

2人用

5,480円(税込)

6,590円(税込)

3人用

7,040円(税込)

8,380円(税込)

4人用

9,140円(税込)

10,890円(税込)

表示価格は全て税込価格

2026
3/23号

《お申込締切日》

3/18水 17:00まで

3/23
月

豚肉と玉葱のチーズケチャップ炒め
ウインナーとかぼちゃのスープ

人気のケチャップ味にチーズが絡んで
ご飯がすすむ!!

- エネルギー409kcal
- 蛋白質23.4g
- 脂質24.8g
- 炭水化物25.8g
- 食塩相当量3.9g
- ナチュラルチーズ
- …乳成分使用

3/28
土

野菜たっぷりドライカレー
かにかまのサラダ

野菜のうまみが
ぎゅっと詰まった一皿!!

YOSHIKE!
プレミアム
卵
価値卵

- エネルギー416kcal
- 蛋白質27.8g
- 脂質25.9g
- 炭水化物24.9g
- 食塩相当量2.0g
- ※ご飯の栄養量は含まれません。
- 卵…卵使用
- かに風味かまぼこ
- …小麦・卵・かに使用

3/24
火

鶏肉の照りマヨ焼き
豆腐とわかめのみそ汁

甘辛ダレとマヨネーズが
相性抜群!!

YOSHIKE!
プレミアム
豆腐

- エネルギー423kcal
- 蛋白質27.5g
- 脂質27.1g
- 炭水化物17.0g
- 食塩相当量3.9g

3/27
金

牛肉と春雨のコクうま炒め
水菜ときのこのスープ

焼肉のタレ付きで簡単に!

YOSHIKE!
プレミアム
朝穫れもやし

- エネルギー264kcal
- 蛋白質13.8g
- 脂質9.9g
- 炭水化物32.3g
- 食塩相当量3.5g
- 焼肉のたれ…小麦使用

3/25
水

具だくさんあんかけ焼きそば
和豚もちぶた焼売

とろ〜り餡に絡む、野菜と豚肉の旨み!!

YOSHIKE!
プレミアム
朝穫れもやし

- エネルギー621kcal
- 蛋白質22.4g
- 脂質29.0g
- 炭水化物68.7g
- 食塩相当量3.7g
- うま煮ソース…小麦使用
- 焼きそば…小麦使用
- 焼売…小麦使用

3/26
木

骨取りたららのフライ
ツナ大根

骨取りで安心!
揚げるだけの
簡単メニュー!

- エネルギー390kcal
- 蛋白質21.7g
- 脂質18.9g
- 炭水化物32.8g
- 食塩相当量2.1g
- 骨取りたららフライ
- …小麦使用

3/23 豚肉と玉葱のチーズケチャップ炒め

ウインナーとかぼちゃのスープ



消費期限 3/25(水)

手順 ウインナーとかぼちゃのスープ→豚肉と玉葱のチーズケチャップ炒め

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>豚肉と玉葱のチーズケチャップ炒め</p> <p>① 玉葱…薄切り</p> <p>② aを合わせる。</p> <p>③ フライパンに油を熱して、豚肉を焼き、取り出す。</p> <p>④ 続いて①を炒めて③を戻し入れ、②で調味し、チーズをのせ蓋をしてチーズが溶けるまで弱火で加熱し、チーズが溶けたらちぎった葉野菜と共に皿に盛る。</p>	<p>豚切り落とし肉(冷蔵) 200g</p> <p>玉葱(冷蔵) 小1コ</p> <p>ナチュラルチーズ(冷蔵) 40g</p> <p>油 大½</p> <p>酒 大1</p> <p>ソース 大½</p> <p>トマトケチャップ 大3</p> <p>塩、こしょう 少々</p> <p>葉野菜(冷蔵) 適量</p>	300g	400g	1コ
		<p>ウインナー(冷蔵) 2本</p> <p>かぼちゃ(冷蔵) 100g</p> <p>人参(冷蔵) 30g</p> <p>水 400ml</p> <p>コンソメ 1コ</p> <p>酒 大½</p> <p>しょうゆ 小½</p> <p>塩、こしょう 少々</p> <p>乾燥パセリ ½袋</p>	2本	2本
<p>ウインナーとかぼちゃのスープ</p> <p>① かぼちゃ、人参…角切り</p> <p>ウインナー…斜め切り</p> <p>② 鍋にb、①を入れ、蓋をして中火で煮(目安として2人用約3~5分)、器に盛り乾燥パセリを散らす。</p>	<p>ウインナー(冷蔵) 2本</p> <p>かぼちゃ(冷蔵) 100g</p> <p>人参(冷蔵) 30g</p> <p>水 400ml</p> <p>コンソメ 1コ</p> <p>酒 大½</p> <p>しょうゆ 小½</p> <p>塩、こしょう 少々</p> <p>乾燥パセリ ½袋</p>	300g	400g	1コ
		<p>ウインナー(冷蔵) 2本</p> <p>かぼちゃ(冷蔵) 100g</p> <p>人参(冷蔵) 30g</p> <p>水 400ml</p> <p>コンソメ 1コ</p> <p>酒 大½</p> <p>しょうゆ 小½</p> <p>塩、こしょう 少々</p> <p>乾燥パセリ ½袋</p>	2本	2本

3/28 野菜たっぷりドライカレー

かにかまのサラダ



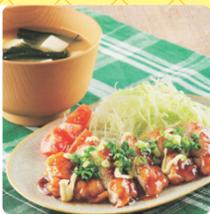
お届け:3/27(金) 消費期限 3/29(日)

手順 かにかまのサラダ→野菜たっぷりドライカレー

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>野菜たっぷりドライカレー</p> <p>① 卵…固ゆでにする。(沸騰後10分)→半分に切る</p> <p>② 玉葱、人参…小さめの角切り</p> <p>れんこん…小さめの角切りにしさっと水洗いする</p> <p>③ にんにく…みじん切り</p> <p>④ フライパンに油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらひき肉を加えて炒め、②、カレー粉(お好みで加減)を加えてさらに炒める。</p> <p>⑤ aを加えて汁気が少なくなるまで煮、ソースを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。</p> <p>⑥ 温かいご飯に⑤をかけて①をのせる。</p>	<p>豚ひき肉(冷蔵) 200g</p> <p>れんこん(冷蔵) 100g</p> <p>玉葱(冷蔵) 小1コ</p> <p>人参(冷蔵) 40g</p> <p>にんにく(冷蔵) ½かけ</p> <p>油 大½</p> <p>カレー粉 大¾</p> <p>水 120ml</p> <p>さとう 小½</p> <p>しょうゆ 小½</p> <p>トマトケチャップ 大2</p> <p>ソース 大1</p> <p>塩、こしょう 少々</p> <p>卵(冷蔵) 2コ</p>	300g	400g	1コ
		<p>かにかまのサラダ</p> <p>① 貝割大根…根元を切って半分に切る</p> <p>葉野菜…ちぎる</p> <p>かにかまぼこ…ほぐす</p> <p>② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。</p>	200g	200g
<p>かにかまのサラダ</p> <p>① 貝割大根…根元を切って半分に切る</p> <p>葉野菜…ちぎる</p> <p>かにかまぼこ…ほぐす</p> <p>② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。</p>	<p>かにかまぼこ(冷蔵) 1½本</p> <p>貝割大根(冷蔵) ½パック</p> <p>葉野菜(冷蔵) 適量</p> <p>お好みのドレッシング 適量</p>	150g	200g	1コ
		<p>かにかまのサラダ</p> <p>① 貝割大根…根元を切って半分に切る</p> <p>葉野菜…ちぎる</p> <p>かにかまぼこ…ほぐす</p> <p>② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。</p>	150g	200g

3/24 鶏肉の照りマヨ焼き

豆腐とわかめのみそ汁



消費期限 3/26(木)

手順 豆腐とわかめのみそ汁→鶏肉の照りマヨ焼き

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>鶏肉の照りマヨ焼き</p> <p>① 細葱…小口切り</p> <p>キャベツ…千切り</p> <p>ミニトマト…くし形切り</p> <p>② 鶏肉…厚みを平均にし、塩、こしょうする。</p> <p>③ フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を両面焼き、aを合わせてからめる。</p> <p>④ ③を食べやすく切り、キャベツ、ミニトマトと共に盛り、マヨネーズをかけて細葱を散らす。</p>	<p>若鶏モモ肉(冷蔵) 240g</p> <p>塩、こしょう 少々</p> <p>片栗粉 適量</p> <p>油 大½</p> <p>さとう 大¾</p> <p>酒 大1½</p> <p>しょうゆ 大1½</p> <p>みりん 大¾</p> <p>細葱(冷蔵) 少々</p> <p>キャベツ(冷蔵) 100g</p> <p>ミニトマト(冷蔵) 2コ</p> <p>マヨネーズ 適量</p>	360g	480g	少々
		<p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>① 鍋にだし汁を煮立て、さいの目に切った豆腐、⑦を加え、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。</p>	1パック	1パック
<p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>① 鍋にだし汁を煮立て、さいの目に切った豆腐、⑦を加え、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。</p>	<p>豆腐(冷蔵) ½パック</p> <p>塩蔵わかめ(冷蔵) 適量</p> <p>だし汁 300ml</p> <p>みそ 大1</p>	1パック	1パック	1パック
		<p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>① 鍋にだし汁を煮立て、さいの目に切った豆腐、⑦を加え、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。</p>	1パック	1パック

3/27 牛肉と春雨のコクうま炒め

水菜ときのこのスープ



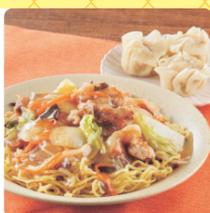
消費期限 3/29(日)

手順 水菜ときのこのスープ→牛肉と春雨のコクうま炒め

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>牛肉と春雨のコクうま炒め</p> <p>① 春雨はたっぷりの熱湯に約2分つけ、水気をよく切る。</p> <p>② なら…ざく切り</p> <p>牛肉…塩、こしょうする</p> <p>③ フライパンにごま油を熱して、牛肉、もやしを炒め、①を加えてさらに炒める。ならを加えてさっと炒め、たれ、ごまを加えてからめる。</p>	<p>牛コマ(冷蔵) 100g</p> <p>塩、こしょう 少々</p> <p>春雨 40g</p> <p>もやし(冷蔵) 150g</p> <p>なら(冷蔵) ¼ワ</p> <p>ごま油 大½</p> <p>焼肉のたれ 1½袋</p> <p>白ごま ½袋</p>	150g	200g	少々
		<p>水菜ときのこのスープ</p> <p>① 水菜…ざく切り</p> <p>太葱…斜め切り</p> <p>② 鍋にaを煮立て、カットブナシメジ、太葱を入れて蓋をして中火で煮る。火が通ったら水菜を加えてさっと煮、bで調味する</p>	150g	200g
<p>水菜ときのこのスープ</p> <p>① 水菜…ざく切り</p> <p>太葱…斜め切り</p> <p>② 鍋にaを煮立て、カットブナシメジ、太葱を入れて蓋をして中火で煮る。火が通ったら水菜を加えてさっと煮、bで調味する</p>	<p>水菜(冷蔵) ¼ワ</p> <p>カットブナシメジ(冷蔵) ½パック</p> <p>太葱(冷蔵) ½本</p> <p>水 400ml</p> <p>鶏ガラスープの素 大½</p> <p>酒 大¾</p> <p>しょうゆ 少々</p> <p>こしょう 少々</p>	200g	300g	少々
		<p>水菜ときのこのスープ</p> <p>① 水菜…ざく切り</p> <p>太葱…斜め切り</p> <p>② 鍋にaを煮立て、カットブナシメジ、太葱を入れて蓋をして中火で煮る。火が通ったら水菜を加えてさっと煮、bで調味する</p>	200g	300g

3/25 具だくさんあんかけ焼きそば

和豚もちぶた焼売



消費期限 3/27(金)

手順 具だくさんあんかけ焼きそば→和豚もちぶた焼売

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>具だくさんあんかけ焼きそば</p> <p>下ごしらえ</p> <p>⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す</p> <p>① 人参…細切り</p> <p>白菜…ざく切り</p> <p>豚肉…bと共にポリ袋に入れてもむ</p> <p>② うま煮ソースと水を合わせる。</p> <p>③ フライパンにaの油を熱し、焼きそばを1人分ずつ両面焼き、盛る。</p> <p>④ ③のフライパンにcの油を足して、①、もやし、きくらげを炒める。よく混ぜた②を加えてとろみがつくまで炒め、⑤にかける。</p>	<p>焼きそば(冷蔵) 2玉</p> <p>油 大2</p> <p>豚コマ(冷蔵) 100g</p> <p>酒 小1</p> <p>しょうゆ 小1</p> <p>片栗粉 小1</p> <p>油 大½</p> <p>白菜(冷蔵) 150g</p> <p>もやし(冷蔵) 100g</p> <p>人参(冷蔵) 30g</p> <p>きくらげ ½袋</p> <p>うま煮ソース 2袋</p> <p>水 100ml</p>	3玉	4玉	大4
		<p>和豚もちぶた焼売</p> <p>① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせ軽くラップをし、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。</p>	150g	200g
<p>和豚もちぶた焼売</p> <p>① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせ軽くラップをし、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。</p>	<p>焼売(冷蔵) 6コ</p> <p>しょうゆ 適量</p> <p>練りからし 少々</p>	200g	300g	大1
		<p>和豚もちぶた焼売</p> <p>① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせ軽くラップをし、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。</p>	200g	300g

3/26 骨取りたららのフライ

ツナ大根



消費期限 3/28(土)

手順 ツナ大根→骨取りたららのフライ

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
<p>骨取りたららのフライ</p> <p>① 葉野菜…ちぎる</p> <p>② フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼き、①と共に盛り、ソースをかける。</p>	<p>骨取りたららフライ(冷凍) 210g(6切)</p> <p>油 適量</p> <p>葉野菜(冷蔵) 適量</p> <p>ソース 適量</p>	315g	420g	適量
		<p>ツナ大根</p> <p>① 大根、人参…乱切り</p> <p>② 鍋にaを煮立て、①、ツナフレークを加えて煮る。</p>	315g	420g
<p>ツナ大根</p> <p>① 大根、人参…乱切り</p> <p>② 鍋にaを煮立て、①、ツナフレークを加えて煮る。</p>	<p>ツナフレーク油漬(70g) 1コ</p> <p>大根(冷蔵) 150g</p> <p>人参(冷蔵) 40g</p> <p>だし汁 170ml</p> <p>さとう 大¾</p> <p>しょうゆ 大1</p> <p>みりん 大¾</p>	200g	300g	適量
		<p>ツナ大根</p> <p>① 大根、人参…乱切り</p> <p>② 鍋にaを煮立て、①、ツナフレークを加えて煮る。</p>	200g	300g

お届け日まで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。