

2025 6/30 号

《お申込締切日》
6/25 17:00 まで

ぷちママ
カットミール
定番
大人気

W
プレゼント!

SPECIAL MENU

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	6,370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。

webからもラクラク注文

YOSHIKE!

「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。

注文

06/23週 06/30週 07/07週 特別販売

お気に入りメニュー フリーワード検索

カテゴリ 全て 月 火 水 木 金 土日

iOSはこちら> Androidはこちら>

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

簡単注文

こちらから

切らずにラクラク、
じゅわつと旨味広がる
ポークソテー

包丁いらず! オニオンソースのポークソテー

かにかまとキャベツの
ごまマヨあえ

●エネルギー427kcal ●蛋白質26.3g ●脂質30.5g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.9g
●きざみオニオンソース…小麦使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

時短メニュー
10分

ヨシケイ
プレミアム

和豚もちぶた

スペシャルメニューを
ご利用の方に
プレゼント!

びんちょう
まぐろ丼 1パック

甘めのタレが美味しい
お手軽漬け丼!

びんちょうまぐろ漬け丼
そばろ野菜炒め

●エネルギー208kcal ●蛋白質21.5g ●脂質8.5g ●炭水化物14.0g
●食塩相当量2.7g ●びんちょうまぐろ丼…小麦使用

ヨシケイ
プレミアム

和豚もちぶた

しっとりやわらか
お子様にも
大人気!!

鶏ムネ肉で! 甘旨スティックチキン

具だくさん豚汁

●エネルギー437kcal ●蛋白質34.5g ●脂質24.3g ●炭水化物24.6g
●食塩相当量3.2g

ヨシケイ
プレミアム

日南どり
和豚もちぶた

土曜日まで
ご利用の方に
プレゼント!

牛切り落とし肉

2人前 100g
3人前 150g
4人前 200g

タレがしみ込む、
極上ビビンバ
最後のひとくちまで
大満足!

土曜日までご利用の方限定!!

四日市風とんてき
(タレ1本付き)

●エネルギー431kcal ●蛋白質26.3g ●脂質28.1g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.6g
●四日市とんてきのたれ…小麦使用

焼き肉ビビンバ風 レタス入りかき玉スープ

●エネルギー344kcal ●蛋白質21.5g ●脂質22.6g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量4.6g
●焼き肉のたれ…小麦使用 ●卵…卵使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

セーフティビーフ
価値卵

ヨシケイ
プレミアム

あっさり
ごまだれスープに
たっぷり
具材と麺が
相性抜群!!

つるつるごまだれ冷やし中華 餃子

●エネルギー712kcal ●蛋白質26.8g ●脂質23.2g ●炭水化物105.0g ●食塩相当量5.8g
●生中華麺…小麦・卵使用 ●卵…卵使用 ●ポークハム…乳成分・卵使用
●ごまだれ…小麦使用 ●餃子<ラー油付き>…小麦使用

ヨシケイ
プレミアム

価値卵

チーズの香りが食欲そそる!
サクサクあじフライ!

フライパンで簡単♪
あじのチーズフライ

肉団子とキャベツの洋風煮

●エネルギー380kcal ●蛋白質22.8g ●脂質27.2g ●炭水化物27.2g
●食塩相当量2.8g
●国産あじのチーズフライ…小麦・乳成分使用 ●五目野菜の肉団子…小麦・乳成分・卵使用

時短メニュー
15分

ヨシケイ
プレミアム

価値卵

6/30月

包丁いらす！
オニオンソースのポークソテー
かにかまとキャベツのごまマヨあえ
消費期限 7/2(水)

10min

調理時間

手順

かにかまとキャベツのごまマヨあえ→包丁いらす！オニオンソースのポークソテー

◎カット野菜の消費期限は6月30日(月)です。本日中にお召し上がりください。

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① グリーンリーフ…ちぎる ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、①、ミニトマトと共に盛り、きざみオニオンソースをかける。	豚切り落とし肉(冷蔵) 油 きざみオニオンソース グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	240g 大½ 2袋 適量 2コ	360g 大¾ 3袋 適量 3コ	480g 大1 4袋 適量 4コ
① カット野菜…耐熱器に入れてラップをし、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)→水気をきる ② かに風味かまぼこ…ほぐす ③ ①、②をa, すりごまであえる	かに風味かまぼこ(冷蔵) カット野菜<キャベツ、人参>(冷蔵) しょうゆ マヨネーズ すりごま	2本 160g 小¾ 大2 ¾袋	3本 240g 小1 大3 1袋	4本 320g 大½ 大4 1½袋

7/1火

びんちょうまぐろ漬け丼
そばろ野菜炒め
消費期限 7/3(木)

20min

調理時間

手順

そばろ野菜炒め→びんちょうまぐろ漬け丼

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ まぐろ…流水解凍する ① 温かいご飯にまぐろのをせ、お好みでタレをかける。青じその葉、お好みでおろしわさびを添える。	びんちょうまぐろ丼<タレ込み>(生食用)(70g)(冷凍) 青じその葉(冷蔵) おろしわさび	2パック 2枚 適量	3パック 3枚 適量	4パック 4枚 適量
① 玉葱…薄切り 人参…短冊切り 白菜…ざく切り ② フライパンに油を熱してひき肉、①、しめじを炒め、aで調味する。 【コツ】火加減は、中火～強火でパッと炒めるのがポイント！炒めるときに少量の水を加えると、野菜に火が通りやすくなります。	豚ひき肉(冷蔵) 白菜(冷蔵) カットぶなしめじ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) 油 しょうゆ 塩、こしょう お好みでおろし生姜	60g 200g ½パック 小1コ 40g 大½ 少々 少々	90g 300g ½パック 小1コ 60g 大¾ 少々 少々	120g 400g 1パック 1コ 80g 大1 大1½ 少々 少々

7/2水

鶏ムネ肉で！
甘旨スティックチキン
具だくさん豚汁
消費期限 7/4(金)

20min

調理時間

手順

具だくさん豚汁→鶏ムネ肉で！甘旨スティックチキン

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。 トマト…くし形切り ② 鶏肉…フォークで数か所穴を開ける→約2cm幅のそぎ切りにしてから、棒状に切る→ポリ袋に入れ、塩、こしょうしてもむ→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 ③ aを合わせる。 ④ フライパンに油を熱して鶏肉を中火で焼き、焼き色がついたら返して火が通るまで焼き、取り出す。 ⑤ ④のフライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、aを加えて煮立たせ、鶏肉、ごまを加えてからめ、①と共に盛る。	若鶏ムネ肉(冷蔵) 塩、こしょう 片栗粉 油 白ごま さとう しょうゆ みりん お好みでおろしにんにく キャベツ(冷蔵) トマト(冷蔵)	240g 少々 適量 大2 ¾袋 大¾ 大1 大½ 少々	360g 少々 適量 大3 1袋 大1 大1½ 大¾ 少々	480g 少々 適量 大4 1½袋 大1½ 大2 大1 少々
① ごぼう…表面をこすり洗いし(皮が少し残る程度でOK)、斜め切り→水にさらす 大根・人参…いちよう半月切り 【コツ】ごぼうの表面をこすり洗いする際は、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げ、ごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単です。 ② 鍋にだし汁、①、しめじを入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分) ③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。	豚コマ(冷蔵) カットぶなしめじ(冷蔵) ごぼう(冷蔵) 大根(冷蔵) 人参(冷蔵) だし汁 みそ	50g ½パック 60g 100g 30g 400ml 大1½	70g ½パック 90g 150g 40g 600ml 大2	100g 1パック 120g 200g 60g 800ml 大2¾

7/3木

フライパンで簡単♪
あじのチーズフライ
肉団子とキャベツの洋風煮
消費期限 7/5(土)

15min

調理時間

手順

フライパンで簡単♪あじのチーズフライ→肉団子とキャベツの洋風煮

◎カット野菜の消費期限は7月4日(金)です。

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① レタス…ちぎる 胡瓜…斜め切り ② フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼き、①と共に盛る。	国産あじのチーズフライ(冷凍) 油 レタス又葉野菜(冷蔵) 胡瓜(冷蔵)	170g 適量 適量 ½本	255g 適量 適量 ¾本	340g 適量 適量 1本
① 鍋に水、コンソメ、凍ったままの肉団子、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7～8分)。 ② ①に火が通ったら、aで調味する。	五目野菜の肉団子(冷凍) カット野菜<キャベツ・玉葱・人参>(冷蔵) 水 コンソメ 塩 しょうゆ 粗びき黒こしょう	4コ 240g 200ml ¾コ 少々 少々 少々	6コ 360g 300ml 1コ 小¼ 少々 少々	8コ 480g 400ml 1½コ 小½ 少々 少々

7/4金

つつるごまだれ冷やし中華
餃子
消費期限 7/6(日)

20min

調理時間

手順

つつるごまだれ冷やし中華→餃子

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 麺をゆでる湯をたっぷり沸かす。 ① もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→水気をきるミニトマト…半分に切る 胡瓜…スライサー(細切り用)で細切り ハム…細切り 胡瓜は包丁で切ってもOK! ② 卵…溶きほぐす ③ 溶き卵に塩を加えて混ぜ、油を熱したフライパンで薄く焼き、細切りにする。(錦糸卵) 【コツ】溶き卵はフライパン全体に薄く広がる程度に入れ、弱火で縁がしっかり固まるまで焼き、返してざっと焼きまじょう。返すときは火を止めると、あわてずにできます。 ④ 麺…たっぷりの⑦の湯でゆでる→ザルにあげて流水でもみ洗いし、水気を切る→ごま油を振り、盛る 【コツ】麺を流水で軽くもみ洗いすることでめりが取れ、さらに美味しくなります。 ⑤ ④に①、卵を盛り、ごまだれをかける。 ごまだれは、よくもんでからご使用ください。	生中華麺(冷蔵) ごま油 卵(冷蔵) 塩 油 ポーフハム(冷蔵) 胡瓜(冷蔵) もやし(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) ごまだれ	2玉 大½ 1コ 少々 小1 2枚 ½本 100g 2コ 2袋	3玉 大¾ 2コ 少々 大¾ 3枚 1本 150g 3コ 3袋	4玉 大1 2コ 少々 大¾ 4枚 1本 200g 4コ 4袋
下ごしらえ ⑦ ②で使用する湯を沸かす。 ① フライパンに油を熱し、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。 ② ⑦に湯(餃子の高さの1/3の量)を加え、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、酢じょうゆを添える。	餃子<ラー油付>(冷凍) 油 酢 しょうゆ	10コ 大½ 適量 適量	15コ 大¾ 適量 適量	20コ 大1 適量 適量

7/5土

焼き肉ビビンバ風
レタス入りかき玉スープ
消費期限 7/6(日)

30min

調理時間

手順

焼き肉ビビンバ風→レタス入りかき玉スープ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 牛肉…たれをもみ込む ② にら…ざく切り 人参…細切り ③ aを合わせ、②、もやしを加えて混ぜる。 ④ フライパンを中火で熱し、③を炒め(aの中にごま油が入っているので油はひかなくてOK)、温かいご飯にのせる。 ⑤ 続いて①を炒め、④にのせる。	牛切り落とし肉(冷蔵) 焼き肉のたれ もやし(冷蔵) にら(冷蔵) 人参(冷蔵) さとう 塩 ごま油 お好みでおろしにんにく	160g 1½袋 150g ¼ワ 30g 小1 小½ 大2 少々	240g 2袋 200g ¼ワ 40g 大½ 小½ 大3 少々	320g 2¾袋 300g ¾ワ 60g 大¾ 小¾ 大4 少々
① かに風味かまぼこ…ほぐす ② 鍋にb、①を入れて煮立て、小さめにちぎったレタスを加えてざっと煮る。cで調味し、溶き卵を流し入れる。	卵(冷蔵) かに風味かまぼこ(冷蔵) レタス(冷蔵) 水 鶏がらスープの素 酒 しょうゆ こしょう	1コ 2本 適量 400ml 大¾ 小1 小1 少々	1コ 3本 適量 600ml 大1 大½ 大½ 少々	2コ 4本 適量 800ml 大1½ 大¾ 大¾ 少々

15min

調理時間

土曜日までご利用の方限定！
四日市風とんてき(タレ1本付き)(2人用)

・7/4(金)お届け 消費期限 7/6(日)

作り方

材 料

2人用

① キャベツ…せん切り

② 豚肉…グローブ状になるよう切り込みを入れ、塩・こしょうをふるにんにく…薄切り

③ フライパンに油を熱し、②を入れて焼き、にんにくは焼き色がついたら取り出す。

④ 豚肉全体に焼き色がついたらソース(2人前・パッケージの目盛りを参考)を加えてからめ、豚肉の中まで火が通ったら、①、ミニトマト、にんにくと共にお皿に盛る。

四日市風とんてき(タレ1本付き)

豚ロース(130g)(冷蔵)

塩

こしょう

にんにく

油

四日市とんてきのたれ

キャベツ(冷蔵)

ミニトマト(冷蔵)

2枚
少々
少々
1かけ
大½
約¼本
100g
2コ

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。