

値下げしました	月~金5日間コース	月~土6日間コース
2人用	5,990円 (税込)	6,990円 (税込)
3人用	7,480円 (税込)	8,700円 (税込)
4人用	8,590円 (税込)	11,290円 (税込)

表示価格は全て 税込価格

12/8月

豚肉のすりおろし生姜焼き
みそ汁

すりおろし
生姜炒め
のたれ

簡単なのに味は本格!
香り立つごちそう!

- エネルギー259kcal
- 蛋白質27.3g
- 脂質13.9g
- 炭水化物8.3g
- 食塩相当量2.6g
- すりおろし生姜炒め
のたれ・小麦使用

12/13土

大阪法善寺横丁のおでん

具材の旨みがひきたつ
うす味仕立ての関西風おでんだし

YOSHIKEI
プレミアム
大山鶏
こんにやく

- エネルギー453kcal
- 蛋白質40.0g
- 脂質27.7g
- 炭水化物15.9g
- 食塩相当量3.4g
- 鶏つくわ・小麦・卵使用
- 五日揚げ・小麦・卵使用
- 卵・卵使用
- おでんだし・小麦使用

今月の
イチオシ食材は
卵!!

12/9火

氷温造り 銀ひらすの西京漬け
豆腐チャンブルー

YOSHIKEI
プレミアム
氷温造り
豆腐

氷温熟成で旨みを引き出し、
まろやかに仕上げました!

- エネルギー306kcal
- 蛋白質24.8g
- 脂質14.7g
- 炭水化物19.9g
- 食塩相当量4.2g

12/12金

チキン南蛮
じゃが芋煮

YOSHIKEI
プレミアム
大山鶏
油揚げ

- エネルギー492kcal
- 蛋白質35.8g
- 脂質24.5g
- 炭水化物59.5g
- 食塩相当量4.6g
- チキン南蛮のたれ・
小麦使用
- タルタルソース
小麦・卵使用

タレで絡めるだけ!
旨みあふれる
ジュシーメニュー!

ヨシケイ
オリジナル
「特製タルタル
ソース」付き

12/10水

鍋焼きうどん
いなりごはん

新登場!

YOSHIKEI
プレミアム
鶏胸肉
大山鶏

具だくさんで大満足!!
あつあつ鍋うどん!!

- エネルギー643kcal
- 蛋白質33.0g
- 脂質20.5g
- 炭水化物78.2g
- 食塩相当量4.7g
- ※ご飯の栄養量は
含まれません
- ゆでうどん・小麦使用
- 卵・卵使用
- 味付油揚げ・小麦使用

12/11木

牛肉のオイスターソース炒め
もやしとわかめの中華スープ

YOSHIKEI
プレミアム
セーフティビーフ
鶏胸肉

- エネルギー286kcal
- 蛋白質22.2g
- 脂質17.7g
- 炭水化物13.1g
- 食塩相当量3.8g
- オイスターソース
炒めのたれ・小麦使用
- 卵・卵使用

セーフティビーフの旨みと
彩り野菜の食感を愉しむ!

12/8 豚肉のすりおろし生姜焼き

みそ汁 消費期限 12/10(水)

手順 みそ汁→豚肉のすりおろし生姜焼き

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 葉野菜…食べやすくちぎる。 ② フライパンに油を熱して食べやすく切った豚肉を焼き、たれを加えてからめ、①、ミニトマトと共に盛る。	豚もも薄切り肉(冷蔵) すりおろし生姜炒めのたれ 油 葉野菜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	240g 1½袋 小½ 適量 2コ	360g 2袋 小½ 適量 3コ	480g 3袋 小1 適量 4コ
下ごしらえ ⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る ① 青菜…ざく切り ② 鍋にだし汁を煮立て、⑦、①を入れてさっと煮、みそを溶かし入れる。	青菜(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵) だし汁 みそ	½ワ 適量 300ml 大1	¾ワ 適量 450ml 大1½	1ワ 適量 600ml 大2

12/13 大阪法善寺横丁のおでん

土 お届け: 12/12(金) 消費期限 12/14(日)

手順 大阪法善寺横丁のおでん

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 卵…ゆでる(沸騰後約6分)→ゆで上がったらずくに流水で約1〜2分冷やす。	若鶏手羽元肉(冷凍)	4本	6本	8本
② ジャガ芋…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱(目安として2コ約5分)→皮をむく。	生揚げ(冷蔵)	1枚	1枚	2枚
③ 材料(手羽元以外)…食べやすく切る→こんにゃく、大根はそれぞれゆで、水気を切る。	焼ちくわ(冷蔵)	1本	1本	2本
④ 鍋におでんだし、水(目安としておでんだし1袋に対して1800〜2000ml)を煮立て、鶏手羽元を入れて、アクを取りながら煮る。	五目揚げ(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
⑤ 残りの具材を煮えにくい材料から順次入れて煮る。	こんにゃく(冷蔵)	½枚	¾枚	1枚
	大根(冷蔵)	200g	300g	400g
	じゃが芋	2コ	3コ	4コ
	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
	おでんだし	½袋	¾袋	1袋
	□ 水	適量	適量	適量

12/9 氷温造り 銀ひらすの西京漬け

豆腐チャンプルー 消費期限 12/11(木)

手順 豆腐チャンプルー→氷温造り 銀ひらすの西京漬け

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	氷温造り 銀ひらすの西京漬け (80g)(冷蔵)	2切	3切	4切
① ⑦をグリルで両面焼く。 (揚げやすいので注意)				
① 豆腐…適当な大きさに切り、十分に水気を切る。	豆腐(冷蔵)	1パック	1パック	1½パック
② 人参…短冊切り	油	小½	小½	小1
キャベツ…ざく切り	塩	小½	小½	小½
③ フライパンに油を熱して豆腐をくずしながら炒め、塩を振り、取り出す。	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
④ 続いて②、カットブナシメジを炒め③を戻し入れて炒め合わせ、⑤で調味し、削り節をふる。	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	カットブナシメジ(冷蔵)	½袋	½袋	1袋
	しょうゆ	大1½	大2	大2½
	ごま油	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
	削り節	適量	適量	適量

12/12 チキン南蛮

じゃが芋煮 消費期限 12/14(日)

手順 じゃが芋煮→チキン南蛮

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 葉野菜…ちぎる ミニトマト…半分に切る ② 鶏肉…厚みを平均にし、皮目にフォークを刺し、①をもみ込む。 ③ フライパンに多めの油(1㎝位)を熱し、②に片栗粉をまぶして揚げ焼く。 ④ 鶏肉を食べやすく切り、たれをからめて盛り、タルタルソースをかけ、①を添える。	若鶏ムネ肉(冷蔵) 酒 しょうゆ 片栗粉 油 チキン南蛮のたれ タルタルソース(冷蔵) 葉野菜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	240g 大½ 大½ 適量 適量 2袋 60g 適量 2コ	360g 大¾ 大¾ 適量 適量 3袋 90g 適量 3コ	480g 大1 大1 適量 適量 4袋 120g 適量 4コ
① ジャガ芋…乱切りにし、水にさらす。 玉葱…くし形切り 人参…乱切り 油揚げ…食べやすく切る。 ② 鍋に①、①を入れて蓋をして中火で煮る。 ③ 火が通ったら、蓋を取り、煮汁が少なくなるまで煮る。	じゃが芋 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) 油揚げ(冷蔵) だし汁 さとう しょうゆ みりん	2コ 小1コ 40g ½枚 170ml 大1 大2 大¾	3コ 小1コ 60g 1枚 220ml 大1½ 大3 大1	4コ 1コ 80g 1枚 300ml 大2 大4 大1½

12/10 鍋焼きうどん

いなりごはん 消費期限 12/12(金)

手順 いなりごはん→鍋焼きうどん

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
鍋焼きうどん	ゆでうどん(冷蔵) 若鶏もも肉 (一口カット)(冷蔵) 白菜(冷蔵) 太葱(冷蔵) 青菜(冷蔵) 生椎茸(冷蔵)	2玉 100g 100g ½本 ¼ワ 2枚	3玉 150g 150g 1本 ¾ワ 3枚	4玉 200g 200g 1本 1ワ 4枚
	だし汁 さとう しょうゆ みりん 卵(冷蔵)	500ml 大1½ 大3½ 大1½ 2コ	750ml 大2 大5 大2 3コ	1000ml 大2½ 大6 大2½ 4コ
いなりごはん	味付油揚げ(冷蔵) ご飯 (茶碗に軽く)	8枚 約300g (2杯)	12枚 約450g (3杯)	16枚 約600g (4杯)

12/11 牛肉のオイスターソース炒め

もやしとわかめの中華スープ 消費期限 12/13(土)

手順 もやしとわかめの中華スープ→牛肉のオイスターソース炒め

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
牛肉のオイスターソース炒め ① 玉葱…くし形切り 人参…短冊切り ピーマン…乱切り ② 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れ、大きくかき混ぜながら炒め、半熟状態になったら取り出す。 ③ ごま油を熱して牛肉、①を炒め、オイスターソース炒めのたれを加えてからめ、②を戻し入れて炒め合わせる。	牛コマ(冷蔵) ピーマン(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) ごま油 オイスターソース炒めのたれ 卵(冷蔵) 塩 こしょう 油	140g 1コ 小1コ 30g 大½ 2袋 2コ 少々 少々 大½	210g 1コ 小1コ 40g 大¾ 3袋 2コ 少々 少々 大¾	280g 2コ 1コ 60g 大1 4袋 3コ 少々 少々 大1
もやしとわかめの中華スープ 下ごしらえ ⑦ 塩蔵わかめ…水につけて戻す→食べやすく切る。 ① 鍋に①、②を入れて蓋をして中火で煮、③を入れてさっと煮る。 火が通ったら④で調味する。	もやし(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵) 水 鶏がらスープの素 しょうゆ こしょう	100g 適量 400ml 大¾ 少々 少々	150g 適量 600ml 大1 少々 少々	200g 適量 800ml 大1½ 少々 少々

※お届け日まで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。