

2025
9/8号

《お申込締切日》
9/3水
17:00まで

特別価格 でご提供いたします。

	2人用	3人用	4人用
5月～金 5日間コース	6,370円 (税込)	7,970円 (税込)	10,180円 (税込)
6月～土 6日間コース	7,660円 (税込)	9,590円 (税込)	12,220円 (税込)

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

簡単! 豪華! 人気!

SPECIAL MENU

お得商品はこちら!!

和豚もちぶたと
シャキッとした
キャベツでつくる
本格中華!



ヨシケイ
プレミアム
プレゼント!

豚切り落とし肉

2人用	3人用	4人用
100g	150g	200g



ヨシケイ
プレミアム
和豚もちぶた
価値卵

9/8月
シャキシャキキャベツの回鍋肉
卵と野菜の春雨スープ
●エネルギー371kcal ●蛋白質23.7g ●脂質20.8g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量3.3g
●卵…卵使用 ●回鍋肉…小麦使用



暑い日に、
冷やして美味しい
ごまだれ鶏!!

9/9火

棒々鶏

かにかまと枝豆の中華風オムレツ

●エネルギー337kcal ●蛋白質34.3g ●脂質17.9g ●炭水化物10.5g
●食塩相当量2.0g
●棒々鶏ソース…小麦使用 ●卵…卵使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用

ヨシケイ
プレミアム
大山どり
価値卵



人気の「鮭」を
コクのあるバターと
香ばしい醤油の風味で
仕上げました!

9/10水

バターじょうゆで食べる
骨取さけのムニエル
ミネストローネ

●エネルギー281kcal ●蛋白質25.7g ●脂質13.5g ●炭水化物16.9g
●食塩相当量4.5g ●ベーコン…乳成分・卵使用

ヨシケイ
プレミアム
ベーコン



調理時間
約15分

9/13土
神戸三宮十番 牛焼肉丼

落とし卵のみそ汁・じゃがバター

●エネルギー498kcal ●蛋白質30.3g ●脂質30.6g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量3.3g
※ご飯の栄養量は含まれません ●卵…卵使用 ●神戸三宮十番 牛焼肉丼…小麦使用 ●神戸三宮十番 牛焼肉…牛肉・メキシコ産

カット
野菜
使用

〈神戸三宮十番〉
秘伝のタレが
味の決め手!
贅沢な一口



照りつとつやめく!
香ばしチキンで
食欲全開!

9/12金

照り焼きチキン

ツナとごぼうのみそ汁・キャベツのゆず香あえ

●エネルギー441kcal ●蛋白質28.1g ●脂質25.8g ●炭水化物23.4g
●食塩相当量4.0g

ヨシケイ
プレミアム
大山どり



カット野菜で時短!
炒めるだけの
簡単メニュー!

9/11木

手間抜きドライカレー

ハムサラダ

●エネルギー237kcal ●蛋白質11.4g ●脂質13.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.0g
※ご飯の栄養量は含まれません ●ドライカレーソース…小麦・乳成分使用
●ポークハム…乳成分・卵使用 ●ドライカレーソース…牛肉:オーストラリア産・豚肉…アメリカ産

ヨシケイ
プレミアム
ポークハム

さらに

スペシャルメニュー
ご利用の方だけに

限定販売!



夏の終わりに…
人気特製スープで食べる
具たくさん冷し中華!

今夏
ラスト!!

お届け日
9/11水

冷やし中華&
もちぶた焼売 2人用

●エネルギー539kcal ●蛋白質22.2g
●脂質11.1g ●炭水化物87.8g
●食塩相当量6.7g
●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 ●卵…卵使用

特別価格
1,280円(税込)

ヨシケイ
プレミアム
価値卵



大人気メニュー
再登場!!

豪華3種のミックスグリル!

グリルチキン

ハンバーグ

ブロッコリー
ソーセージ

お届け日
9/12金

ミックスグリル
コンソメスープ 2人用

●エネルギー526kcal ●蛋白質33.2g
●脂質28.7g ●炭水化物30.7g
●食塩相当量4.3g
●ハンバーグロッシュ…小麦・乳成分・卵使用
●ブロッコリーソーセージ…小麦・乳成分使用
●国産若鶏モモ肉のグリルチキン用…小麦使用

特別価格
1,480円(税込)



「冷やし中華&もちぶた焼売」
「ミックスグリル」は
「企画」を選んでね。

9月8日

シャキシャキキャベツの
回鍋肉

卵と野菜の春雨スープ

消費期限 9/10(水)

調理時間 20分

手順 シャキシャキキャベツの回鍋肉→卵と野菜の春雨スープ

シャキシャキキャベツの回鍋肉

卵と野菜の春雨スープ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
1 玉葱…くし形切り ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り キャベツ…ざく切り 2 フライパンに油を熱して豚肉、 1 を中火～強火で炒める。豚肉の色が変わってきたら水をまわし入れ(目安として2人用大さじ1)、火が通るまで炒め、回鍋醬を加えてからめる。	豚切り落とし肉(冷蔵)	200g	300g	400g
	キャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
	油	大½	大¾	大1
	回鍋醬	2袋	3袋	4袋
	卵(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
	春雨	20g	30g	40g
1 人参…細切り にら…ざく切り 2 鍋に 1 を煮立て、春雨、人参を入れて蓋をして中火で約4分煮る。	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	にら(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
3 卵…溶きほぐす 4 2 に火が通ったら、にらを加えてざっと煮、溶き卵を流し入れ、ごま油を振る。	だし汁	400ml	600ml	800ml
	酒	大½	大¾	大1
	しょうゆ	大¾	大1	大1½
	みりん	大½	大¾	大1
	ごま油	少々	少々	少々

9月11日

手間抜きドライカレー

ハムサラダ

消費期限 9/13(土)

調理時間 10分

手順 ハムサラダ→手間抜きドライカレー

手間抜きドライカレー

ハムサラダ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ 7 ドライカレーソース…袋のまま流水解凍する	ドライカレーソース(冷凍)	210g	315g	420g
	カット野菜(玉葱・ピーマン・人参)(冷蔵)	100g	150g	200g
1 フライパンに油、バター、カット野菜を入れて炒め、火が通ったら 7 を加えて炒め合わせる。	油	小1	大½	大¾
	バター又マーガリン	小1	大½	大¾
2 温かいご飯を盛り、 1 をかける。	ポークハム(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
	ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
1 グリーンリーフ…ちぎる ミニトマト…くし形切り ハム…短冊切り 2 1 を盛り、お好みのドレッシングをかける。	グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	お好みのドレッシング	適量	適量	適量

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ことがございます。※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。

9月9日

棒棒鶏

かにかまと枝豆の中華風オムレツ

消費期限 9/11(木)

調理時間 20分

手順 かにかまと枝豆の中華風オムレツ→棒棒鶏

棒棒鶏

かにかまと枝豆の中華風オムレツ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
1 胡瓜…細切り トマト…半月切り サニーレタス…ちぎる	若鶏ムネ肉(冷蔵)	200g	300g	400g
	酒	大1	大1½	大2
2 鶏肉…厚みを均一にし、耐熱器にのせて 1 を振り、ラップをして電子レンジで加熱(目安として200g約4分30秒～5分)→細かく裂く	塩、こしょう	少々	少々	少々
	胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
3 1 、 2 を盛り、ソースをかける。	トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	棒棒鶏ソース	2袋	3袋	4袋
1 かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす 2 卵…溶きほぐす→ 1 を加えて混ぜる	卵(冷蔵)	3コ	4コ	6コ
	鶏がらスープの素	小½	小¾	小1
3 小さめのフライパンにごま油を熱し、かに風味かまぼこ、もやし、枝豆を炒め、卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら、蓋をして弱火で焼く(目安として2人用約3分)。	こしょう	少々	少々	少々
	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
4 3 の表面が乾いてきたら返し、蓋をして焼き、食べやすく切って盛る。	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
	むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g
	ごま油	大½	大¾	大1

9月12日

照り焼きチキン

ツナとごぼうのみそ汁

消費期限 9/14(日)

調理時間 30分

手順 キャベツのゆず香あえ→ツナとごぼうのみそ汁→照り焼きチキン

照り焼きチキン

ツナとごぼうのみそ汁

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ 7 鶏肉… 1 を合わせた中に約10分つけておく	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g
	さとう	大¾	大1	大1½
1 レタス…ちぎる 2 フライパンに油を熱して、鶏肉(つけ汁は取っておく)を焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして蒸し焼く。	酒	大1½	大2	大2½
	しょうゆ	大1½	大2	大2½
3 火が通ったら、つけ汁を加えてからめながら照りが出るまで焼き、レタスと共に盛る。	みりん	大¾	大1	大1½
	油	大½	大¾	大1
	レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
1 えのき茸…根元を切って半分に切る 大根…いちょう切り ごぼう…表面をこすり洗いてさがき→水にさらす	ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ	2コ
	ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
2 鍋に軽く油をきったツナフレーク、 1 を入れて炒め、だし汁を加えて蓋をして煮る。みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
	大根(冷蔵)	100g	150g	200g
	だし汁	400ml	600ml	800ml
	みそ	大1½	大2	大2½
1 キャベツ…ざく切り→塩もみ→水気を絞る 2 ゆず粉末、 1 を合わせ、 1 をあえる。	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
	塩	小½	小½	小½
	ゆず粉末	½袋	1袋	1袋
	さとう	大¾	大1	大1½
	塩	少々	少々	少々
	酢	大1½	大2	大2½

※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ことがございます。※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。

9月10日

バターじょうゆで食べる
骨取さけのムニエル

ミネストローネ

消費期限 9/12(金)

調理時間 20分

手順 ミネストローネ→バターじょうゆで食べる 骨取さけのムニエル

バターじょうゆで食べる 骨取さけのムニエル

ミネストローネ

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	骨取北海道産秋鮭切身(80g)(冷凍)	2切	3切	4切
	塩	小¼	小½	小½
1 魚…キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうをする	こしょう	少々	少々	少々
	小麦粉	適量	適量	適量
2 サニーレタス…ちぎる	油	小1	大½	大¾
	バター	小1	大½	大¾
3 ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。	バター	大1	大1½	大2
	しょうゆ	大1	大1½	大2
4 フライパンに油、バターを熱し、余分な小麦粉を落とした魚を表になる方から焼き、返してさらに焼く。器に盛り、 2 を添える。	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
5 4 のフライパンの汚れを拭き取り、 1 を入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。	ベーコン(冷蔵)	2枚	2枚	3枚
	白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
1 鍋に 1 を入れて煮立てる。	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
2 玉葱、人参…角切り 白菜…ざく切り ベーコン…短冊切り	カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
	水	500ml	750ml	1000ml
3 1 の鍋に 2 を入れ、蓋をして中火で煮(目安として2人用約4～6分)、コーンを加えてざっと煮る。	コンソメ	1コ	1½コ	2コ
	トマトケチャップ	大1½	大2	大2½
	塩、こしょう	少々	少々	少々

9月13日

神戸三宮十番 牛焼肉丼

落とし卵のみそ汁・じゃがバター

消費期限 9/14(日)

調理時間 15分

手順 落とし卵のみそ汁→じゃがバター→神戸三宮十番 牛焼肉丼

神戸三宮十番 牛焼肉丼

落とし卵のみそ汁

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ 7 牛焼肉丼…解凍する	神戸三宮十番牛焼肉丼(冷凍)	240g	360g	480g
	油	大½	大¾	大1
1 貝割大根…根元を切る 2 フライパンに油を熱して 7 を焼く。	貝割大根(冷蔵)	½パック	1パック	1パック
3 温かいご飯に 2 、 1 をのせる。	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
	油揚げ(冷蔵)	½枚	1枚	1枚
1 油揚げ…短冊切り 2 鍋にだし汁、 1 、カット野菜を入れ、蓋をして中火で煮る。	カット野菜(白菜・人参)(冷蔵)	120g	180g	240g
	だし汁	400ml	600ml	800ml
3 火が通ったら、みそを溶かし入れ、卵を割り入れて蓋をし、お好みの固さになるまで煮る。	みそ	大1½	大2	大2½
1 じゃが芋…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分、竹串がずっと通るまで)→十文字に切り目を入れ、バターをのせ、塩を振る	じゃが芋(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
	バター	大1	大1½	大2
	塩	少々	少々	少々

※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ことがございます。※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。

限定販売

冷やし中華&もちぶた焼売

消費期限 9/13(土)

調理時間 30分

手順 冷やし中華→もちぶた焼売

冷やし中華

もちぶた焼売

作り方	材 料	2人用
下ごしらえ 7 3 で使用するお湯を沸かす	生中華麺(冷蔵)	2玉
	冷やし中華スープ(冷蔵)	2袋
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…塩を水で洗い流し、水につけてもどし、食べやすく切る	卵(冷蔵)	1コ
	塩	少々
2 フライパンに油を熱して豚肉、 1 を中火～強火で炒める。豚肉の色が変わってきたら水をまわし入れ(目安として2人用大さじ1)、火が通るまで炒め、回鍋醬を加えてからめる。	油	小1
	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本
3 胡瓜…せん切り ミニトマト…くし形切り	胡瓜(冷蔵)	½本
	塩蔵わかめ(冷蔵)	適量
4 溶き卵に塩を加え、薄く油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。	もやし(冷蔵)	100g
	ミニトマト(冷蔵)	2コ
5 7 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)	練りからし	適量
6 4 に具をのせてスープをかける。お好みで練りからしを添える。	もちぶた焼売(冷蔵)	6コ
	しょうゆ	適量
7 煮し器で約15分蒸してもOK!	練りからし	適量

限定販売

ミックスグリル

コンソメスープ

消費期限 9/14(日)

調理時間 30分

手順 コンソメスープ→ミックスグリル

ミックスグリル

コンソメスープ

作り方	材 料	2人用
下ごしらえ 7 国産若鶏モモ肉のグリルチキン用…解凍する	ハンバーグロッシュ(冷凍)	2コ
	国産若鶏モモ肉のグリルチキン用(冷蔵)	180g
1 ハンバーグは凍ったまま袋ごと熱湯に入れ約20分湯煎する。 電子レンジ調理の場合…冷凍のまま袋に5、6箇所穴を開け、耐熱皿にのせて、電子レンジで加熱(1個当たり2分50秒)。	ブロッシェンソーセージ(冷蔵)	2コ
	カーネルコーン(冷凍)	20g
2 鍋に湯を沸かし、枝豆とコーンをざっとゆでて取り出し、ソーセージを約7分茹でる。	むき枝豆(冷凍)	20g
3 7 を、耐熱皿にタレごと移して皮目を下にして、軽くラップをかけて、電子レンジで2分加熱、裏返して1分30秒加熱する。	キャベツ(冷蔵)	100g
	玉葱(冷蔵)	小1コ
4 皿に、 1 、 2 、 3 を載せる。	水	400ml
	コンソメ	1コ
下ごしらえ 7 玉葱…薄切り キャベツ…ざく切り	酒	大¾
	しょうゆ	小½
1 鍋に、水、コンソメを煮立て、 7 を加えて煮、 8 で調味する。	粗びき黒こしょう	少々

※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ことがございます。※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。