

2025 8/18号 **HAPPY MENU** ハッピーメニュー

（お申込締切日）
8/6 17:00まで

プレゼント!

こくRich
バナラ
ヨーグルト
1人前・1パック
●賞味期限：冷蔵20日
●アレルギー：乳成分



8/18
月

うまうま牛丼 ふんわりたまご炒め

●エネルギー291kcal ●蛋白質21.6g ●脂質14.9g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量4.3g
※ご飯の栄養量は含まれません ●卵…卵使用 ●やさしい旨だし…小麦使用

セルフティビーフの
旨みがしみ込んだ
ごはんがススム人気丼!!



セルフティビーフ
価値卵・もやし

こんなにお得!
家計応援メニュー特別価格

	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	5,990円 (税込)	7,190円 (税込)
3人用	7,480円 (税込)	8,990円 (税込)
4人用	9,490円 (税込)	11,390円 (税込)

大幅値引き!!

スペシャルメニュー価格

	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	6,370円 (税込)	7,660円 (税込)
3人用	7,970円 (税込)	9,590円 (税込)
4人用	10,180円 (税込)	12,220円 (税込)

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。



**ハッピーメニューご利用で
特別価格!!**
ヨシケイすまいる
を見てね!

お子様にも食べやすい
**人気の
お魚メニュー!**



8/19
火

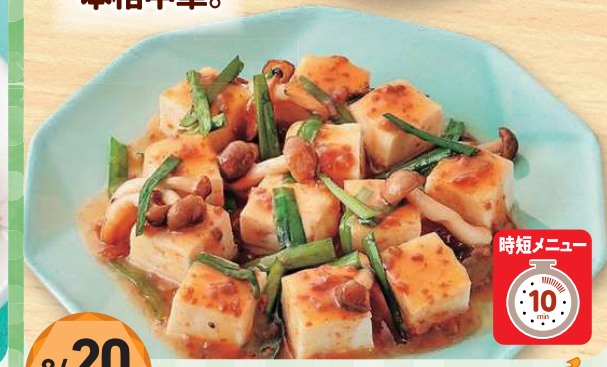
お魚の香味揚げ
じゃが芋のカレー風味煮

●エネルギー288kcal ●蛋白質21.0g ●脂質6.0g ●炭水化物43.0g ●食塩相当量2.1g
●カジキマグロ香味揚げ…小麦・卵使用



森林どり

たれで簡単!
ご家庭で
本格中華。



8/20
水

ソースでラクラク◎
麻婆豆腐 かにかま入り中華スープ

●エネルギー349kcal ●蛋白質16.2g ●脂質18.9g ●炭水化物31.9g ●食塩相当量4.2g
●具入り麻婆ソース…小麦使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに



具入り
麻婆
ソース

土曜日まで
ご利用の方に
プレゼント!

豚切り落とし肉
2人前 100g
3人前 150g
4人前 200g



とろけるチーズと
濃厚ステーキソースで、
満足度アップ!

**大人気メニュー
再登場!**

土曜日までご利用の方限定!!



牛おろしぶっかけうどん&
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
●ぶっかけおろしうどん…小麦・えび使用
●レンジでひとくちタレカツ丼(冷凍)…小麦使用

(2人用) **特別価格 1,880円** (税込)



和豚もちぶた

8/23
土

とろ〜りチーズのせ
バターコーンの
ポーク焼き肉ライス トマトサラダ

●エネルギー428kcal ●蛋白質26.3g ●脂質29.6g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.8g
※ご飯の栄養量は含まれません ●ナチュラルチーズ…乳成分使用 ●ステーキソース…小麦・乳成分使用



外はカリッと
中はジューシーな
から揚げ! たれ付き



8/22
金

うまうまから揚げ
マカロニサラダ

●エネルギー480kcal ●蛋白質24.9g ●脂質32.6g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量2.1g
●ヨシケイ唐揚げのたれ…小麦使用 ●マカロニ…小麦使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用



森林どり

大阪の
B級グルメ!
包丁不使用で
らくらく調理!!



8/21
木

お手軽とんぺい焼き
豆腐と舞茸のみそ汁

●エネルギー417kcal ●蛋白質29.2g ●脂質29.8g ●炭水化物12.6g
●食塩相当量2.9g ●卵…卵使用



ヨシケイ
プレミアム

和豚もちぶた
価値卵・もやし

8/18 うまうま牛井
ふんわりたまご炒め

消費期限 8/20(水)



調理時間



手順 うまうま牛井→ふんわりたまご炒め

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ①で使用する湯を沸かす。	牛コマ(冷蔵)	140g	210g	280g
① 糸こんにやく…ざく切り→㉔の湯でゆでる→水気を切る 玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り 玉葱は包丁で切ってもOK! ② 鍋又フライパンで㉔、㉑を入れて煮立て、牛肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。	糸こんにやく又しらたき(冷蔵)	80g	120g	160g
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
③ 人参…細切り ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、細切り ④ 卵…溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる ⑤ フライパンに㉑の油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。 ⑥ ㉑の油を足して㉑、もやしを炒め、卵を戻し入れてさっと炒め合わせ、㉑で調味する。	やさしい旨だし	2袋	3袋	4袋
	水	100ml	150ml	200ml
⑦ ①で使用する湯を沸かす。	しょうゆ	大1/2	大1	大1 1/2
	塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

8/21 お手軽とんぺい焼き
豆腐と舞茸のみそ汁

消費期限 8/23(土)



調理時間



手順 お手軽とんぺい焼き→豆腐と舞茸のみそ汁

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① フライパンに㉑の油を熱して豚肉、カット野菜、もやしを炒め、塩、こしょうして取り出し、人数分に分ける。 ② フライパンの汚れを拭き取って㉑の油(目安として1人用小1)を熱し、溶き卵を1人分ずつ流し入れ、卵の表面が乾いてきたら、1人分の㉑をのせ、半分に折って盛り、ソース、マヨネーズをかけ、削り節を散らす。	豚コマ(冷蔵)	160g	240g	320g
③ 舞茸…食べやすくほぐす にら…ざく切り ④ 鍋にだし汁、舞茸を入れて煮る(目安として2人用約3～4分) ⑤ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	カット野菜<キャベツ・人参>(冷蔵)	160g	240g	320g
	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
⑦ ①で使用する湯を沸かす	油	大1/2	大1/2	大1
	塩	小1/4	小1/4	小1/2
⑧ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	こしょう	少々	少々	少々
	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
⑨ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	油	適量	適量	適量
	ソース	適量	適量	適量
⑩ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	マヨネーズ	適量	適量	適量
	削り節	適量	適量	適量

お届け日までこのチラシを保管しておいてね!

8/19 お魚の香味揚げ
じゃが芋のカレー風味煮

消費期限 8/21(木)



調理時間



手順 じゃが芋のカレー風味煮→お魚の香味揚げ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの香味揚げを低温で揚げ焼き(焦げやすいので注意)、食べやすく切る。 ② サニーレタス…ちぎる ③ 香味揚げ、サニーレタスを盛り、味付けポン酢をかける。	カジキマグロ香味揚げ(冷凍)	2コ	3コ	4コ
④ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	油	適量	適量	適量
	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
⑤ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	味付けポン酢	適量	適量	適量
	若鶏コマ(冷蔵)	50g	70g	100g
⑥ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	じゃが芋(冷蔵)	3コ	4コ	6コ
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
⑦ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	カレー粉	小1/2	小1	大1/2
⑧ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	だし汁	170ml	220ml	300ml
	さとう	大1/2	大1	大1 1/2
⑨ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	しょうゆ	大1/2	大1	大1 1/2
	みりん	大1/2	大1	大1 1/2

8/22 うまうまから揚げ
マカロニサラダ

消費期限 8/24(日)



調理時間



手順 マカロニサラダ→うまうまから揚げ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 揚げ油を中火にかける。 ② レタス…ちぎる ③ 鶏肉…ポリ袋にたれと共に入れてもむ→片栗粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす ④ 約170～180℃の揚げ油で㉑を揚げる(目安として2人用約5～6分)。 ⑤ ㉑を盛り、レタスを添える。	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g
⑥ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	ヨシケイ唐揚げのたれ	1 1/2袋	2袋	2 1/2袋
	片栗粉	適量	適量	適量
⑦ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	揚げ油	適量	適量	適量
	レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
⑧ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	マカロニ	40g	60g	80g
	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
⑨ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
⑩ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	塩	少々	小1/4	小1/2
	マヨネーズ	大2	大3	大4
⑪ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	塩、こしょう	少々	少々	少々

8/20 ソースでラクラク◎
麻婆豆腐 かにかま入り中華スープ

消費期限 8/22(金)



調理時間



手順 かにかま入り中華スープ→ソースでラクラク◎麻婆豆腐

◎カット野菜の消費期限は8月21日(木)です。

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① にら…ざく切り 豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り ② フライパンに油を熱してブナシメジを炒め、麻婆ソース、豆板醤(お好みで加減)、豆腐を加え、麻婆ソースをからめながら炒め、にらを加えてさっと炒め合わせる。	具入り麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
③ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	豆板醤	1/2袋	3/4袋	1袋
	豆腐(冷蔵)	1パック	1 1/2パック	2パック
④ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	カットブナシメジ(冷蔵)	1/2パック	3/4パック	1パック
	にら(冷蔵)	1/2ワ	3/4ワ	1ワ
⑤ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	油	大1/2	大1/2	大1
	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	3本	4本
⑥ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	ほうれん草(カット済み)(冷蔵)	40g	60g	80g
	カット野菜<大根>(冷蔵)	100g	150g	200g
⑦ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	水	400ml	600ml	800ml
	鶏がらスープの素	大1/2	大1	大1 1/2
⑧ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	しょうゆ	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々

8/23 土 どん～りチーズのせ
バターコーンのポーク焼き肉ライス
トマトサラダ

8/22(金)お届け 消費期限 8/24(日)



調理時間



手順 トマトサラダ→どん～りチーズのせバターコーンのポーク焼き肉ライス

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 豚肉…ポリ袋に㉑と共に入れてもむ ② コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として40g約1分) 細葱…小口切り ③ フライパンに油を熱して豚肉を炒め、ドーナツ形に整える。 ホットプレートで作っても◎ ④ ㉑の中央に温かいご飯を入れ、その上に㉑、コーン、細葱、チーズを散らし、蓋をする。チーズが溶けたらバターをのせ、ステーキソース(お好みで加減)をかけ、黒こしょうを振る。火を止めて混ぜながら食べる。	豚切り落とし肉(冷蔵)	200g	300g	400g
⑤ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	塩、こしょう	少々	少々	少々
	片栗粉	大1/2	大1/2	大1
⑥ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	油	大1/2	大1/2	大1
	ご飯	約400g	約600g	約800g
⑦ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	鶏ガラスープの素	大1/2	大1/2	大1
	お好みでふるしにんにく	大1/2	大1/2	大1
⑧ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	バター	40g	60g	80g
	細葱(冷蔵)	40g	60g	80g
⑨ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	ナチュラルチーズ(冷蔵)	40g	60g	80g
	ステーキソース	大1/2	大2	大2 1/2
⑩ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	粗びき黒こしょう	2袋	3袋	4袋
	トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
⑪ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
	レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
⑫ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	お好みのドレッシング	適量	適量	適量

土曜日までご利用の方限定! さっぱりぶっかけ&タレが絶品お手軽丼!

牛おろしぶっかけうどん&タレカツ丼(2人用) ・8/22(金)お届け 消費期限 8/24(日)

作り方	材 料	2人用
下ごしらえ ⑦ 細葱…小口切り。 ⑧ 鍋又はフライパンに㉑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。 ⑨ 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。 ⑩ ㉑に、㉑、㉑、付属の太根おろしをのせ、めんつゆをかける(お好みで付属の天かすをかけてもOK!)。 下ごしらえ ⑦ キャベツ…せん切り ⑧ ヒレカツは、凍ったまま袋から出して少し湯みのある耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱(目安として6コ約2分30秒)し、たれをかけて温す。 ⑨ 温かいご飯に㉑、㉑のカツを盛り、残りのたれを回しかける。	牛薄切り肉しやぶしやぶ用(冷蔵)	140g
⑪ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	だし汁	50ml
	酒	大1/2
⑫ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	さとう	大1/2
	しょうゆ	大1/2
⑬ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	ぶっかけうどん(冷蔵)	1袋(2食入り)
	細葱(冷蔵)	適量
⑭ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	レンジでとくちタレカツ丼用(冷蔵)	162g
	ヒレカツ	(6個入り) 2P
⑮ ㉑に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですく入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	タレ(30g)	100g
	キャベツ(冷蔵)	

*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きます。*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。