

2025 7/ JULY
28号
お申込締切日
7.23※17:00まで

人気の時短メニューが特別価格で勢揃い!!

簡単楽はびメニュー!!

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	6,580円(税込)	8,440円(税込)	
3人用	8,490円(税込)	10,640円(税込)	
4人用	10,990円(税込)	13,780円(税込)	

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

webからもラクラク注文

ホームページから注文する場合

「カテゴリをクリックして「楽はびメニュー」を選んでね」

YOSHIKEI

注文

07/21週 07/28週 08/04週

※お気に入りメニュー フリーワード検索

カテゴリ

月 火 水 木 金 土 日

スペシャルメニューご利用で

特別価格!!

詳しくは別チラシ

「ヨシケイ すまいるプラス」

を見てね!

ボトルコーヒー 1本

98円(税込)

ネスカフェエクセル

広島のおいしい牛乳

7/28 月

天井のたれでお手軽♪豚カルビ丼

キャベツのあっさり煮

時短 約10分

包丁いらずで! うまさ全開。天井のたれで秒うま丼

カット野菜 使用

●エネルギー498kcal ●蛋白質18.9g ●脂質40.1g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.3g
※ご飯の栄養量は含まれません
●天井のたれ…小麦使用
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

ヨシケイ プレミアム 和豚もちぶた

7/29 火

完熟トマトのソースで! チキンソテー

かぼちゃとアーモンドのサラダ

時短 約15分

ソースが決め手! 完熟トマトが彩る絶品チキン

カット野菜 使用

●エネルギー483kcal ●蛋白質24.8g ●脂質33.3g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量1.5g ●完熟トマトのソース…乳成分使用

ヨシケイ プレミアム 森林どり

7/30 水

牛挽き肉のチャプチェ

お野菜ビビンバ

時短 約15分

湯煎で簡単! 本格チャプチェの味を楽しもう!!

●エネルギー464kcal ●蛋白質15.7g ●脂質24.1g ●炭水化物42.8g ●食塩相当量4.5g
※ご飯の栄養量は含まれません ●牛挽き肉のチャプチェ…小麦使用 ●温泉卵…卵使用 ●コチュジャン…小麦使用 ●牛挽き肉のチャプチェ…牛肉:オーストラリア産

ヨシケイ プレミアム もやし

8/2 土

ベーコンチーズハンバーグ

豚肉の塩バター煮

時短 約15分

ジャンボサイズの1人前 160g

レンジで簡単! 本格ハンバーグ!

カット野菜 使用

●エネルギー494kcal ●蛋白質28.1g ●脂質31.2g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量3.6g
●ハンバーグ…小麦・乳成分・卵使用
●ベーコン…乳成分・卵使用
●ナチュラルチーズ…乳成分使用

ヨシケイ プレミアム 和豚もちぶた ベーコン

8/1 金

おろしソースでラクラク♪ポークソテー

かき玉汁

時短 約10分

おろしでさっぱり! 10分で完成 時短メニュー!

カット野菜 使用

●エネルギー380kcal ●蛋白質27.9g ●脂質24.1g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量3.1g ●大根おろしソース…小麦使用 ●卵…卵使用

ヨシケイ プレミアム 和豚もちぶた 大根おろしソース 価値卵・もやし

7/31 木

さばの一夜干し たれで簡単♪コクうま炒め

焼肉のたれ

時短 約15分

氷温熟成で仕上げて旨みをギュッと閉じ込めました!

カット野菜 使用

●エネルギー327kcal ●蛋白質19.0g ●脂質18.1g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量3.5g ●五目揚げ…小麦・卵使用 ●焼肉のたれ…小麦使用

ヨシケイ プレミアム 氷温熟成

7/28月

天井のたれでお手軽♪
豚カルビ丼
キャベツのあっさり煮

消費期限 7/30(水) カット野菜の消費期限は7月28日(月)です、本日中にお召し上がりください。

手順 キャベツのあっさり煮→天井のタレでお手軽♪豚カルビ丼

調理時間
約10分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用	
天井のたれでお手軽♪豚カルビ丼	① 豚肉…ポリ袋に入れ、塩、こしょう、片栗粉を加えてまぶす。	豚バラ薄切り肉 (カット済み)(冷蔵)	200g	300g	400g
	② フライパンに油を熱して①を焼き、余分な油を拭き取り、たれ、水を加えて煮からめ、温かいご飯にのせ、ごまを振る。	[塩、こしょう 片栗粉 油 天井のたれ 水 白ごま	少々 大⅔ 大⅓ 2袋 大1 ⅔袋	少々 大1 大⅔ 3袋 大1⅓ 1袋	少々 大1⅓ 大1 4袋 大2 1⅓袋

キャベツのあっさり煮

① かに風味かまぼこ…ほぐす	かに風味かまぼこ (冷蔵)	2本	3本	4本
② 鍋に③を煮立て、①、カット野菜を入れて蓋をして中火で煮(目安として2人用約4～5分)、④で調味する。	カット野菜 (キャベツ・玉葱・人参) (冷蔵) 水 鶏ガラスープの素 塩 しょうゆ ごま油 こしょう	240g 200ml 大⅔ 少々 少々 小⅔ 少々	360g 300ml 大1 小⅓ 少々 小1 少々	480g 400ml 大1⅓ 小⅓ 少々 大⅓ 少々

7/29火

完熟トマトのソースで!
チキンソテー
かぼちゃとアーモンドのサラダ

消費期限 7/31(木) カット野菜の消費期限は7月29日(火)です。本日中にお召し上がりください。

手順 かぼちゃとアーモンドのサラダ→完熟トマトのソースで!チキンソテー

調理時間
約15分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用	
完熟トマトのソースで!チキンソテー	① 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、黒こしょう、小麦粉を加えてまぶす。	若鶏モモ肉 (一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g
	② フライパンにオリーブ油を熱して①を焼き、焼き色がついたら返してカット野菜を加え、蓋をして蒸し焼く。	[塩、粗びき黒こしょう 小麦粉 カット野菜 (玉葱)(冷蔵) オリーブ油又サラダ油 完熟トマトのソース しょうゆ	少々 大⅓ 80g 大⅓ 2袋 少々	少々 大⅔ 120g 大⅔ 3袋 少々	少々 大1 160g 大1 4袋 少々
かぼちゃとアーモンドのサラダ	① 枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分) かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→フォークで粗くつぶす	スライスアーモンド かぼちゃ(冷蔵) むき枝豆(冷凍)	10g 160g 20g	15g 240g 30g	20g 320g 40g
	② ①、アーモンドを④であえる。	[マヨネーズ 塩、こしょう	大2 少々	大3 少々	大4 少々

7/30水

牛挽き肉のチャプチェ
お野菜ビビンバ

消費期限 8/1(金)

手順 牛挽き肉のチャプチェ→野菜ビビンバ

調理時間
約15分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用	
牛挽き肉のチャプチェ	下ごしらえ ⑦ ①で使用する湯を沸かす。	牛挽き肉のチャプチェ (190g)(冷凍)	2袋	3袋	4袋
	① 牛挽き肉のチャプチェは凍ったまま袋ごと、沸騰した⑦の湯で加熱(約10分) ② ①を軽く混ぜ、盛る。				

お野菜ビビンバ

① 青菜はざく切り、人参は細切り。	青菜(冷蔵)	⅓ワ	⅓ワ	⅓ワ
② 耐熱器に①、軽く洗ったもやしをのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱し(目安として2人用約3分)、水に取って水気を切る。	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
③ ④を合わせてごま、②をあえる。	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
④ 温かいご飯に③、温泉卵をのせ、ちぎったのりを散らし、コチュジャン(お好みで加減)を添える。	白ごま 塩 ごま油 お好みで おろしにんにく 温泉卵(冷蔵) 焼きのり コチュジャン	⅔袋 小⅓ 大1 少々 2コ 1袋 1⅓袋	1袋 小⅓ 大1⅓ 少々 3コ 1袋 2袋	1⅓袋 小1 大2 少々 4コ 2袋 2⅔袋

7/31木

さばの一夜干し
たれで簡単♪コクうま炒め

消費期限 8/2(土) ◎カット野菜の消費期限は8月1日(金)です。

手順 さばの一夜干し→たれで簡単♪コクうま炒め

調理時間
約15分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用	
さばの一夜干し	① 魚は解凍しグリルで両面を焼く。	さばの一夜干し(冷凍)	2枚	3枚	4枚
	② 大根…おろして軽く水気をきる→①と共に盛る。	大根(冷蔵)	120g	180g	240g

たれで簡単♪コクうま炒め

① 五目揚げ…短冊切り	五目揚げ(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
② フライパンに油を熱して①、カット野菜を炒め、たれを加えて炒め合わせる。	カット野菜 (白菜・玉葱・人参) (冷蔵) 油 焼き肉のたれ	300g 大⅓ 1⅓袋	450g 大⅔ 2袋	600g 大1 2⅔袋

8/1金

簡単楽はぴメニュー
おろしソースでラクラク♪
ポークソテー かき玉汁

消費期限 8/3(日) ◎カット野菜の消費期限は8月2日(土)です。

手順 おろしソースでラクラク♪ポークソテー→かき玉汁

調理時間
約10分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用	
おろしソースでラクラク♪ポークソテー	① にら…ざく切り	豚切り落とし肉(冷蔵)	240g	360g	480g
	② フライパンに④の油を熱してもやし、にらを炒め、塩、こしょう、盛る。	[油 大根おろしソース もやし(冷蔵) にら(冷蔵) 油 塩、こしょう	小⅓ 2袋 100g ⅓ワ 大⅓ 少々	小1 3袋 150g ⅓ワ 大⅔ 少々	大⅓ 4袋 200g ⅓ワ 大1 少々
かき玉汁	① ミニトマト…半分に切る	卵(冷蔵)	1コ	1⅓コ	2コ
	② 鍋にだし汁、カット野菜を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3～4分)。	カット野菜 (キャベツ)(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	100g 2コ	150g 3コ	200g 4コ
	③ ②に火が通ったら、ミニトマトを加えてさっと煮、⑤で調味して溶き卵を流し入れる。	[だし汁 塩 酒 しょうゆ	400ml 小⅓ 大⅓ 大⅓	600ml 小⅓ 大⅔ 大⅔	800ml 小⅓ 大1 大1

8/2土

ベーコンチーズハンバーグ
豚肉の塩バター煮

消費期限 8/3(日) ◎カット野菜の消費期限は8月2日(土)です。本日中にお召し上がりください。

・8/1(金)お届け
手順 豚肉の塩バター煮→ベーコンチーズハンバーグ

調理時間
約15分

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用	
ベーコンチーズハンバーグ	① ハンバーグ…凍ったまま袋に数カ所穴をあけ耐熱器にのせて電子レンジで加熱(パッケージ参照)	ハンバーグ(冷凍)	2コ	3コ	4コ
	② フライパンに油を熱し、ベーコンを焼いて取り出す。	ベーコン(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
	③ 続いて①をフライパンに入れてチーズをのせ、蓋をして弱火～中火でチーズが溶けるまで蒸し焼く。	[油 ナチュラルチーズ(冷蔵) 粗びき黒こしょう グリーンリーフ 又葉野菜(冷蔵)	小1 40g 少々 適量	大⅓ 60g 少々 適量	大⅔ 80g 少々 適量
	④ ③を盛り、ベーコンをのせて黒こしょうを振り、ちぎったグリーンリーフを添える。				

豚肉の塩バター煮

① 鍋に⑤を煮立て、豚肉、カット野菜、コーンを入れて蓋をして中火で煮(目安として2人用約5～6分)、塩、こしょうで味を調え、バターを加える。	豚コマ(冷蔵) カット野菜 (キャベツ・玉葱)(冷蔵) カーネルコーン(冷凍) 水 コンソメ さとう 酒 塩 こしょう バター	50g 220g 20g 170ml 1コ 小⅓ 大⅔ 小⅓ 少々 大⅓	80g 330g 30g 220ml 1⅓コ 小1 大1 小⅓ 少々 大⅔	100g 440g 40g 300ml 2コ 大⅓ 大1⅓ 小⅓ 少々 大1
--	---	---	--	---

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。※調理時間は下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。