

2025

10/20

号

《お申込締切日》

10/15 17:00 まで

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	6,480円 (税込)	8,190円 (税込)
3人用	8,100円 (税込)	10,190円 (税込)
4人用	10,360円 (税込)	12,980円 (税込)

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

食卓を華やかに彩る1週間!

SPECIAL MENU

Webからも
ラクラク注文

「カテゴリー」をクリックして
「スペシャルメニュー」
を選んでね。

「タルタルソース」は
「特別販売」の10/20号
から選んでね。

土曜日まで
ご利用の方限定!!

特別価格!!

1,000円
おトク

3,290円(税込)

内容量/5kg 通常価格4,290円(税込)

詳しくは別チラシ
「ヨシケイすまいるプラス」を見てね!

時短メニュー

15分

旨みの頂点、
「和豚もちぶた」で
贅沢な一杯!!

10/20

月

和豚もちぶた豚丼～温玉のせ～ ミニサラダ

●エネルギー539kcal ●蛋白質22.0g ●脂質43.6g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.0g
※ご飯の栄養量は含まれません ●温泉卵…卵使用

和豚もちぶた

10/21

火

昆布の旨みが
しみ込む、
上品なひと皿!!

10/21

火

白身魚の昆布仕立て
すくい豆腐の野菜あんかけ・みそ汁

●エネルギー274kcal ●蛋白質26.7g ●脂質8.5g ●炭水化物18.8g
●食塩相当量3.7g ●焼麩…小麦使用

豆腐

10/22

水

野菜たっぷり!
これ一杯で
大満足!!

10/22

水

ちゃんぽん麺 もちぶた焼売

●エネルギー613kcal ●蛋白質26.6g ●脂質18.8g ●炭水化物83.0g
●食塩相当量5.9g ●ちゃんぽん麺…小麦、乳成分使用 ●もちぶた焼売…小麦使用

もやし
和豚もちぶた

秋の生活応援企画

土曜日までご利用の方に★1

11/17号～12/8号で使える

★1 ご注文方法により、お買物券もしくはWebクーポンを発行させていただきます。

ヨシケイお買物券

500円券プレゼント!

※お買物券は11月7日頃発行いたします。

「がんこ職人の
ジャンボ
エビフライ」が
待望の再登場!

10/25

土

がんこ職人の
ジャンボエビフライ&ハンバーグ
野菜とウインナーのコンソメスープ

●エネルギー505kcal ●蛋白質22.7g ●脂質33.3g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量4.0g
●エビフライ…小麦、えび使用 ●ハンバーグ…小麦、乳成分、卵使用

ジャンボ
エビフライ

土曜日ご利用の方に
特別販売!

ヨシケイ特製
タルタル
ソース160g

●消費期限:冷蔵3日
●アレルギー:小麦・卵使用

特別価格 230円(税込)

10/24◎お届け

10/24

金

ほくほく栗、
秋の
ごちそう時間!

10/24

金

栗ごはん 豚肉と卵の黒こしょう炒め
ピリ辛こんにゃく

●エネルギー352kcal ●蛋白質17.9g ●脂質20.2g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量4.7g
※ご飯の栄養量は含まれません ●国産栗ごはんの素…小麦使用 ●卵…卵使用

和豚もちぶた
こんにゃく・価値卵

10/23

木

ねぎ塩の風味が
ジュワッと広がる、
鶏のごちそう!!

10/23

木

鶏肉の葱塩ソース焼き
ワンタン中華スープ

●エネルギー308kcal ●蛋白質31.5g ●脂質14.3g ●炭水化物15.1g
●食塩相当量2.5g ●塩だれ…乳成分使用 ●ワンタン…小麦使用

森の恵み鶏

10/20月

和豚もちぶた豚丼
～温玉のせ～
ミニサラダ

消費期限10/22(水)

調理時間15min

手順ミニサラダ→和豚もちぶた豚丼～温玉のせ～

作り方

材料

2人用3人用4人用

① 豚肉…食べやすく切る

② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、取り出す。

③ フライパンの油を拭き取り、はちみつ、
aを入れて火にかけ、煮立って少しとろみがついてきたら、②を戻し入れてからめる。

④ 丼にご飯を盛って、③、温泉卵をのせる

豚バラ薄切り肉(冷蔵)

はちみつ

油

さとう

酒

しょうゆ

みりん

温泉卵(冷蔵)

200g

300g

400g

½袋

⅔袋

1袋

大⅓

大⅔

大1

大1⅓

大2

大2⅔

大1⅓

大2

大2⅔

2コ

3コ

4コ

① サニーレタス…ちぎる

胡瓜…小口切り

ミニトマト…くし形切り

② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

サニーレタス
又葉野菜(冷蔵)

胡瓜(冷蔵)

ミニトマト(冷蔵)

お好みのドレッシング

適量

適量

適量

適量

適量

適量

適量



10/23木

鶏肉の葱塩ソース焼き
ワンタン中華スープ

消費期限 10/25(土)

調理時間20min

手順鶏肉の葱塩ソース焼き→ワンタン中華スープ

作り方

材料

2人用3人用4人用

① 鶏肉は厚みを平均し、aで下味をつける。

② 太葱…斜め切り

③ フライパンにごま油を熱して①を皮目を下にして焼き、返して蓋をし、中まで火を通し、食べやすく切ってフリルレタスと共に盛り付ける。

④ フライパンの余分な油を軽く拭き取り、②を炒め、たれを加え、③にかける。

若鶏ムネ肉(冷蔵)

塩

粗びき黒こしょう

ごま油

太葱(冷蔵)

塩だれ

フリルレタス
又葉野菜(冷蔵)

240g

360g

480g

少々

少々

少々

大⅓

大⅔

大1

⅓本

⅓本

1本

2袋

3袋

4袋

適量

適量

適量

① 青菜…ざく切り

② 鍋にbを煮立て、①、カットブナシメジ、ワンタンを入れて煮る。

③ 火が通ったら、火を止めて同量の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、再び弱火にかけとろみがつくまで煮、ごま油を回し入れる。

ワンタン(冷蔵)

カットブナシメジ(冷蔵)

青菜(冷蔵)

水

鶏がらスープの素

しょうゆ

酒

塩、こしょう

片栗粉

ごま油

6コ

9コ

12コ

½袋

½袋

1袋

⅓ワ

⅓ワ

⅓ワ

400ml

600ml

800ml

大⅔

大1

大1⅓

小⅓

大⅓

大⅔

小⅓

大⅓

大⅔

各少々

各少々

各少々

大⅔

大1

大1⅓

少々

少々

少々



10/21火

白身魚の昆布仕立て
すくい豆腐の野菜あんかけ・みそ汁

消費期限10/23(木)

調理時間30min

手順白身魚の昆布仕立て→すくい豆腐の野菜あんかけ→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。

① 人参…細切り

玉葱…薄切り

にら…ざく切り

② 鍋にaを煮立てて①を煮、火が通ったら豆腐をスプーンですくいながら加えて煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

白身魚の
昆布仕立て(冷凍)

豆腐(冷蔵)

玉葱(冷蔵)

にら(冷蔵)

人参(冷蔵)

だし汁

酒

しょうゆ

みりん

片栗粉

1パック

1パック

1½パック

小1コ

小1コ

1コ

⅓ワ

⅓ワ

⅓ワ

30g

40g

60g

170ml

220ml

300ml

大⅔

大1

大1⅓

大1⅓

大2

大2⅔

大2⅔

大⅔

大1

大1⅓

下ごしらえ

⑦ 焼麴…ぬるま湯につけて戻す

① 青菜…ざく切り

② 鍋にだし汁を煮立てて①を入れて煮、軽く水気を絞った⑦を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

青菜(冷蔵)

焼麴

だし汁

みそ

⅓ワ

⅓ワ

⅓ワ

4コ

6コ

8コ

300ml

450ml

600ml

大1

大1⅓

大2



10/24金

栗ごはん
豚肉と卵の黒こしょう炒め
ピリ辛こんにゃく

消費期限 10/26(日)

調理時間25min

手順栗ご飯→豚肉と卵の黒こしょう炒め→ピリ辛こんにゃく

作り方

材料

2人用3人用4人用

① 米を洗い、栗ご飯を炊く
(詳しくはパッケージ参照)

① キャベツ…ざく切り

玉葱…薄切り

人参…短冊切り

② 溶き卵に塩、こしょうをまぜ、フライパンに油を熱してふんわりと炒めて取り出す。

③ 油を足して豚肉、①を炒め、aで調味して②を戻し入れる。

国産栗ごはんの素

米

豚コマ(冷蔵)

卵(冷蔵)

塩

こしょう

油

キャベツ(冷蔵)

玉葱(冷蔵)

人参(冷蔵)

油

酒

塩

しょうゆ

粗びき黒こしょう

ごま油

2合用

3合用

4合用

2合

3合

4合

100g

150g

200g

2コ

2コ

3コ

少々

少々

少々

少々

少々

大⅔

大⅔

大1

100g

150g

200g

小1コ

小1コ

1コ

40g

60g

80g

小⅓

小1

大⅓

大⅓

小⅓

小⅓

大⅓

大1

大1⅓

少々

少々

少々

① こんにゃく…ちぎってゆでる

② 鍋に油を熱して①を炒め、bを加えて炒りつけ、お好みで唐辛子粉を振る。

こんにゃく(冷蔵)

油

だし汁

酒

しょうゆ

唐辛子粉

⅓枚

⅓枚

1枚

小1

大⅓

大⅔

大2

大⅔

大1

大⅔

大1

大1⅓

大1⅓

適量

適量

適量



10/22水

ちゃんぽん麺
もちぶた焼売

消費期限 10/24(金)

調理時間30min

手順ちゃんぽん麺→もちぶた焼売

作り方

材料

2人用3人用4人用

① キャベツ…ざく切り

人参…半月切り

玉葱…薄切り

なると巻…食べやすく切る

② たっぷりの熱湯で麺を3分ゆで、水気をきる。

③ スープは分量の水(パッケージ記載)で溶かしておく。

④ 大きめのフライパンに油を熱して豚肉、①、もやしを炒め、塩、こしょうをし、②、③を加え、ひと煮立ちさせる。

ちゃんぽん麺

スープ

水

豚コマ(冷蔵)

なると巻(冷蔵)

キャベツ(冷蔵)

もやし(冷蔵)

人参(冷蔵)

玉葱(冷蔵)

油

塩、こしょう

2玉

3玉

4玉

2袋

3袋

4袋

適量

適量

適量

60g

90g

120g

⅓本

⅓本

⅓本

150g

220g

300g

100g

150g

200g

30g

40g

60g

小1コ

小1コ

1コ

大⅓

大⅔

大1

少々

少々

少々

① 焼売はさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱し(目安として6コ約2分)、しょうゆ、お好みで練りからしを添える。

もちぶた焼売(冷蔵)

しょうゆ

練りからし

6コ

9コ

12コ

適量

適量

適量

適量

適量

適量



10/25土

がんこ職人の
ジャンボエビフライ&
ハンバーグ

消費期限10/26(日)

調理時間25min

お届け:10/24金

手順がんこ職人のジャンボエビフライ&ハンバーグ→野菜とウインナーのコンソメスープ

作り方

材料

2人用3人用4人用

① サニーレタス…ちぎる

② エビフライは約3分程度、凍ったまま中温(170～180℃)の揚げ油で揚げる。

③ ハンバーグは凍ったまま袋に数か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)

④ 器に①、②、③を盛る。

ハンバーグヴィアンド
80g(冷凍)

がんこ職人の
ジャンボエビフライ
(冷凍)

揚げ油

サニーレタス
又葉野菜(冷蔵)

2コ

3コ

4コ

4尾

6尾

8尾

適量

適量

適量

適量

適量

適量

① 玉葱、人参…角切り

ウインナー…斜め切り

② 鍋にa、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3～5分)

ウインナー(冷蔵)

玉葱(冷蔵)

人参(冷蔵)

水

コンソメ

酒

しょうゆ

塩

こしょう

2本

3本

4本

小1コ

小1コ

1コ

400ml

600ml

800ml

1コ

1½コ

2コ

大⅔

大1

大1⅓

小⅓

小1

大⅓

少々

少々

少々

少々

少々

少々

