

春の家計応援第3弾!!

スペシャルメニュー

SPECIAL MENU

2026年4月13号
お申込締切日 4.8(日)17:00まで

スタートの季節にピッタリ!
旬の食材で楽しむ♪
春のおすすめメニュー!

特別価格

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	6,680円 <small>(税込)</small>	8,140円 <small>(税込)</small>
3人用	8,390円 <small>(税込)</small>	10,190円 <small>(税込)</small>
4人用	10,680円 <small>(税込)</small>	12,980円 <small>(税込)</small>

春の家計応援第3弾!!

土曜日までのご利用で
5/11週～6/8週の間で使える
ヨシケイお買物券
500円券プレゼント!



和豚もちぶたとシヤキツとした春キャベツでつくる本格中華!

4/13 春キャベツの回鍋肉 すくい豆腐のかきたまスープ

●エネルギー449kcal ●蛋白質35.2g ●脂質29.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量3.5g
●回鍋醬…小麦使用 ●卵…卵使用

YOSHIKEI プレミアム
おしとんあしんのブランド
ベストフレッシュ 和豚もちぶたと生豆腐 価値卵

脂ののった銀鮭を氷温熟成で旨みを引き出しました!

4/14 氷温造り 銀鮭の塩焼き ベコンと白菜のレンジ蒸し・たたき胡瓜

●エネルギー301kcal ●蛋白質24.5g ●脂質17.4g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量4.3g

YOSHIKEI プレミアム
おしとんあしんのブランド
氷温造り

肉汁たっぷり! 鶏肉のジューシーな美味しさ!

4/15 鶏肉のうま塩から揚げ マカロニサラダ・ピリ辛こんにゃく

●エネルギー513kcal ●蛋白質24.1g ●脂質38.3g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.9g ●マカロニ…小麦使用 ●旨塩鍋のたれ…小麦使用

YOSHIKEI プレミアム
おしとんあしんのブランド
旨塩鍋のたれ
大山鶏 こんにゃく

春の家計応援第3弾!!

土曜日までご利用の方に
5/11週～6/8週の間で使える
ヨシケイお買物券 500円券プレゼント!

ヨシケイお買物券 ¥500
※お買物券はイメージです。
お買物券のご利用でおトク!

4/18 ミックスグリル コンソメスープ

●エネルギー526kcal ●蛋白質33.2g ●脂質28.7g ●炭水化物30.7g ●食塩相当量4.3g
●ハンバーグロッシュ…小麦・乳成分・卵使用 ●プロシエンソーセージ…小麦・乳成分使用
●国産若鶏もも肉のグリルチキン用…小麦使用

豪快に! ジューシーに! 一皿で楽しむ、贅沢ミックスグリル!

国産の筍を使用した炊き込みご飯の旨みと桜えびのかき揚げと一緒に!

4/17 筍ごはん&桜えびのかき揚げ みそ汁

●エネルギー254kcal ●蛋白質9.6g ●脂質14.0g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量5.3g ※ご飯の栄養量は含まれません。
●桜えびのかき揚げ…小麦・えび使用

YOSHIKEI プレミアム
おしとんあしんのブランド
生豆腐

新登場!

セーフティービーフの旨みがしみ込んだ新じゃがをどうぞ!

4/16 新じゃがと牛肉のジャーマンポテト風 大根のうま煮

●エネルギー311kcal ●蛋白質20.3g ●脂質13.3g ●炭水化物37.3g ●食塩相当量3.0g ●焼くわ…小麦・卵使用

YOSHIKEI プレミアム
おしとんあしんのブランド
セーフティービーフ

4月13日 春キャベツの回鍋肉

すくい豆腐のかきたまスープ

調理時間 約20分

消費期限 4/15(水)

手順 すくい豆腐のかきたまスープ→春キャベツの回鍋肉

作り方	材料	2人用			3人用			4人用		
		材料	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量
1 春キャベツ…ざく切り 玉葱…くし形切り ピーマン…乱切り 2 フライパンに油を熱して豚肉、 1 を炒め、回鍋醬を加えてからめる。	豚切り落とし肉(冷蔵)	200g	300g	400g						
	春キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g						
1 細葱…小口切り 2 鍋に a 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 を加えてざっと煮、沸騰させたら、溶き卵を流し入れ、 b で調味する。	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ						
	ピーマン(冷蔵)	1コ	2コ	2コ						
	回鍋醬	2袋	3袋	4袋						
	油	大½	大¾	大1						
	豆腐(冷蔵)	1パック	1½パック	2パック						
	細葱(冷蔵)	少々	少々	少々						
	卵(冷蔵)	1コ	1コ	2コ						
	水	400ml	600ml	800ml						
	鶏がらスープの素	大¾	大1	大1½						
	こしょう	少々	少々	少々						
	しょうゆ	少々	少々	少々						

春キャベツの回鍋肉

すくい豆腐のかきたまスープ

4月14日 氷温造り 銀鮭の塩焼き

ベーコンと白菜のレンジ蒸し たたき胡瓜

調理時間 約25分

消費期限 4/16(木)

手順 たたき胡瓜→ベーコンと白菜のレンジ蒸し→氷温造り 銀鮭の塩焼き

作り方	材料	2人用			3人用			4人用		
		材料	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量
1 グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。	甘塩ざけ(約80g)(冷凍)	2切	3切	4切						
	ベーコン(冷蔵)	2枚	2枚	3枚						
2 耐熱器に 1 、もやし、 a を入れ、ラップをし、電子レンジで加熱(1人用約3分)し、ポン酢をかける。 フライパンで蒸してもok!	白菜(冷蔵)	150g	220g	300g						
	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g						
	酒	大2	大3	大4						
	塩	少々	少々	少々						
	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々						
	味付けポン酢	適量	適量	適量						
1 胡瓜…めん棒でたたき→乱切り 2 1 を b であえる。	胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本						
	塩	小¼	小¼	小½						
	ごま油	小1	小1	大¾						

氷温造り 銀鮭の塩焼き

ベーコンと白菜のレンジ蒸し

たたき胡瓜

4月15日 鶏肉のうま塩から揚げ

マカロニサラダ・ピリ辛こんにゃく

調理時間 約30分

消費期限 4/17(金)

手順 マカロニサラダ→ピリ辛こんにゃく→鶏肉のうま塩から揚げ

作り方	材料	2人用			3人用			4人用		
		材料	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量
1 葉野菜…食べやすくちぎる 2 1 に片栗粉をまぶし、中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、 1 、ミニトマトと共に盛る。	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g						
	旨塩鍋のたれ	½袋	¾袋	1袋						
	片栗粉	適量	適量	適量						
	揚げ油	適量	適量	適量						
	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ						
	葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量						
1 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を切る 2 マカロニ…塩を少々加えた 1 の湯で約4分ゆでる(約2分後に人参を加える)→水気を切る。 3 1 、 2 を a であえる。	マカロニ	40g	60g	80g						
	胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本						
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g						
	マヨネーズ	大2	大3	大4						
	塩	少々	少々	少々						
	こしょう	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)	½枚	¾枚	1枚						
	油	小1	大½	大¾						
	だし汁	大2	大3	大4						
	酒	大¾	大1	大1½						
	しょうゆ	大¾	大1	大1½						
	唐辛子粉	適量	適量	適量						

鶏肉のうま塩から揚げ

マカロニサラダ

ピリ辛こんにゃく

4月16日 新じゃがと牛肉の ジャーマンポテト風

大根のうま煮

調理時間 約30分

消費期限 4/18(土)

手順 大根のうま煮→新じゃがと牛肉のジャーマンポテト風

作り方	材料	2人用			3人用			4人用		
		材料	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量
1 ジャガ芋…洗って皮付きのまま輪切り又半月切り→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒)皮付きが苦手な方は、皮をむいてからレンジ加熱しましょう。 2 玉葱…くし形切り にんにく…スライスする ピーマン…細切り 3 フライパンに油を熱して、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、牛肉を加え、色が変わったらず葱、ピーマン、じゃが芋を加えて炒める。 4 火が通ったら a を調味して盛り、ケチャップを添える。	新じゃが(冷蔵)	240g	360g	480g						
	牛コマ(冷蔵)	140g	210g	280g						
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ						
	ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ						
	にんにく(冷蔵)	½かけ	1かけ	1かけ						
	油	大½	大¾	大1						
	バター又はマーガリン	大½	大¾	大1						
	塩	小½	小½	小¾						
	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々						
	トマトケチャップ	適量	適量	適量						
1 大根、人参…乱切り 焼ちくわ…食べやすく切る 2 鍋に b 、 1 を入れて蓋をして中火で煮る。	焼ちくわ(冷蔵)	1本	1本	2本						
	大根(冷蔵)	150g	220g	300g						
	人参(冷蔵)	40g	60g	80g						
	だし汁	170ml	220ml	300ml						
	さとう	大¾	大1	大1½						
	しょうゆ	大1	大1½	大2						
	みりん	大½	大¾	大1						

新じゃがと牛肉のジャーマンポテト風

大根のうま煮

4月17日 筍ごはん& 桜えびのかき揚げ

みそ汁

調理時間 約20分

消費期限 4/19(日)

手順 筍ごはん→みそ汁→桜えびのかき揚げ

作り方	材料	2人用			3人用			4人用		
		材料	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量
1 炊飯器に洗った米を入れ、筍ごはんの素を炊く(詳しくはパッケージ参照)。	筍ご飯の素	2合用	3合用	4合用						
	米	2合	3合	4合						
1 かき揚げは冷凍のまま、耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱。(目安として1枚約1分) 2 あらかじめ温めておいたオーブントースターで 1 を温める(詳しくはパッケージ参照)。	桜えびのかき揚げ(冷凍)	2枚	3枚	4枚						
	青菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ						
	豆腐(冷蔵)	½パック	1パック	1パック						
	だし汁	300ml	450ml	600ml						
	みそ	大1	大1½	大2						

筍ごはん

桜えびのかき揚げ

みそ汁

4月18日 ミックスグリル

コンソメスープ

調理時間 約30分

消費期限 4/19(日)

手順 コンソメスープ→ミックスグリル

作り方	材料	2人用			3人用			4人用		
		材料	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量	分量
1 ハンバーグは凍ったまま袋ごと熱湯に入れ約20分湯煎する。 電子レンジ調理の場合…冷凍のまま袋に5、6箇所穴を開け、耐熱皿にのせて、電子レンジで加熱(1個当たり約2分50秒)。 2 鍋に湯を沸かし、枝豆とコーンをざっとゆでて取り出し、ソーセージを約7分茹でる。 3 1 を、耐熱皿に移して皮目を下ににして、軽くラップをかけて、電子レンジで2分、裏返して1分30秒加熱。 4 皿に、 1 、 2 、 3 をのせる。	ハンバーグロッシュ(冷蔵)	2コ	3コ	4コ						
	国産若鶏もも肉のグリルチキン用(冷蔵)	180g	270g	360g						
	ブロッケンソーセージ(冷蔵)	2本	3本	4本						
	カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g						
	むき枝豆(冷蔵)	20g	30g	40g						
1 玉葱…薄切り キャベツ…ざく切り 2 鍋に、水、コンソメを煮立て、 1 を加えて煮、 a で調味する。	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g						
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ						
	水	400ml	600ml	800ml						
	コンソメ	1コ	1½コ	2コ						
	酒	大¾	大1	大1½						
	しょうゆ	小½	小1	大½						
	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々						

ミックスグリル

コンソメスープ

※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。