



SPECIAL MENU

夏の食卓を元気にする! 満足メニューをどうぞ♪



お肉 1人用 増量! 130g

7/27 月 **和豚もちぶた生姜焼き** すくい豆腐のかきたまスープ
●エネルギー500kcal ●蛋白質31.3g ●脂質33.6g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量4.0g
●豚モモ薄切り肉生姜醤油漬…小麦使用 ●卵…卵使用



ぎょうざの山八
「和豚もちぶた餃子のこだわり」福岡県産小麦のオリジナル粉を使い、季節ごとに加水量を調整することで、薄皮ながらモチモチとした食感を実現しています。野菜は国産に限定し、塩や醤油も素材の旨みを引き立てるものを厳選。「和豚もちぶた」を使用した餃子は粗挽きに仕上げ、噛んだ瞬間にあふれるジューシーさが特徴です。皮餃子・焼きのバランスにこだわり、パリッと香ばしく、中は肉汁たっぷりの餃子に仕上げています。



お肉 1人用 増量! 75g



7/28 火 **牛肉とオイスターソース炒め&和豚もちぶた餃子**
●エネルギー663kcal ●蛋白質16.4g ●脂質51.6g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量2.5g
●オイスターソース炒めのたれ…小麦使用 ●和豚もちぶた餃子…小麦使用



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	6,680円 (税込)	8,140円 (税込)		
3人用	8,390円 (税込)	10,190円 (税込)		
4人用	10,680円 (税込)	12,980円 (税込)		

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

A 氷温甘塩さば切身(国産)
大根のうま煮・みそ汁
●エネルギー336kcal ●蛋白質29.8g ●脂質11.8g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量6.2g

ふっくらほどよく脂がのった、国産さばの塩焼き

YOSHIKE! プレミアム
おいしくとあんしんのブランド
氷温造り 油揚げ こんにやく

B 氷温造りしまほっけのたまり醤油干し
大根のうま煮・みそ汁
●エネルギー288kcal ●蛋白質21.5g ●脂質10.0g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量6.1g
●氷温造り しまほっけのたまり醤油干し…小麦使用

ふっくら身に旨み凝縮、香ばし焼きほっけ

YOSHIKE! プレミアム
おいしくとあんしんのブランド
氷温造り 油揚げ こんにやく

副菜はこちら!

どちらか 選べる焼き魚メニュー

7/29 水

※主菜はA「氷温甘塩さば(国産)」またはB「氷温造り しまほっけのたまり醤油干し」よりお選びください ※副菜は同じ内容です。

8/1 土 **さっぱりぶっかけうどん&タレカツ丼**
●エネルギー633kcal ●蛋白質34.1g ●脂質18.0g ●炭水化物71.7g ●食塩相当量6.9g
※ご飯の栄養量は含まれません。
●讃岐ぶっかけうどん…小麦使用 ●レンジでひとくちタレカツ丼用(冷凍)…小麦使用



安全性と品質に配慮した牛肉を使用し、さっぱりとしながらもしっかりとした旨み



余計なものを加えない。素材と向き合い、丁寧に仕上げたヒレカツ。



有限会社 まきば
「有限会社まきば」
化学調味料や保存料を使わない無添加の食品づくりにこだわり、素材本来のやさしい味わいを大切にしています。さらに、一つひとつを手作業で丁寧に仕上げることで、できたような美味しさと温かみのある商品を提供しています。安心して「食べたい」と感じてもらえるものづくりを追求しています。



お肉 1人用 増量! 90g

7/31 金 **豚肉と夏野菜のポン酢炒め**
塩蔵わかめと水菜のごま和え
●エネルギー366kcal ●蛋白質15.0g ●脂質26.6g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.1g



お肉 1人用 増量! 130g

7/30 木 **炭火風しょうゆだれ焼鶏丼**
白菜と胡瓜の酢の物
●エネルギー346kcal ●蛋白質32.3g ●脂質14.3g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.3g
※ご飯の栄養量は含まれません。
●炭火風しょうゆだれ…小麦使用 ●温泉卵…卵使用



7月27日

和豚もちぶた生姜焼き

すくい豆腐のかきたまスープ

消費期限 7/29(水)

手順 すくい豆腐のかきたまスープ→和豚もちぶた生姜焼き

調理時間

約20分

和豚もちぶた生姜焼き

すくい豆腐のかきたまスープ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 豚肉を解凍しておく。	豚モモ薄切り肉 生姜醤油漬(冷蔵)	260g	390g	520g
① フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、ちぎった葉野菜とミニトマトと共に盛る。	油 葉野菜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	大½ 適量 2コ	大¾ 適量 3コ	大1 適量 4コ
① 細葱…小口切り ② 鍋に②を入れて蓋をして中火で煮る。 ③ ②の中に、豆腐をスプーンですくい入れ、強火にし、①を加えてさっと煮、沸騰させたら、溶き卵を流し入れ、⑥で調味する。	豆腐(冷蔵) 細葱(冷蔵) 卵(冷蔵) 水 鶏がらスープの素 こしょう しょうゆ	1パック 少々 1コ 400ml 大¾ 少々 少々	1½パック 少々 1コ 600ml 大1 少々 少々	2パック 少々 2コ 800ml 大1½ 少々 少々

7月28日

牛肉とオイスターソース炒め&和豚もちぶた餃子

消費期限 7/30(木)

手順 牛肉とオイスターソース炒め&和豚もちぶた餃子

調理時間

約20分

牛肉とオイスターソース炒め

和豚もちぶた餃子

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① フライパンにごま油を熱して牛肉、カット野菜を炒め、オイスターソース炒めのたれを加えてからめる。	牛コマ(冷蔵) カット野菜 (人参・玉葱・ピーマン) (冷蔵) オイスターソース炒めのたれ	150g 180g 2袋	225g 270g 3袋	300g 360g 4袋
① 熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて薄く焼き色をつける。 ② 湯少々(餃子の高さの1/3くらいの量)を加えて蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。	和豚もちぶた餃子(冷蔵) 油	10コ 大½	15コ 大¾	20コ 大1

7月29日

A 氷温甘塩さば切身(国産)
B 氷温造り
しまほっけのたまり醤油干し

消費期限 7/31(金)

手順 みそ汁→大根のうま煮→氷温甘塩さば切身(国産)・氷温造りしまほっけのたまり醤油干し

調理時間

約20分

氷温甘塩さば

氷温造りしまほっけ

大根のうま煮

みそ汁

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する ① グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。	氷温甘塩さば切身 (国産)(冷蔵)	2切	3切	4切
下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する ① グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。	氷温造りしまほっけの たまり醤油干し(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
① 大根…乱切り こんにゃく…一口大にちぎってゆでる ② 鍋に②、①を入れて蓋をして中火で煮る。	大根(冷蔵) こんにゃく(冷蔵) だし汁 さとう しょうゆ みりん	150g ¼枚 170ml 大¾ 大1 大½	220g ½枚 220ml 大1 大1½ 大¾	300g ¾枚 300ml 大1½ 大2 大1
① 油揚げ…食べやすくきる 太葱…小口切り 青菜…ざく切り ② 鍋にだし汁を煮立てて①を入れて煮、みそを溶かして入れる。	油揚げ(冷蔵) 青菜(冷蔵) 太葱(冷蔵) だし汁 みそ	½枚 ¼ワ ½本 300ml 大1	1枚 ½ワ ½本 450ml 大1½	1枚 ¾ワ 1本 600ml 大2

7月30日

炭火風しょうゆだれ
焼鶏丼

白菜と胡瓜の酢の物

消費期限 8/1(土)

手順 白菜と胡瓜の酢の物→炭火風しょうゆだれ焼鶏丼

調理時間

約20分

炭火風しょうゆだれ焼鶏丼

白菜と胡瓜の酢の物

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 玉葱…薄切り 細葱…小口切り ② 鶏肉…酒を鶏肉に揉み込む。 ③ フライパンに油を熱して②を焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして弱火で蒸し焼く。 ④ ③に玉葱を入れて軽く炒め、たれを加え、からめる。 ⑤ ご飯の上に④、温泉卵、細葱、刻みのりをトッピングして、お好みでマヨネーズをかける	若鶏モモ肉(一口カット) (冷蔵) 酒 油 炭火風しょうゆだれ 玉葱(冷蔵) 温泉卵(冷蔵) 細葱(冷蔵) 刻みのり マヨネーズ	260g 少々 大½ 2袋 小1コ 2コ 少々 1袋 適量	390g 少々 大¾ 3袋 小1コ 3コ 少々 1½袋 適量	520g 少々 大1 4袋 1コ 4コ 少々 2袋 適量
① 白菜…ざく切り 胡瓜…輪切り ② ②を合わせ、①をあえる。	胡瓜(冷蔵) 白菜(冷蔵) さとう 塩 酢	1本 100g 大¾ 少々 大1½	1本 150g 大1 少々 大2	2本 200g 大1½ 少々 大2½

7月31日

豚肉と夏野菜の
ポン酢炒め

塩蔵わかめと水菜のごま和え

消費期限 8/2(日)

手順 塩蔵わかめと水菜のごま和え→豚肉と夏野菜のポン酢炒め

調理時間

約25分

豚肉と夏野菜のポン酢炒め

塩蔵わかめと水菜のごま和え

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 豚肉…ボウルに豚肉を入れ、片栗粉を加えて全体にまぶしておく。 ② 人参…半月切り なす…乱切り ピーマン…細切り 太葱…斜め切り 生姜…すり下ろす ③ フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、①を揚げ焼きにする。 ④ ③を取り出し、フライパンの余分な油を軽く拭き取り、人参、なす、生姜を入れて炒め、ピーマン、太葱を加えてさらに炒め、⑤を戻してさらに炒める。 ⑤ 火を止める直前にポン酢を回しかけ、全体に味をなじませる。	豚切り落とし肉(冷蔵) 片栗粉 揚げ油 なす(冷蔵) ピーマン(冷蔵) 人参(冷蔵) 太葱(冷蔵) 生姜 味付けポン酢	180g 適量 適量 2本 1コ 40g ½本 ½かけ 適量	270g 適量 適量 2本 1コ 60g ¾本 ½かけ 適量	360g 適量 適量 3本 2コ 80g 1本 1かけ 適量
① 水菜…ざく切り 塩蔵わかめ…水につけて戻す ② ①を器に盛り、すりごま、②をあえる。	塩蔵わかめ(冷蔵) 水菜(冷蔵) すりごま さとう しょうゆ	適量 ¼ワ ½袋 大½ 大¾	適量 ¼ワ ¾袋 大¾ 大1	適量 ½ワ 1袋 大1 大1½

8月1日

さっぱりぶっかけうどん&
タレカツ丼

消費期限 8/2(日)

手順 さっぱりぶっかけうどん&タレカツ丼

調理時間

約20分

さっぱりぶっかけうどん

タレカツ丼

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 細葱…小口切り ② 鍋又はフライパンに②を入れて煮立て牛肉を加えてほぐしながら煮、火が通ったら火を止める。 ③ うどん…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(パッケージ参照)→流水で洗って冷ます→水気をきって盛る。 ④ ③に、②、①、付属の大根おろしをのせ、つゆをかける(お好みで付属の天かす、のりをかけてもOK!)	牛薄切り肉 しゃぶしゃぶ用(冷蔵) だし汁 酒 さとう しょうゆ 讃岐ぶっかけ おろしうどん(冷蔵) 細葱(冷蔵)	140g 50ml 大½ 大½ 大½ 1袋 適量	210g 70ml 大¾ 大¾ 大¾ 2袋 適量	280g 100ml 大1 大1 大1 2袋 適量
① キャベツ…せん切り ② ヒレカツは、凍ったまま袋から出して少し深みのある耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジで加熱(目安として6コ約2分～2分30秒)し、たれをかけて浸す。 ③ 温かいご飯に①、②のカツを盛り、残りのたれを回しかける。	レンジでひとくち タレカツ丼用(冷蔵) ヒレカツ タレ(30g) キャベツ(冷蔵)	162g (6個入り) 2P 100g	243g (9個入り) 3P 150g	324g (12個入り) 4P 200g

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ことがございます。※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。