

# SPECIAL MENU

食卓を華やかに  
彩る1週間!

2026  
**3/2**号  
《お申込締切日》  
2/25水  
17:00まで

ヨシケイの人気メニューやオリジナルメニューを  
日頃の感謝をこめて、スペシャルプライスでお届けします。

SPECIAL PRICE	月～金 6日間コース	月～土 6日間コース
2人用	6,480円 <small>(税込)</small>	7,880円 <small>(税込)</small>
3人用	8,100円 <small>(税込)</small>	9,800円 <small>(税込)</small>
4人用	10,360円 <small>(税込)</small>	12,580円 <small>(税込)</small>

※ご注文は別紙注文用紙にご記入下さい。



**新登場!**

大好評!  
炭火風のたれ使用の絶品メニュー!

3/2  
月

**炭火風チキンステーキ**  
かに風味スパサラダ・ひじき煮

●エネルギー547kcal ●蛋白質29.5g ●脂質35.8g ●炭水化物32.0g ●食塩相当量3.0g  
●炭火風しょうゆだれ…小麦使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用 ●スパゲティ…小麦使用



3/3  
火

**さわらのみりん漬け**  
豚肉と野菜の炒め物・大根のバリバリ漬け

●エネルギー301kcal ●蛋白質23.8g ●脂質17.3g ●炭水化物11.3g  
●食塩相当量3.2g ●さわらのみりん漬け…小麦使用



3/4  
水

**有田鶏とひじきの  
てりたまハンバーグ** コンソメスープ

●エネルギー440kcal ●蛋白質23.7g ●脂質28.7g ●炭水化物17.6g  
●食塩相当量4.3g ●鶏とひじきのハンバーグ…小麦・卵使用 ●卵…卵使用



**大好評!**

ちょっとひと手間  
絶品チャーシュー!

3/7  
土

**和豚もちぶた厚切りチャーシュー丼**  
青菜の二色和え・わかめと大根のみそ汁

●エネルギー556kcal ●蛋白質34.9g ●脂質34.4g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量5.2g  
\*ご飯の栄養量は含まれません。 ●卵…卵使用



3/6  
金

**牛焼き肉** 鶏肉と春雨のスープ

●エネルギー350kcal ●蛋白質29.6g ●脂質17.6g  
●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.4g  
●焼肉のたれ…小麦使用



3/5  
木

**絶品!麻婆厚揚げ** 春キャベツ餃子

●エネルギー602kcal ●蛋白質30.7g ●脂質42.9g  
●炭水化物25.6g ●食塩相当量3.5g ●麻婆ソース…小麦使用  
●コチュジャン…小麦使用 ●春キャベツ餃子…小麦使用



## 藤田食品のものづくりへの想いとこだわり

豆腐を「副食」ではなく「主役」として味わってほしい。  
できたての美味しさそのまま届けたいという想いを原点に、藤田食品のものづくりは続いています。「水こそが豆腐の命」という信念のもと、マイナスイオン水と国産大豆を用いた独自製法を確立。防腐剤に頼らず、「生」で味わえる豆腐を実現しました。さらに、揚げには一番搾りの菜種油のみを使用し、香ばしさと軽やかな味わいにこだわっています。素材と製法に妥協せず、体にやさしく、毎日食べたい本物のおいしさをお届けします。



# 3/2 炭火風チキンステーキ

かに風味スパサラダ・ひじき煮



消費期限 3/4(水)

調理時間

手順 ひじき煮 ⇒ かに風味スパサラダ ⇒ 炭火風チキンステーキ

	作り方	材料			
		2人用	3人用	4人用	
炭火風チキンステーキ	<ol style="list-style-type: none"> <li>葉野菜…ちぎる</li> <li>鶏肉は、横から包丁を入れて開き、まな板の上で鶏肉にラップをかぶせ、棒などで厚い部分を軽く叩く。</li> <li>フライパンに油を熱して鶏肉を焼き火が通ったら、たれを加えてからめ食べやすく切り、<b>①</b>と共に盛る。</li> </ol>	若鶏モモ肉(冷蔵) 油 炭火風しょうゆだれ 葉野菜(冷蔵)	240g 大½ 2袋 適量	360g 大¾ 3袋 適量	480g 大1 4袋 適量
	下ごしらえ <ol style="list-style-type: none"> <li>スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた<b>⑦</b>で約7分ゆでる(途中、むき枝豆を加える)</li> <li>かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす</li> <li><b>①</b>、<b>②</b>を<b>⑤</b>である。</li> </ol>	かに風味かまぼこ(冷蔵) スパゲティ むき枝豆(冷凍) マヨネーズ 塩、こしょう	2本 40g 20g 大2 少々	2本 60g 20g 大3 少々	3本 80g 30g 大4 少々
かに風味スパサラダ	下ごしらえ <ol style="list-style-type: none"> <li>小芽ひじき…たっぷりの水につけて戻す</li> </ol>	人参(冷蔵) 小芽ひじき 油揚げ(冷蔵)	40g 10g ½枚	60g 15g 1枚	80g 20g 1枚
	<ol style="list-style-type: none"> <li>油揚げ、人参…食べやすく切る</li> <li>鍋に<b>⑥</b>、<b>⑦</b>、<b>①</b>を入れて蓋をして中火で煮る。</li> </ol>	だし汁 さとう 酒 しょうゆ	140ml 大½ 大½ 大1	180ml 大¾ 大¾ 大1½	240ml 大1 大1 大2
ひじき煮	下ごしらえ <ol style="list-style-type: none"> <li>小芽ひじき…たっぷりの水につけて戻す</li> </ol>	人参(冷蔵) 小芽ひじき 油揚げ(冷蔵)	40g 10g ½枚	60g 15g 1枚	80g 20g 1枚
	<ol style="list-style-type: none"> <li>油揚げ、人参…食べやすく切る</li> <li>鍋に<b>⑥</b>、<b>⑦</b>、<b>①</b>を入れて蓋をして中火で煮る。</li> </ol>	だし汁 さとう 酒 しょうゆ	140ml 大½ 大½ 大1	180ml 大¾ 大¾ 大1½	240ml 大1 大1 大2

# 3/3 さわらのみりん漬け

豚肉と野菜の炒め物・大根のパリパリ漬け



消費期限 3/5(木)

調理時間

手順 大根のパリパリ漬け ⇒ さわらのみりん漬け ⇒ 豚肉と野菜の炒め物

	作り方	材料			
		2人用	3人用	4人用	
さわらのみりん漬け	下ごしらえ <ol style="list-style-type: none"> <li>魚…解凍する</li> </ol>	さわらのみりん漬け(冷凍)	2切	3切	4切
	<ol style="list-style-type: none"> <li>魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)</li> </ol>				
豚肉と野菜の炒め物	<ol style="list-style-type: none"> <li>白菜…ざく切り</li> <li>フライパンに油を熱して豚肉、<b>①</b>を炒め、<b>a</b>で調味する。</li> </ol>	豚コマ(冷蔵) 油 白菜(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵)	60g 大½ 150g 小1コ 30g	90g 大¾ 220g 小1コ 40g	120g 大1 300g 1コ 60g
	<ol style="list-style-type: none"> <li>白菜…ざく切り</li> <li>フライパンに油を熱して豚肉、<b>①</b>を炒め、<b>a</b>で調味する。</li> </ol>	酒 塩 しょうゆ 粗びき黒こしょう	大½ 小¼ 大¾ 少々	大¾ 小¼ 大1 少々	大1 小¼ 大1½ 少々
大根のパリパリ漬け	<ol style="list-style-type: none"> <li>大根…いちよう切り</li> <li><b>①</b>を分量の塩でもみ、水気を絞ってごま油である。</li> </ol>	大根(冷蔵)	100g	150g	200g
		塩 ごま油	小¼ 小1	小¼ 大½	小¼ 大¾

# 3/4 有田鶏とひじきのてりたまハンバーグ

コンソメスープ



消費期限 3/6(金)

調理時間

手順 コンソメスープ ⇒ 有田鶏とひじきのてりたまハンバーグ

	作り方	材料			
		2人用	3人用	4人用	
有田鶏とひじきのてりたまハンバーグ	下ごしらえ <ol style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ…解凍する</li> </ol>	鶏とひじきのハンバーグ(冷凍)	2コ	3コ	4コ
	<ol style="list-style-type: none"> <li>葉野菜…ちぎる</li> <li><b>a</b>を合わせておく。</li> <li>フライパンに油を熱して<b>⑦</b>を両面焼き、<b>②</b>を加えてからめる。</li> <li>油を足して目玉焼きを作り、<b>③</b>にのせ、<b>①</b>と共に皿に盛る。</li> </ol>	油 さとう 酒 しょうゆ みりん 卵(冷蔵)	小¾ 大¾ 大1½ 大1½ 大¾ 2コ	小1 大1 大2 大2 大1 3コ	大½ 大1½ 大2½ 大2½ 大1½ 4コ
コンソメスープ	<ol style="list-style-type: none"> <li>青菜…ざく切り</li> <li>鍋に<b>b</b>を煮立て、<b>①</b>を加えて煮、火が通たら塩、こしょうで味を調える。</li> </ol>	ウインナー(冷蔵) 青菜(冷蔵) 人参(冷蔵)	2本 ½ワ 30g	2本 ¼ワ 40g	3本 ½ワ 60g
		水 コンソメ 塩、こしょう	500ml 1コ 少々	750ml 1½コ 少々	1000ml 2コ 少々

# 3/5 絶品!麻婆厚揚げ

春キャベツ餃子



消費期限 3/7(土)

調理時間

手順 絶品!麻婆厚揚げ ⇒ 春キャベツ餃子

	作り方	材料			
		2人用	3人用	4人用	
絶品!麻婆厚揚げ	<ol style="list-style-type: none"> <li>にら…ざく切り</li> <li>麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。</li> <li>フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた<b>②</b>、にら、生揚げを加えてとろみがつくまで炒め合わせる。</li> </ol>	豚ひき肉(冷蔵) 生揚げ(冷蔵) にら(冷蔵) 太葱(冷蔵)	100g 2枚 ½ワ ½本	150g 3枚 ¼ワ ½本	200g 4枚 ½ワ 1本
		油 麻婆ソース 豆板醤 コチュジャン	大½ 2袋 ½袋 ½袋	大¾ 3袋 ¾袋 ¾袋	大1 4袋 1袋 1袋
春キャベツ餃子	<ol style="list-style-type: none"> <li>熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて薄く焼き色をつける。</li> <li>湯少々(餃子の高さの1/3くらいの量)を加えて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る。</li> </ol>	春キャベツ餃子(冷凍)	10コ	15コ	20コ
		油	大½	大¾	大1

# 3/6 牛焼き肉

鶏肉と春雨のスープ



消費期限 3/8(日)

調理時間

手順 鶏肉と春雨のスープ ⇒ 牛焼き肉

	作り方	材料			
		2人用	3人用	4人用	
牛焼き肉	下ごしらえ <ol style="list-style-type: none"> <li>牛肉…焼肉のたれに漬けておく</li> </ol>	牛切り落とし肉(冷蔵) 焼肉のたれ もやし(冷蔵) 人参(冷蔵) ピーマン(冷蔵)	200g 2袋 100g 40g 1コ	300g 3袋 150g 60g 2コ	400g 4袋 200g 80g 2コ
	<ol style="list-style-type: none"> <li>人参…せん切り</li> <li>フライパンに油を熱し、<b>①</b>、もやしを炒め、塩、こしょうしてお皿に盛る。</li> <li>続けて<b>⑦</b>を焼き、<b>②</b>にのせ、白ごまを散らす。</li> </ol>	白ごま 油 塩 こしょう	½袋 大½ 少々 少々	¾袋 大¾ 少々 少々	1袋 大1 少々 少々
鶏肉と春雨のスープ	<ol style="list-style-type: none"> <li>細葱…小口切り</li> <li>鍋に<b>a</b>を煮立て、鶏肉を加えてアクを取る。春雨を加えて蓋をして中火で約4分煮、細葱を散らし、ごま油を回し入れる。</li> </ol>	若鶏コマ(冷蔵) 春雨 細葱(冷蔵)	50g 20g 少々	70g 30g 少々	100g 40g 少々
		水 鶏がらスープの素 しょうゆ 酒 塩、こしょう ごま油	400ml 大¾ 小1 小1 各少々 少々	600ml 大1 大½ 大½ 各少々 少々	800ml 大1½ 大¾ 大¾ 各少々 少々

# 3/7 和豚もちぶた厚切りチャーシュー丼

青菜の二色和え・わかめと大根のみそ汁



3/6(金)お届け

消費期限 3/8(日)

調理時間

手順 和豚もちぶた厚切りチャーシュー丼 ⇒ 青菜の二色和え ⇒ わかめと大根のみそ汁

	作り方	材料			
		2人用	3人用	4人用	
和豚もちぶた厚切りチャーシュー丼	下ごしらえ <b>⑦</b> 卵…ゆでる(沸騰後約6分)	豚肩ロース固まり肉(冷蔵)	240g	360g	480g
	<ol style="list-style-type: none"> <li>生姜…皮付きのまま薄切り</li> <li>貝割大根…根元を切って半分に切る</li> <li>フライパンに油を熱して強めの火で豚肉の表面を焦げ目がつく程度に焼く</li> <li>鍋に<b>a</b>、<b>①</b>をいれ、沸騰したら<b>③</b>を加えて蓋をし、弱火〜中火で約30分煮る。</li> <li><b>④</b>の肉を返して<b>⑦</b>を加え更に10分煮る。</li> <li>丼に温かいご飯を盛り、食べやすく切った豚肉、半分に切った卵をのせ、煮汁をかけて貝割大根をのせ、お好みで練りからしを添える。 【おいしく召し上がるコツ】肉の繊維に対して垂直に切る</li> </ol>	油 太葱(冷蔵) 生姜 水 さとう 酒 しょうゆ 貝割大根(冷蔵) 卵(冷蔵) 練りからし	大½ ½本 ½かけ 80ml 大3 大2 60ml ½パック 2コ 適量	大¾ ½本 ½かけ 120ml 大4½ 大3 90ml 1パック 3コ 適量	大1 1本 1かけ 160ml 大6 大4 120ml 1パック 4コ 適量
青菜の二色和え	<ol style="list-style-type: none"> <li>青菜…ざく切り</li> <li>人参…細切り</li> <li><b>①</b>を共にゆでて、水に取り、水気を絞る。</li> <li><b>②</b>を<b>b</b>である。</li> </ol>	青菜(冷蔵) 人参(冷蔵)	½ワ 30g	¾ワ 40g	1ワ 60g
		しょうゆ さとう みりん	大¾ 小1 小1	大1 大½ 大½	大1½ 大¾ 大¾
わかめと大根のみそ汁	下ごしらえ <ol style="list-style-type: none"> <li>わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る。</li> <li>大根…短冊切り</li> <li>鍋にだし汁、<b>①</b>を入れて煮、火が通ったら、<b>⑦</b>加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。</li> </ol>	塩わかめ(冷蔵) 大根(冷蔵)	適量 100g	適量 150g	適量 200g
		だし汁 みそ	300ml 大1½	450ml 大2	600ml 大2½

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。