱して、①を少量ずつ流し入れ、全体に広げて半熟程度に焼いたら巻き込み、残りも同じように焼いて食べやすく切る。

①

水菜…ざく切り

大根…せん切り

②

①、すりごまを合わせ、③とあえる。

牛コマ(冷蔵)

じゃが芋

玉葱(冷蔵)

人参(冷蔵)

油

だし汁

さとう

しょうゆ

みりん

卵(冷蔵)

だし汁

さとう

塩

しょうゆ

油

大根(冷蔵)

水菜(冷蔵)

すりごま

さとう

塩

酢

120g3コ40g

180g4コ60g

240g6コ80g

大1/2大3/4大1

170ml220ml300ml

大1大11/2大2

大2大3大4

大11/2大2大21/2

3コ4コ6コ

大3大4大6

大1大11/2大2

少々少々少々

小1大1/2大3/4

小1/2大1大11/2

100g150g200g

1/41/21/2

1/21袋1袋

大1大11/2大2

少々少々少々

大2大3大4

牛じゃが

だし巻き卵

大根と水菜のごま酢

2/10

火

まぐろの漬け丼&豚汁

消費期限2/12(木)

調理時間20min

手順

豚汁⇒まぐろの漬け丼

作り方

材料

2人用3人用4人用

下ごしらえ

⑦

まぐろ…袋のまま流水解凍する。

①

細葱…小口切り

②

温かいご飯にのりを散らしまぐろのをせ、お好みでタレをかけ、細葱のをせてお好みでおろしわさびを添える。

①

大根、人参…半月又いちよう切り

油揚げ…短冊切り

こんにゃく…食べやすく切る

②

鍋にだし汁、①を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取りながら煮、みそを溶かし入れる。

びんちょうまぐろ丼(たれ込み)(生食用)(冷凍)

細葱(冷蔵)

刻みのり

おろしわさび

豚コマ(冷蔵)

大根(冷蔵)

人参(冷蔵)

油揚げ(冷蔵)

こんにゃく(冷蔵)

だし汁

みそ

140g210g280g

少々少々少々

1袋11/2袋2袋

適量適量適量

60g90g120g

100g150g200g

30g40g60g

1/2枚1枚1枚

1/2枚1/4枚1/2枚

400ml600ml800ml

大11/2大31/2

まぐろの漬け丼

豚汁

かき玉ビーフンスープ

2/11

水

アジフライ&イカリングフライ

みそ汁・もやしのボン酢あえ

消費期限2/13(金)

調理時間30min

手順

もやしのボン酢あえ⇒みそ汁⇒アジフライ&イカリングフライ

作り方

材料

2人用3人用4人用

①

キャベツ…千切り

②

アジフライ、イカリングフライは凍ったまま、中温(170～180℃)の揚げ油で揚げる。

③

お皿に①、②を盛る。

下ごしらえ

⑦

わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る

①

青菜…ざく切り

②

鍋にだし汁を煮立て、⑦と①を入れてさっと煮、みそを溶かし入れる。

①

もやしをラップで包み、電子レンジで加熱(目安として2人用約2分)→水気を切る。

②

①を③であえる。

アジフライ(冷凍)

柔らかイカリングフライ(冷凍)

揚げ油

キャベツ(冷蔵)

塩蔵わかめ(冷蔵)

青菜(冷蔵)

だし汁

みそ

もやし(冷蔵)

味付ボン酢

削り節

2枚3枚4枚

6コ9コ12コ

適量適量適量

100g150g200g

適量適量適量

1/21/41/2

300ml450ml600ml

大1大11/2大2

100g150g200g

適量適量適量

適量適量適量

アジフライ&イカリングフライ

みそ汁

もやしのボン酢あえ

2/14

土

和豚もちぶた2種のよくばりしゃぶしゃぶ

お届け:2/13(金)

消費期限2/15(日)

調理時間20min

手順

和豚もちぶた2種のよくばりしゃぶしゃぶ

作り方

材料

2人用3人用4人用

①

鍋にだし汁を入れて火にかける

②

えのき茸…根本を切ってほぐす

太葱…斜め薄切り

人参…ピーラーで薄切り

白菜・水菜…ざく切り

豚肉…食べやすく切る

③

①が沸騰したら、煮えにくい材料から順に加えて火を通す。味付ボン酢を添える。

豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)(冷蔵)

豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)(冷蔵)

えのき茸(冷蔵)

白菜(冷蔵)

太葱(冷蔵)

人参(冷蔵)

水菜(冷蔵)

だし汁

味付ボン酢

140g210g280g

120g180g240g

1/2袋1袋1袋

200g300g400g

1/2本1/3本1本

小1本小1本1本

1/41/21/2

600ml900ml1200ml

適量適量適量

和豚もちぶた2種のよくばりしゃぶしゃぶ

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。