

2026 1/19号

《お申込締切日》
1/14 水 17:00 まで

値上げの波に負けずに
家計を応援!!

HAPPY MENU

超お年玉価格
1食 480円

	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)	9,040円 (税込)
4人用	9,590円 (税込)	11,690円 (税込)

表示価格は全て **税込価格**

1/19
月

トマトソースdeチーズ入りハンバーグ
コンソメスープ

湯煎で簡単!
すぐに食べられる本格メニュー!

- エネルギー408kcal
- 蛋白質16.6g
- 脂質26.8g
- 炭水化物25.1g
- 食塩相当量4.7g
- トマトソースde
- チーズ入りハンバーグ
- …小麦・乳成分・卵使用

1/24
土

和豚もちぶたとんてき
具だくさんのみそ汁

**もちもち弾力とかむほど広がる
ジューシーな旨み!!**

YOSHIKE! プレミアム
おいしさと安心のブランド

ベストフレッシュ
和豚もちぶた
油揚げ

- エネルギー398kcal
- 蛋白質27.1g
- 脂質26.6g
- 炭水化物14.2g
- 食塩相当量4.9g

1/20
火

氷温造りしまほっけの一夜干し
くずし豆腐の塩炒め

YOSHIKE! プレミアム
おいしさと安心のブランド

氷温造り豆腐

- エネルギー335kcal
- 蛋白質31.5g
- 脂質20.8g
- 炭水化物4.5g
- 食塩相当量3.6g

1/23
金

両国 ちゃんこ鍋

YOSHIKE! プレミアム
おいしさと安心のブランド

ベストフレッシュ
和豚もちぶた
豆腐・油揚げ

- エネルギー412kcal
- 蛋白質30.3g
- 脂質24.0g
- 炭水化物23.7g
- 食塩相当量3.8g
- ちゃんこ鍋スープ
- …小麦使用
- 肉団子
- …小麦・乳成分使用

ちゃんこ鍋スープ付き!!

1/21
水

チキンときのこのクリームシチュー
たまごサラダ

YOSHIKE! プレミアム
おいしさと安心のブランド

大山鶏
価値卵

- エネルギー433kcal
- 蛋白質33.3g
- 脂質18.3g
- 炭水化物42.1g
- 食塩相当量3.5g
- シチューミックス(クリーム)
- …小麦・乳成分使用
- 卵…卵使用

1/22
木

牛肉のプルコギ
もちぶた焼売

YOSHIKE! プレミアム
おいしさと安心のブランド

セーフティビーフ

- エネルギー354kcal
- 蛋白質21.3g
- 脂質18.1g
- 炭水化物28.7g
- 食塩相当量3.5g
- プルコギソース
- …小麦使用
- もちぶた焼売…小麦使用

プルコギソース付きで
簡単に!!

1/19

月

トマトソースdeチーズ入りハンバーグ
コンソメスープ

25

min

調理時間

消費期限 1/21(水)

手順

コンソメスープ→トマトソースdeチーズ入りハンバーグ

作り方

材 料

2人用

3人用

4人用

下ごしらえ

⑦ ②で使用する湯を沸かす

① 葉野菜…食べやすくちぎる

ミニトマト…くし形切り

② ハンバーグは凍ったまま袋ごと⑦の湯に入れ、湯煎する(パッケージ参照)。

③ ①、②を盛り付ける。

① ウインナー…斜め切り

玉葱…薄切り

② 鍋に水、コンソメを煮立て、①を加えて煮、
aで調味する。

ウインナー(冷蔵)

玉葱(冷蔵)

水

コンソメ

酒

塩

しょうゆ

粗びき黒こしょう

2本

小1コ

400ml

1コ

大⅔

少々

小⅔

少々

3本

小1コ

600ml

1½コ

大1

少々

小1

少々

4本

1コ

800ml

2コ

大1½

少々

大½

少々

トマトソースdeチーズ入りハンバーグ

コンソメスープ

1/24

土

和豚もちぶた とんてき
具だくさんのみそ汁

25

min

調理時間

お届け: 1/23(金) 消費期限 1/25(日)

手順

具だくさんのみそ汁→和豚もちぶた とんてき

作り方

材 料

2人用

3人用

4人用

① 豚肉…筋切りをして、塩、こしょうをする。
にんにく…薄切り
キャベツ…千切り

② フライパンに油を熱し、にんにくを入れ、カリカリに炒めて取り出す。

③ 同じフライパンで、豚肉を焼き、aを加えてからめる。

④ 皿に③を盛り、にんにくを散らして、キャベツを添える。

① 油揚げ…短冊切り
青菜…ざく切り

② 鍋にだし汁を煮立て、①、もやし、ブナシメジを入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。

③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

豚ロース(120g)(冷蔵)

塩

こしょう

にんにく(冷蔵)

油

さとう

酒

しょうゆ

キャベツ(冷蔵)

2枚

少々

少々

½かけ

大⅔

大⅔

大⅔

大2

100g

3枚

少々

少々

1かけ

大1

大1

大1

大3

150g

4枚

少々

少々

1かけ

大1½

大1½

大1½

大4

200g

油揚げ(冷蔵)

もやし(冷蔵)

青菜(冷蔵)

カットブナシメジ(冷蔵)

だし汁

みそ

½枚

100g

½ワ

½袋

400ml

大1½

1枚

150g

¼ワ

½袋

600ml

大2

1枚

1枚

1枚

1袋

200g

和豚もちぶたとんてき

具だくさんのみそ汁

1/20

火

氷温造りしまほっけの一夜干し
くずし豆腐の塩炒め

20

min

調理時間

消費期限 1/22(木)

手順

くずし豆腐の塩炒め→氷温造りしまほっけの一夜干し

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

① 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

① 豆腐…水切りする。
電子レンジで簡単水切り!耐熱皿の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねないように並べます。
1パックで2〜2分30秒

② 青菜…ざく切り
人参…細切り

③ フライパンにごま油を熱して豆腐を手でくずしながら加え、こんがり焼き色がついたら、塩、こしょうして取り出す。

④ 続いて②を炒め、③を戻し入れて炒め合わせ、aで調味する。

豆腐(冷蔵)

ごま油

塩

こしょう

青菜(冷蔵)

人参(冷蔵)

酒

塩

粗びき黒こしょう

1パック

大⅔

小⅔

少々

¼ワ

30g

大⅔

小¼

少々

1パック

大⅔

小⅔

少々

1½パック

大1

小½

少々

½ワ

60g

大1½

小½

少々

氷温造りしまほっけの一夜干し

くずし豆腐の塩炒め

1/23

金

両国 ちゃんこ鍋

25

min

調理時間

消費期限 1/25(日)

手順

両国 ちゃんこ鍋

作り方

材 料

2人用

3人用

4人用

① えのき茸…根元を切る
その他の野菜、油揚げ…食べやすく切る
豆腐…水気をきり、食べやすく切る

② 鍋に分量の水、スープを煮立て、煮えにくい材料から順に入れて煮る。

豚切り落とし肉(冷蔵)

肉団子(冷凍)

豆腐(冷蔵)

油揚げ(冷蔵)

えのき茸(冷蔵)

太葱(冷蔵)

キャベツ(冷蔵)

大根(冷蔵)

人参(冷蔵)

ちゃんこ鍋スープ

水

150g

6コ

½パック

½枚

½袋

½本

200g

100g

40g

2袋

500ml

220g

9コ

1パック

1枚

1袋

1本

300g

12コ

1パック

1枚

1袋

1本

400g

200g

80g

4袋

750ml

1000ml

両国 ちゃんこ鍋

1/21

水

チキンときのこのクリームシチュー
たまごサラダ

30

min

調理時間

消費期限 1/23(金)

手順

たまごサラダ→チキンときのこのクリームシチュー

作り方

材 料

2人用

3人用

4人用

① ジャガ芋、人参…乱切り
玉葱…くし形切り

② 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうをしたら、小麦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 鍋にバターを熱して鶏肉を焼き、①、しめじを加えてさらに炒め、水を加える。煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る。

④ 火が通ったら火を止め、シチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしょうを振る。

若鶏ムネ角切り肉(冷蔵)

塩

こしょう

小麦粉

カットブナシメジ(冷蔵)

じゃが芋

玉葱(冷蔵)

人参(冷蔵)

シチューミックス(クリーム)

バター又マーガリン

水

こしょう

200g

少々

少々

大½

½パック

2コ

小1コ

40g

50g

大½

500ml

少々

300g

少々

少々

大⅔

1パック

3コ

小1コ

60g

70g

大⅔

750ml

少々

400g

少々

少々

大1

1パック

4コ

1コ

80g

100g

大1

1000ml

少々

① 卵…固ゆでする。(沸騰後約10分)→くし形切り

② 葉野菜…ちぎる
ミニトマト…半分に切る

③ ①、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

卵(冷蔵)

ミニトマト(冷蔵)

葉野菜(冷蔵)

お好みのドレッシング

2コ

2コ

適量

適量

適量

チキンときのこのクリームシチュー

たまごサラダ

1/22

木

牛肉のプルコギ
もちぶた焼売

25

min

調理時間

消費期限 1/24(土)

手順

もちぶた焼売→牛肉のプルコギ

作り方

材 料

2人用

3人用

4人用

① 牛肉…プルコギソースをもみ込む

② 玉葱…薄切り
人参…細切り
にら…ざく切り

③ フライパンにごま油を熱して①、玉葱、人参、もやしを炒め、にらを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調える。

牛コマ(冷蔵)

プルコギソース

もやし(冷蔵)

玉葱(冷蔵)

人参(冷蔵)

にら(冷蔵)

ごま油

塩、こしょう

140g

2袋

100g

小1コ

30g

½ワ

大½

少々

210g

3袋

150g

小1コ

40g

¼ワ

大⅔

少々

280g

4袋

200g

1コ

60g

½ワ

大1

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(目安として6コで約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)

しょうゆ

練りからし

6コ

少々

9コ

適量

適量

適量

少々

12コ

適量

適量

適量

少々

牛肉のプルコギ

もちぶた焼売