

人気の時短メニュー

簡単楽はびメニュー!!

が特別価格で勢揃い!!

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	6,580円 (税込)	8,440円 (税込)	
3人用	8,490円 (税込)	10,640円 (税込)	
4人用	10,990円 (税込)	13,780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

ホームページから注文する場合



iOSはこちら>

App Store からダウンロード

Androidはこちら>

Google Play で手に入れよう

簡単注文

こちらから

7/28 月

天井のたれでお手軽♪豚カルビ丼

キャベツのあっさり煮

時短 約10分

包丁いらずで! うまさ全開。 天井のたれで 秒うま丼

カット野菜 使用

ヨシケイ プレミアム 和豚もちぶた

●エネルギー498kcal ●蛋白質18.9g ●脂質40.1g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.3g
※ご飯の栄養量は含まれません
●天井のたれ…小麦使用
●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

7/29 火

完熟トマトのソースで! チキンソテー

かぼちゃとアーモンドのサラダ

時短 約15分

ソースが決め手! 完熟トマトが彩る 絶品チキン

カット野菜 使用

ヨシケイ プレミアム 日南どり

●エネルギー483kcal ●蛋白質24.8g ●脂質33.3g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量1.5g ●完熟トマトのソース…乳成分使用

7/30 水

牛挽き肉のチャプチェ

お野菜ビビンバ

時短 約15分

湯煎で簡単! 本格チャプチェの 味を楽しもう!!

ヨシケイ プレミアム

●エネルギー464kcal ●蛋白質15.7g ●脂質24.1g ●炭水化物42.8g ●食塩相当量4.5g
※ご飯の栄養量は含まれません ●牛挽き肉のチャプチェ…小麦使用 ●温泉卵…卵使用 ●コチュジャン…小麦使用
●牛挽き肉のチャプチェ…牛肉:オーストラリア産

8/2 土

ベーコンチーズハンバーグ

豚肉の塩バター煮

時短 約15分

ジャンボサイズの 1人前 160g

レンジで簡単! 本格ハンバーグ!

カット野菜 使用

ヨシケイ プレミアム 和豚もちぶた ベーコン

●エネルギー494kcal ●蛋白質28.1g ●脂質31.2g ●炭水化物26.7g ●食塩相当量3.6g
●ハンバーグ…小麦・乳成分・卵使用
●ベーコン…乳成分・卵使用
●ナチュラルチーズ…乳成分使用

8/1 金

おろしソースでラクラク♪ポークソテー

かき玉汁

時短 約10分

おろしでさっぱり! 10分で完成 時短メニュー!

カット野菜 使用

ヨシケイ プレミアム 和豚もちぶた 大根おろしソース

●エネルギー380kcal ●蛋白質27.9g ●脂質24.1g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量3.1g ●大根おろしソース…小麦使用 ●卵…卵使用

7/31 木

さばの一夜干し たれで簡単♪コクうま炒め

時短 約15分

氷温熟成で仕上げて 旨みをギュッと 閉じ込めました!

カット野菜 使用

ヨシケイ プレミアム 焼肉のたれ 氷温造り

●エネルギー327kcal ●蛋白質19.0g ●脂質18.1g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量3.5g ●五目揚げ…小麦・卵使用 ●焼肉のたれ…小麦使用

7/28月

天井のたれでお手軽♪
豚カルビ丼
キャベツのあっさり煮

調理時間
約10分

消費期限 7/30(水) カット野菜の消費期限は7月28日(月)です。本日中にお召し上がりください。

手順 キャベツのあっさり煮→天井のタレでお手軽♪豚カルビ丼



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
天井のたれでお手軽♪豚カルビ丼	① 豚肉…ポリ袋に入れ、塩、こしょう、片栗粉を加えてまぶす。	200g	300g	400g
	② フライパンに油を熱して①を焼き、余分な油を拭き取り、たれ、水を加えて煮からめ、温かいご飯にのせ、ごまを振る。			
キャベツのあっさり煮	豚バラ薄切り肉(カット済み)(冷蔵)	200g	300g	400g
	塩、こしょう 片栗粉 油 天井のたれ 水 白ごま	少々 大½ 大½ 2袋 大1 ⅔袋	少々 大1 大½ 3袋 大1½ 1袋	少々 大1½ 大1 4袋 大2 1½袋
	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	3本	4本
	① かに風味かまぼこ…ほぐす			
	② 鍋にaを煮立て、①、カット野菜を入れて蓋をして中火で煮(目安として2人用約4～5分)、bで調味する。			
	カット野菜(キャベツ・玉葱・人参)(冷蔵) 水 鶏ガラスープの素 塩 しょうゆ ごま油 こしょう	240g 200ml 大½ 少々 少々 小½ 少々	360g 300ml 大1 小¼ 少々 小1 少々	480g 400ml 大1½ 小½ 少々 大½ 少々

7/29火

完熟トマトのソースで!
チキンソテー
かぼちゃとアーモンドのサラダ

調理時間
約15分

消費期限 7/31(木) カット野菜の消費期限は7月29日(火)です。本日中にお召し上がりください。

手順 かぼちゃとアーモンドのサラダ→完熟トマトのソースで!チキンソテー



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
完熟トマトのソースで!チキンソテー	① 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、黒こしょう、小麦粉を加えてまぶす。	240g	360g	480g
	② フライパンにオリーブ油を熱して①を焼き、焼き色がついたら返してカット野菜を加え、蓋をして蒸し焼く。			
	③ ②に火が通ったら、完熟トマトのソースを加え、しょうゆで味を調え、ちぎったサニーレタスと共に盛る。			
	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵) 塩、粗びき黒こしょう 小麦粉 カット野菜(玉葱)(冷蔵) オリーブ油又サラダ油 完熟トマトのソース しょうゆ サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	240g 少々 大½ 80g 大½ 2袋 少々 適量	360g 少々 大½ 120g 大½ 3袋 少々 適量	480g 少々 大1 160g 大1 4袋 少々 適量
かぼちゃとアーモンドのサラダ	① 枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分)	10g	15g	20g
	② ①、アーモンドをaであえる。			
	かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→フォークで粗くつぶす	160g	240g	320g
	スライスアーモンド かぼちゃ(冷蔵) むき枝豆(冷凍) マヨネーズ 塩、こしょう	20g 20g 大2 少々	30g 30g 大3 少々	40g 40g 大4 少々

7/30水

牛挽き肉のチャプチェ
お野菜ビビンバ

調理時間
約15分

消費期限 8/1(金)

手順 牛挽き肉のチャプチェ→野菜ビビンバ



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
牛挽き肉のチャプチェ	下ごしらえ			
	⑦ ①で使用する湯を沸かす。			
	① 牛挽き肉のチャプチェは凍ったまま袋ごと、沸騰した⑦の湯で加熱(約10分)			
	② ①を軽く混ぜ、盛る。			
お野菜ビビンバ	① 青菜はざく切り、人参は細切り。			
	② 耐熱器に①、軽く洗ったもやしをのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱し(目安として2人用約3分)、水に取って水気を切る。			
	③ ③を合わせてごま、②をあえる。			
	④ 温かいご飯に③、温泉卵をのせ、ちぎったのりを散らし、コチュジャン(お好みで加減)を添える。			
	青菜(冷蔵) 人参(冷蔵) もやし(冷蔵) 白ごま 塩 ごま油 お好みでおろしにんにく 温泉卵(冷蔵) 焼きのり コチュジャン	¼ワ 40g 100g ⅔袋 小½ 大1 少々 2コ 1袋 1½袋	⅓ワ 60g 150g 1袋 小⅔ 大1½ 少々 3コ 1袋 2袋	½ワ 80g 200g 1½袋 小1 大2 少々 4コ 2袋 2½袋

7/31木

さばの一夜干し
たれで簡単♪コクうま炒め

調理時間
約15分

消費期限 8/2(土) ◎カット野菜の消費期限は8月1日(金)です。

手順 さばの一夜干し→たれで簡単♪コクうま炒め



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
さばの一夜干し	① 魚は解凍しグリルで両面を焼く。			
	② 大根…おろして軽く水気をきる→①と共に盛る。			
	さばの一夜干し(冷凍)	2枚	3枚	4枚
	大根(冷蔵)	120g	180g	240g
たれで簡単♪コクうま炒め	① 五目揚げ…短冊切り	2枚	3枚	4枚
	② フライパンに油を熱して①、カット野菜を炒め、たれを加えて炒め合わせる。			
	五目揚げ(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
	カット野菜(白菜・玉葱・人参)(冷蔵) 油 焼き肉のたれ	300g 大½ 1½袋	450g 大⅔ 2袋	600g 大1 2½袋

8/1金

簡単楽はぴメニュー
おろしソースでラクラク♪
ポークソテー かき玉汁

調理時間
約10分

消費期限 8/3(日) ◎カット野菜の消費期限は8月2日(土)です。

手順 おろしソースでラクラク♪ポークソテー→かき玉汁



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
おろしソースでラクラク♪ポークソテー	① にら…ざく切り			
	② フライパンにbの油を熱してもやし、にらを炒め、塩、こしょう、盛る。			
	③ aの油を足して豚肉を焼いて②に盛り、大根おろしソースをかける。			
	豚切り落とし肉(冷蔵) 油 大根おろしソース もやし(冷蔵) にら(冷蔵) 油 塩、こしょう	240g 小⅔ 2袋 100g ¼ワ 大½ 少々	360g 小1 3袋 150g ¼ワ 大⅔ 少々	480g 大½ 4袋 200g ½ワ 大1 少々
かき玉汁	① ミニトマト…半分に切る	1コ	1½コ	2コ
	② 鍋にだし汁、カット野菜を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3～4分)。			
	③ ②に火が通ったら、ミニトマトを加えてざっと煮、cで調味して溶き卵を流し入れる。			
	卵(冷蔵) カット野菜(キャベツ)(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) だし汁 塩 酒 しょうゆ	20g 100g 2コ 400ml 小⅔ 大½ 大½	30g 150g 3コ 600ml 小1 大⅔ 大⅔	40g 200g 4コ 800ml 小⅔ 大1 大1

8/2土

ベーコンチーズハンバーグ
豚肉の塩バター煮

調理時間
約15分

消費期限 8/3(日) ◎カット野菜の消費期限は8月2日(土)です。本日中にお召し上がりください。

手順 豚肉の塩バター煮→ベーコンチーズハンバーグ



作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
ベーコンチーズハンバーグ	① ハンバーグ…凍ったまま袋に数カ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)			
	② フライパンに油を熱し、ベーコンを焼いて取り出す。			
	③ 続いて①をフライパンに入れてチーズをのせ、蓋をして弱火～中火でチーズが溶けるまで蒸し焼く。			
	④ ③を盛り、ベーコンをのせて黒こしょうを振り、ちぎったグリーンリーフを添える。			
豚肉の塩バター煮	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(冷蔵) 油 ナチュラルチーズ(冷蔵) 粗びき黒こしょう グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	2コ 2枚 小1 40g 少々 適量	3コ 3枚 大½ 60g 少々 適量	4コ 4枚 大⅔ 80g 少々 適量
	豚コマ(冷蔵) カット野菜(キャベツ・玉葱)(冷蔵) カーネルコーン(冷凍) 水 コンソメ さとう 酒 塩 こしょう バター	50g 220g 20g 170ml 1コ 小⅔ 大⅔ 小⅔ 少々 大½	80g 330g 30g 220ml 1½コ 小1 大1 小½ 少々 大⅔	100g 440g 40g 300ml 2コ 大½ 大1½ 小⅔ 少々 大1

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。※天候異変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を目安としております。※赤字部分はご家庭でご用意ください。※調理時間は下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。