

ビックリ価格で毎日 超ハッピーメニュー

家計応援価格!! 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	5,480円 <small>(税込)</small>	6,590円 <small>(税込)</small>
3人用	7,040円 <small>(税込)</small>	8,380円 <small>(税込)</small>
4人用	9,140円 <small>(税込)</small>	10,890円 <small>(税込)</small>

表示価格は全て税込価格

7/6
月

包丁いらず! 豚肉と野菜の黒酢炒め
豆腐サラダやっこ

15
min
調理時間

カット
野菜
使用

YOSHIKE!
プレミアム
豆腐

豚肉: アメリカ産

- エネルギー592kcal
- 蛋白質26.8g
- 脂質43.4g
- 炭水化物19.0g
- 食塩相当量0.9g
- 黒酢ソース
- 小麦・乳成分使用

黒酢
ソース

切る手間がゼロ!
後は、炒めるだけ!

7/11
土

ポークステーキプレート
～海老ピラフ&サラダ添え～

1皿で大満足!
お腹も心も満たす
ごちそうプレート。

豚肉: アメリカ産

- エネルギー410kcal
- 蛋白質16.2g
- 脂質17.6g
- 炭水化物44.6g
- 食塩相当量3g
- えびピラフ…小麦・乳成分・えび・卵使用

ハーベキュー
ソース

7/7
火

牛焼きしゃぶ さっぱりポン酢仕立て
じゃが芋と彩り野菜の炒め物

さっぱり、ポン酢で仕上げる。
旨み引き立つ一皿。

牛肉: オーストラリア産

- エネルギー405kcal
- 蛋白質17.7g
- 脂質27.8g
- 炭水化物19.8g
- 食塩相当量1.1g

7/10
金

ヨシケイオリジナル冷やし中華&焼売

ツナマヨで、コクが広がる。
最後まで飽きない味わい。

- エネルギー307kcal
- 蛋白質13.6g
- 脂質7.9g
- 炭水化物49.0g
- 食塩相当量3.5g
- 生中華麺…小麦・卵使用
- 冷やし中華スープ…小麦使用
- かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用
- 焼売…小麦使用

7/8
水

鶏肉の葱塩ソース焼き
ツナとキャベツのレンジ蒸し

15
min
調理時間

カット
野菜
使用

- エネルギー448kcal
- 蛋白質30.3g
- 脂質29.0g
- 炭水化物11.4g
- 食塩相当量2.4g
- 塩たれ…乳成分使用

塩たれ

ジューシー鶏肉に、
ねぎ塩だれの旨さ。止まらない。

7/9
木

あじの蒲焼き丼
白菜と人参の酢の物、みそ汁

新商品!

香ばしく焼き上げたあじに、
甘辛だれが決め手。

YOSHIKE!
プレミアム
油揚げ

- エネルギー413kcal
- 蛋白質25.8g
- 脂質27.0g
- 炭水化物16.6g
- 食塩相当量3.1g
- ※ご飯の栄養量は含まれません。
- 蒲焼のたれ…小麦使用
- あじ竜田揚げ…小麦使用

蒲焼の
たれ

「超ハッピーメニューの誕生秘話」

「超ハッピーメニュー」は、今ある美味しさを守りながら、より多くの方に満足と笑顔を届けるために生まれました。品質はそのままに、さらに旨みの幅を広げるため新たな食材を採用しました。豚肉はアメリカ産ロースを使用し、脂の甘みと肉質のバランスが生む力強い旨みを実現。「これならいける」という確信を得た一品です。牛肉にはオーストラリア産ストックヤードビーを採用し、成長ホルモン剤を使用せず丁寧に育てられた安心・安全な品質と、深いコクを両立しました。変わらぬ品質と新たな挑戦で、より満足いただけるメニューへ進化しています。

7/6 包丁いらず!豚肉と野菜の黒酢炒め 豆腐サラダやっこ

消費期限: 7/8(水) カット野菜消費期限: お届け日当日

調理時間: 15分

手順: 豆腐サラダやっこ→包丁いらず!豚肉と野菜の黒酢炒め

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
1 豚肉… a をもみ込む 2 フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした豚肉を炒め、カット野菜を加えてさらに炒め合わせて、黒酢ソースを加え、全体に絡める。	豚切り落とし肉(冷蔵) 160g 240g 320g a 酒 大½ 大¾ 大1 塩 少々 少々 少々 片栗粉 適量 適量 適量 油 大½ 大¾ 大1 カット野菜(人参・玉葱・ピーマン)(冷蔵) 180g 270g 360g 黒酢ソース 1½袋 2袋 2¾袋			
1 葉野菜…ちぎる 豆腐…水気をきり、食べやすく切る。 2 1 を盛り、お好みのドレッシングをかける。	豆腐(冷蔵) 1パック 1½パック 2パック 葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量 c お好みのドレッシング 適量 適量 適量			

7/11 ポークステーキプレート ～海老ピラフ&サラダ添え～

お届け日: 7/10(金) 消費期限: 7/12(日)

調理時間: 20分

手順: ポークステーキプレート～海老ピラフ&サラダ添え～

作り方	材料	調理時間		
		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。 2 葉野菜…ちぎる 3 フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、たれを加えてからめる。 <small>【豚肉を美味しく焼くポイント!】</small> ①常温に約15分戻す。 ②フォークなどで数か所穴を開ける。 ③弱火～中火で両面を約3分ずつ焼き、火を止めて蓋をし、約6分余熱で火を通す。	豚ロース(130g)(冷蔵) 2枚 3枚 4枚 b 塩、こしょう 適量 適量 適量 c 油 大½ 大¾ 大1 パーベキューソース 2袋 3袋 4袋 えびピラフ(冷凍) 2袋 3袋 4袋 葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量 ミントマト(冷蔵) 2コ 3コ 4コ			
4 えびピラフを電子レンジで加熱する(パッケージ参照)。 5 皿に 3 、えびピラフを盛り、葉野菜、ミントマトを添える。				

7/7 牛焼きしゃぶ さっぱりポン酢仕立て じゃが芋と彩り野菜の炒め物

消費期限: 7/9(木)

調理時間: 25分

手順: じゃが芋と彩り野菜の炒め物→牛焼きしゃぶ さっぱりポン酢仕立て

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
下ごしらえ 2 2 で使用する湯を沸かす 1 水菜…ざく切り 大根、人参…せん切り 2 2 に酒少々を加えて牛肉をさっとゆで、冷ます。 3 1 、 2 を盛りつけ、味付けポン酢をかける。	牛切り落とし肉(冷蔵) 160g 240g 320g a 酒 少々 少々 少々 水菜(冷蔵) ¼ワ ½ワ ¾ワ 人参(冷蔵) 少々 少々 少々 大根(冷蔵) 80g 120g 160g c 味付けポン酢 適量 適量 適量			
1 人参、ピーマン、じゃが芋…せん切り 2 フライパンに油を熱し、先にじゃが芋と人参を炒める。火が通ったら、ピーマンを加えてさっと炒め合わせる。 3 2 に塩、こしょうで味付けをし、しょうゆをかける。	じゃが芋 2コ 3コ 4コ 人参(冷蔵) 30g 40g 60g ピーマン(冷蔵) 1コ 1コ 2コ b 油 大1 大1½ 大2 c 塩、こしょう 少々 少々 少々 d しょうゆ 大¾ 大½ 大2			

7/10 ヨシケイオリジナル冷やし中華 & 焼売

消費期限: 7/12(日)

調理時間: 25分

手順: 焼売→ヨシケイオリジナル冷やし中華

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
下ごしらえ 2 2 で使用するお湯を沸かす 1 かに風味かまぼこ…ほぐす もやし…電子レンジで加熱する。(目安として2人用約2分～2分30秒) わかめ…水につけてもどし、食べやすく切る 胡瓜…せん切り ミントマト…くし形切り 2 油をきったツナフレークとマヨネーズを合わせる。 3 2 の熱湯で麺をゆで、ざるに上げて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。(パッケージ参照) 4 3 に具をのせてスープをかける。	生中華麺(冷蔵) 2玉 3玉 4玉 冷やし中華スープ(冷蔵) 2袋 3袋 4袋 ツナフレーク油漬(70g) 1コ 1コ 2コ b マヨネーズ 適量 適量 適量 かに風味かまぼこ(冷蔵) 2本 2本 3本 胡瓜(冷蔵) ½本 1本 1本 塩蔵わかめ(冷蔵) 適量 適量 適量 もやし(冷蔵) 100g 150g 200g ミントマト(冷蔵) 2コ 3コ 4コ			
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。 <small>蒸し器で約15分蒸してもOK!</small>	焼売(冷蔵) 6コ 9コ 12コ c しょうゆ 適量 適量 適量 d 練りからし 適量 適量 適量			

7/8 鶏肉の葱塩ソース焼き ツナとキャベツのレンジ蒸し

消費期限: 7/10(金) カット野菜消費期限: お届け日当日

調理時間: 15分

手順: ツナとキャベツのレンジ蒸し→鶏肉の葱塩ソース焼き

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
1 鶏肉… a をもみ込む。 2 太葱…斜め切り 3 フライパンにごま油を熱し、 1 の鶏肉を重ねないように入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、全体に火が通るまで両面をしっかりと焼き上げる。器に葉野菜とともに盛り付ける。 4 フライパンの余分な油を軽く拭き取り、 2 を炒め、たれを加え、 3 にかける。	若鶏ムネ角切り肉(冷蔵) 240g 360g 480g a 塩 少々 少々 少々 b あらびき黒こしょう 少々 少々 少々 c ごま油 大½ 大¾ 大1 太葱(冷蔵) ½本 ½本 1本 塩だれ 2袋 3袋 4袋 葉野菜(冷蔵) 適量 適量 適量			
1 人数分の耐熱器にカット野菜、もやし、油をきったツナフレークを入れ、 a をふりかけ、ラップをし、電子レンジで加熱(目安として1人用約3分)し、味付けポン酢をかける。	ツナフレーク油漬(70g) 1コ 1コ 1コ カット野菜(キャベツ・人参)(冷蔵) 120g 180g 240g もやし(冷蔵) 100g 150g 200g b 酒 大2 大3 大4 c 塩 少々 少々 少々 d 味付けポン酢 適量 適量 適量			

7/9 あじの蒲焼き丼 白菜と人参の酢の物、みそ汁

消費期限: 7/11(土)

調理時間: 20分

手順: 白菜と人参の酢の物→みそ汁→あじの蒲焼き丼

作り方	材料	調理時間		
		2人用	3人用	4人用
1 細葱…小口切り 2 フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままのあじを揚げ焼く。 3 温かいご飯に 2 をのせ、たれをかけ、細葱を散らす。	あじ竜田揚げ(冷凍) 8切又は10切 12切又は15切 16切又は20切 蒲焼のたれ 3袋 4½袋 6袋 細葱(冷蔵) 適量 適量 適量 c 揚げ油 適量 適量 適量			
1 白菜…ざく切り→塩もみ→水気を絞る 人参…細切り 2 a を合わせ、 1 をあえる。	白菜(冷蔵) 100g 150g 200g 人参(冷蔵) 30g 40g 60g a さとう 大¾ 大1 大1½ b 酢 大1½ 大2 大2¾ c しょうゆ 小¾ 小1 大½			
1 油揚げ…食べやすく切る 青菜…ざく切り 2 鍋にだし汁を煮立て、 1 を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。	油揚げ(冷蔵) ½枚 1枚 1枚 青菜(冷蔵) ¼ワ ½ワ ¾ワ d だし汁 400ml 600ml 800ml e みそ 大1½ 大2 大2¾			

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。※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。※昨今状況により、産地または食材を変更させていただく場合がございます。