

秋の生活応援企画

土曜日までご利用の方に★
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!

¥500

※お買物券はイメージです。
※お買物券は11月7日〇頃
発行いたします。

食卓を華やかに彩る1週間!

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	6,480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。

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。

10/13週 10/20週 10/27週

◎特別販売

④「タルタルソース」は
「特別販売」の10/20号
から選んでね。

ニカテゴリー 全て 月 火 水 木 金 土日

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

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとみんなのブランド

和豚もちぶた

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 ●焼酎…小麦使用

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとみんなのブランド

豆腐

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

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとみんなのブランド

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★
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!

¥500

※お買物券はイメージです。
※お買物券は11月7日〇頃
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!

食べごたえの
約12.5cm!

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

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとみんなのブランド

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)
10/24〇お届け

隠し味にらっきょと
パインを加えたオリジナル!

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

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとみんなのブランド

和豚もちぶた
こんにゃく・価値卵

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

YOSHIKE! プレミアム
おいしいとみんなのブランド

大山どり

10/20

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



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	豚バラ薄切り肉(冷蔵)	200g	300g	400g
② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、取り出す。	はちみつ	½袋	¾袋	1袋
③ フライパンの油を拭き取り、はちみつ、 ③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。	油	大½	大¾	大1
④ 丼にご飯を盛って、③、温泉卵をのせる	さとう	小1	大½	大¾
	酒	大1½	大2	大2¾
	しょうゆ	大1½	大2	大2¾
	みりん	大1½	大2	大2¾
	温泉卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
① サニーレタス…ちぎる	サニーレタス 又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
胡瓜…小口切り	胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
ミニトマト…くし形切り	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。	お好みのドレッシング	適量	適量	適量

10/23

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



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。	若鶏ムネ肉(冷蔵)	240g	360g	480g
② 太葱…斜め切り	塩	少々	少々	少々
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。	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
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、 b にかける。	ごま油	大½	大¾	大1
	太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
	塩だれ	2袋	3袋	4袋
	フリルレタス 又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
① 青菜…ざく切り	ワンタン(冷蔵)	6コ	9コ	12コ
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。	カットブナシメジ(冷蔵)	½袋	½袋	1袋
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。	青菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
	水	400ml	600ml	800ml
	鶏がらスープの素	大¾	大1	大1½
	しょうゆ	小1	大½	大¾
	酒	小1	大½	大¾
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
	片栗粉	大¾	大1	大1½
	ごま油	少々	少々	少々

10/21

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



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	白身魚の 昆布仕立て(冷凍)	2切	3切	4切
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	豆腐(冷蔵)	1パック	1パック	1½パック
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。	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	にら(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	だし汁	170ml	220ml	300ml
	酒	大¾	大1	大1½
	しょうゆ	大1½	大2	大2¾
下ごしらえ ⑦ 焼麩…ぬるま湯につけて戻す	みりん	大1½	大2	大2¾
	片栗粉	大¾	大1	大1½
① 青菜…ざく切り	青菜(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
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。	焼麩	4コ	6コ	8コ
	だし汁	300ml	450ml	600ml
	みそ	大1	大1½	大2

10/22

ちゃんぽん麺
もちぶた焼売

消費期限 10/24(金)



調理時間



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	ちゃんぽん麺	2玉	3玉	4玉
② たっぷりの熱湯で麺を3分ゆで、水気をきる。	スープ	2袋	3袋	4袋
	水	適量	適量	適量
	豚コマ(冷蔵)	60g	90g	120g
③ スープは分量の水(パッケージ記載)で溶かしておく。	なると巻(冷蔵)	½本	¼本	½本
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。	キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	油	大½	大¾	大1
⑤ 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。 蒸し器で約15分蒸してもOK!	塩、こしょう	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。 蒸し器で約15分蒸してもOK!	もちぶた焼売(冷蔵)	6コ	9コ	12コ
	しょうゆ	適量	適量	適量
	練りからし	適量	適量	適量

10/24

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



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)	国産栗ごはんの素	2合用	3合用	4合用
	米	2合	3合	4合
① キャベツ…ざく切り 玉葱…薄切り 人参…短冊切り	豚コマ(冷蔵)	100g	150g	200g
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。	卵(冷蔵)	2コ	2コ	3コ
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
	油	大¾	大¾	大1
	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
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。	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	油	小¾	小1	大½
	酒	大½	大¾	大1
	塩	小¼	小½	小½
	しょうゆ	大¾	大1	大1½
	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
① こんにゃく…ちぎってゆでる	こんにゃく(冷蔵)	½枚	¾枚	1枚
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。	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

10/25

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

消費期限10/26(日)



調理時間



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	ハンバーグヴィアンド 80g(冷凍)	2コ	3コ	4コ
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。	がんこ職人の ジャンボエビフライ (冷凍)	4尾	6尾	8尾
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)	揚げ油	適量	適量	適量
④ 器に①、②、③を盛る。	サニーレタス 又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
① 玉葱、人参…角切り ウインナー…斜め切り	ウインナー(冷蔵)	2本	3本	4本
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)	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	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¾	小1	大½
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々

お届け日までこのチラシを保管しておいてね! ※天候などの影響により、葉野菜はサニーレタス・グリーンリーフ・フリルレタスのいずれかをお届けする場合がございます。また、入荷状況によって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。