

SPECIAL MENU

特別価格でご提供いたします。

	2人用	3人用	4人用
月～金 ⑤日間コース	6,370円 (税込)	7,970円 (税込)	10,180円 (税込)
月～土 ⑥日間コース	7,500円 (税込)	9,360円 (税込)	11,950円 (税込)

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

春の全力家計応援 第3弾!!

★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。

土曜日までのご利用で★1
5/12週～6/2週に使える

ヨシケイお買物券
500円券プレゼント!

ヨシケイお買物券
¥500

※お買物券はイメージです。

webからも
ラクラク注文

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。
「スペアリブセット」は「企画」を選んでね。

「若鶏モモ肉」の追加は「特別販売」の「4/14号」から選んでね。

新登場!

レンジで簡単
「えび」と
「和豚もちぶた」
のジューシーな
旨みあふれる逸品!

4/14
月

レンジで簡単春キャベツえびしゅうまい とろろ豆腐のワンタン中華スープ

●エネルギー455kcal ●蛋白質34.5g ●脂質26.5g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量2.2g
●ワンタン…小麦使用 ●むきえび…えび使用

ヨシケイ
プレミアム
和豚もちぶた
豆腐

4/15
火

氷温造り 銀鮭の塩焼き
野菜の黒こしょう焼き・大根のゆかりあえ

●エネルギー266kcal ●蛋白質19.6g ●脂質18.0g ●炭水化物10.0g
●食塩相当量2.7g

ヨシケイ
プレミアム
氷温造り
ウイナー

4/16
水

牛じゃが
だし巻き卵・わかめと水菜のごま酢

●エネルギー472kcal ●蛋白質26.4g ●脂質19.3g ●炭水化物56.1g ●食塩相当量5.5g
●卵…卵使用

ヨシケイ
プレミアム
セーフティビーフ
価値卵

春の全力家計応援 第3弾!!

土曜日までご利用の方に★1

5/12週～6/2週に使える

★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!

ヨシケイお買物券
¥500

※お買物券はイメージです。
お買物券のご利用で
おトク!

湯煎でかんたん! 大人気!
大きなジューシー
ハンバーグ

4/19
土

ジャンボ
ハンバーグステーキ
半熟卵とブロッコリーのオーロラソースサラダ

●エネルギー682kcal ●蛋白質32.5g ●脂質45.9g ●炭水化物38.0g
●食塩相当量4.9g
●ジャンボハンバーグステーキ…小麦・卵・乳成分使用 ●卵…卵使用

ヨシケイ
プレミアム
価値卵



土曜日までご利用の方限定!!

和豚もちぶたでつくる
スペアリブセット

●エネルギー762kcal ●蛋白質51.4g
●脂質50.1g ●炭水化物22.8g
●食塩相当量3.4g ●卵…卵使用

(2人用) 特別価格
1,480円(税込)



外はカリッと
中は
ジューシーな
から揚げ

スペシャルメニューを
ご利用の方限定!

若鶏モモ肉
(一口カット)(冷蔵)240g
特別価格 498円(税込)

4/18
金

日南どりのうま塩から揚げ
かに風味マカロニサラダ・油揚げと人参の煮物

●エネルギー559kcal ●蛋白質27.7g ●脂質41.0g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量3.7g
●旨塩鍋のたれ…小麦使用 ●マカロニ…小麦使用 ●かに風味がまぼこ…小麦・卵・かに使用

ヨシケイ
プレミアム
日南どり・油揚げ



国産の筍を
使用した炊き込みご飯
旬の桜えびの
かき揚げと一緒に!

4/17
木

筍ごはん&桜えびのかき揚げ
みそ汁

●エネルギー254kcal ●蛋白質9.6g ●脂質14.0g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量5.3g
※ご飯の栄養量は含まれません。●桜えびのかき揚げ…小麦・えび使用

ヨシケイ
プレミアム
豆腐

4/14

木

レンジで簡単
春キャベツえびしゅうまい
とろろ豆腐のワンタン中華スープ

消費期限 4/16(水)

調理時間
25
min

手順

レンジで簡単春キャベツえびしゅうまい⇒とろろ豆腐のワンタン中華スープ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ むきえび、豚ひき肉…解凍する	むきえび(冷凍)	50g	70g	100g
① キャベツ…せん切り 玉葱…みじん切り むきえび…背わたをとって塩、片栗粉※1を加えてもみ、水洗いして水気を拭き取り、粗めに刻む	塩	少々	少々	少々
② 豚ひき肉、③を粘りが出るまで混ぜ合わせる。	片栗粉※1	小1	大½	大¾
③ 玉葱、むきえび、片栗粉※2を②に加え混ぜ、丸める。(目安1人分約6個)	豚ひき肉(冷凍)	200g	300g	400g
④ キャベツの1/4量は耐熱皿に敷き、残りのキャベツに片栗粉※3をざっくりまぶし、③のまわりに手でギュッと握ってまぶし、皿に並べる。	塩	小½	小½	小½
⑤ 軽くラップをかけた④を電子レンジ加熱(目安として2人用約6分)、そのまま2分蒸らす。お好みで練りからし、味付けポン酢を添える。	しょうゆ・ごま油	各小1	各大½	各大¾
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	片栗粉※2	大1	大1½	大2
	片栗粉※3	大½	大½	大¾
	練りからし	適量	適量	適量
	味付けポン酢	適量	適量	適量
① 豆腐…さいの目切り 太葱…小口切り 青菜…ざく切り	豆腐(冷蔵)	1パック	1½パック	2パック
② 鍋に⑥を煮立て、①、ワンタンを入れて煮る。	太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
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	¾ワ	1ワ
	ワンタン(冷凍)	6コ	9コ	12コ
	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

4/17

木

筍ごはん&
桜えびのかき揚げ みそ汁

消費期限 4/19(土)

調理時間
20
min

手順

筍ごはん⇒みそ汁⇒桜えびのかき揚げ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 炊飯器に洗った米を入れ、通常の水加減にし、筍ごはんの素を入れて炊く(詳しくはパッケージ参照)	筍ごはんの素	2合用	3合用	4合用
	米	2合	3合	4合
① かき揚げは冷凍のまま、耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱。(目安として1枚約1分)	桜えびのかき揚げ(冷凍)	2枚	3枚	4枚
② あらかじめ温めておいたオーブントースターで①を温める(詳しくはパッケージ参照)。				
① 青菜…ざく切り	青菜(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
② 鍋にだし汁を煮立て、①を入れてさつと煮、みそを入れて溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加えて、沸騰直前に火を止める。	豆腐(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
	だし汁	300ml	450ml	600ml
	みそ	大1	大1½	大2

4/15

火

氷温造り 銀鮭の塩焼き
野菜の黒こしょう焼き・大根のゆかりあえ

消費期限 4/17(木)

調理時間
20
min

手順

大根のゆかりあえ⇒銀鮭の塩焼き⇒野菜の黒こしょう焼き

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	甘塩ざけ(約80g)(冷凍)	2切	3切	4切
① グリルで両面焼く。				
① 白菜…ざく切り 太葱…斜め切り 人参…半月切り ウインナー…斜め切り	ウインナー(冷蔵)	2本	3本	4本
② ③を合わせる	カットブナシメジ(冷蔵)	½袋	½袋	1袋
③ フライパンに油を熱して①、ブナシメジを炒め、火が通ったら②で調味する。	白菜(冷蔵)	150g	220g	300g
	太葱(冷蔵)	½本	½本	1本
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	油	大½	大¾	大1
	しょうゆ	大¾	大1	大1½
	塩	少々	少々	少々
	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
	お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
① 大根…いちょうの薄切り→塩もみして水洗いし、水気を絞る	大根(冷蔵)	100g	150g	200g
② ①、「ゆかり®」(お好みで加減)をあえる。	三島の「ゆかり®」	½袋	½袋	¾袋

4/18

金

日南どりのうま塩から揚げ
かに風味マカロニサラダ
油揚げと人参の煮物

消費期限 4/20(日)

調理時間
30
min

手順

油揚げと人参の煮物⇒かに風味マカロニサラダ⇒日南どりのうま塩から揚げ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 鶏肉…たれをもみ込む フリルレタス…食べやすくちぎる	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g
② 鶏肉に片栗粉をまぶし、中温(170～180℃)の揚げ油で揚げ、フリルレタスと共に盛る。	旨塩鍋のたれ	½袋	¾袋	1袋
	片栗粉	適量	適量	適量
	揚げ油	適量	適量	適量
	フリルレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
下ごしらえ ⑦ ①で使用するお湯を沸かす	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
① マカロニ…塩を加えた⑦の湯で、約4分ゆでる。	マカロニ	40g	60g	80g
② かに風味かまぼこ…ほぐす	胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
③ ①、②を④であえる。	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
① 人参…乱切り 油揚げ…太めの短冊切り	油揚げ(冷蔵)	½枚	1枚	1枚
② 鍋に⑥、①を入れて蓋をして中火で煮、白ごまを散らす。	白ごま	½袋	¾袋	1袋
	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	だし汁	140ml	180ml	240ml
	さとう	大½	大¾	大1
	酒	大½	大¾	大1
	しょうゆ	大1	大1½	大2

4/16

水

牛じゃが
だし巻き卵・わかめと水菜のごま酢

消費期限 4/18(金)

調理時間
25
min

手順

牛じゃが⇒わかめと水菜のごま酢⇒だし巻き卵

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① じゃが芋…大きいものは切り、水にさらす 人参…乱切り 玉葱…くし形切り	牛コマ(冷蔵)	120g	180g	240g
② 鍋に油を熱し、①を炒め、③を加えて煮る。	新じゃが芋	300g	450g	600g
③ 煮立ったら牛肉を加え、アクを取り、落とし蓋をして中火で煮る。	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	40g	60g	80g
	油	大½	大¾	大1
	だし汁	170ml	220ml	300ml
	さとう	大1	大1½	大2
	しょうゆ	大2	大3	大4
	みりん	大1½	大2	大2¾
① 溶き卵に合わせた⑥を混ぜ合わせる。	卵(冷蔵)	3コ	4コ	6コ
② 卵焼き器に油を熱して、①を少量ずつ流し入れ、全体に広げて半熟程度に焼いたら巻き込み、残りも同じように焼いて食べやすく切る。	だし汁	大3	大4	大6
	さとう	大1	大1½	大2
	塩	少々	少々	少々
	しょうゆ	小1	大½	大¾
	油	小½	小1	大½
下ごしらえ ⑦ わかめ…水につけて戻す	塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
① わかめ…食べやすく切る	水菜(冷蔵)	¼ワ	½ワ	¾ワ
② ④、⑤を合わせ、①とあえる。	すりごま	½袋	¾袋	1袋
	さとう	大1	大1½	大2
	塩	少々	少々	少々
	酢	大2	大3	大4

4/19

土

ジャンボハンバーグステーキ
半熟卵とブロッコリーのオーロラソースサラダ

消費期限 4/20(日)

調理時間
25
min

手順

ジャンボハンバーグステーキ⇒半熟卵とブロッコリーのオーロラソースサラダ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ①で使用する湯を沸かす。	ジャンボハンバーグステーキ(約160g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
① ハンバーグは凍ったまま袋ごと⑦の湯に入れ、約21分湯煎する。	トマトケチャップ	大3	大4½	大6
② じゃが芋…洗ってラップで包み電子レンジで加熱(目安として2コ約5分、竹串がすっと通るまで)→皮をむいてくし形切り。	ソース	大1½	大2½	大3
③ ピーマン…短冊切り	ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
④ カーネルコーン…ラップに包み電子レンジで加熱する。(目安として30g約1分)	じゃが芋	1コ	2コ	2コ
⑤ 油を引いたフライパンで②、③を炒め、塩、こしょうする。	カーネルコーン(冷蔵)	20g	20g	30g
⑥ ①、④を盛り付け、⑤を混ぜ合わせてハンバーグにかける。	油	大½	大¾	大1
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
① 卵…半熟状にゆでる(沸騰後約6分)→ゆであがったらすぐに流水で約1～2分冷やす→半分に切る	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
② ブロッコリー…小房に分け、ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分)	ブロッコリー(冷蔵)	½コ	¾コ	1コ
③ ①、②を盛り、混ぜ合わせた⑥をかける。	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	マヨネーズ	大1½	大2	大2¾
	トマトケチャップ	大¾	大1	大1½
	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

土曜日までご利用の方限定!

実は簡単!! おうちで激うまスペアリブ

和豚もちぶたでつくるスペアリブセット(2人用) ・4/18(金)お届け 消費期限 4/20(日)

調理時間
25
min

手順

和豚もちぶたでつくるスペアリブ⇒和豚もちぶたでつくるスペアリブ

※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。