

YOSHIKE! 2025 5/12号

HAPPY MENU

2025 5/12号

5/2金 17:00までのご注文で

もっちり食感の
和豚もちぶた
人気No.1メニュー!

焼くだけ簡単!
1人前 120g

5/12 月

和豚もちぶたの生姜焼き
かぼちゃのこっくり煮・冷やっこ

●エネルギー451kcal ●蛋白質38.1g ●脂質16.3g ●炭水化物34.3g ●食塩相当量3.5g ●豚もも薄切り肉生姜醤油漬…小麦使用

ヨシケイ プレミアム 和豚もちぶた 生とうふ

通常お申込締切日 5/7 17:00まで

通常価格

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

※5/3金～5/7金までのご注文は通常価格になります。
※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

「カテゴリー」をクリックして
「Happyメニュー」を選んでね。

5/13 火

とろ～りチーズのピザチキン
野菜とウインナーのコンソメスープ

●エネルギー383kcal ●蛋白質26.9g ●脂質26.3g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量3.7g ●完熟トマトのソース…乳成分使用 ●ナチュラルチーズ…乳成分使用

ヨシケイ プレミアム 日南どり ウインナー

お得商品を紹介!!

5/14 水

さばの塩焼き
豚汁・青菜のお浸し

●エネルギー421kcal ●蛋白質36.0g ●脂質26.2g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量3.9g

ヨシケイ プレミアム 水溫で焼いた さば 和豚もちぶた 油揚げ

さらに
Happyメニュー
ご利用の方だけに

限定販売!

5/15 木

**明神水産の
かつおとまぐろの
薫焼きたたきセット**
(2～3人前)

●エネルギー207kcal ●蛋白質43.1g ●脂質1.0g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量2.5g ●たたきのタレ…小麦使用

特別価格 1,680円 (税込)

5/17 土

**お手軽
サンドイッチセット**
(2～3人前)

●エネルギー675kcal ●蛋白質28.5g ●脂質36.0g ●炭水化物62.3g ●食塩相当量3.0g ●ロイヤルブレッド…小麦・乳成分使用 ●卵…卵使用 ●ポークハム…卵・乳成分使用

特別価格 880円 (税込)

和豚もちぶたの
脂身のまろやかさとコクが味わえる
ロースカツは絶品!

ボリュームの
1人前 150g

5/17 土

和豚もちぶたジャンボロースカツ
白菜の浅漬け・水菜のすまし汁

●エネルギー639kcal ●蛋白質25.4g ●脂質44.9g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量4.5g ●和豚もちぶたロースパン粉付…小麦・乳成分・卵使用 ●花魁…小麦使用

ヨシケイ プレミアム 和豚もちぶた

あっさり
特製スープに
たっぷり具材と麺が
相性抜群!!

5/16 金

冷やし中華&もちぶた焼売

●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 ●もちぶた焼売…小麦使用 ●卵…卵使用

ヨシケイ プレミアム 価値卵

セーフティビーフ
の旨みがしみ込んだ
ごはんがススム
人気丼!

5/15 木

うまうま牛丼
くずし豆腐の塩炒め

●エネルギー312kcal ●蛋白質25.7g ●脂質18.9g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量3.5g ●ごはんの栄養は含まれません ●やさしい旨だし…小麦使用

ヨシケイ プレミアム セーフティビーフ 生とうふ

「かつおとまぐろのたたきセット」
「サンドイッチセット」は
「企画」を選んでね。

5/15 木

**もっちり
有田みかん
ゼリー**
(115g×4個入り)
賞味期限:常温3ヶ月
お届け日 5/16金

特別販売 880円 (税込)

**フローズン
チョコバナナ&
ブルーベリー**
(チョコバナナ×1、
チョコブルーベリー×1)
賞味期限:冷凍6ヶ月
乳成分使用
お届け日 5/15木

特別販売 590円 (税込)

「もっちり有田みかんゼリー」と
「フローズンチョコバナナ&ブルーベリー」の追加は
「特別販売」の5/12号から選んでね。

5月12日

和豚もちぶたの生姜焼き

かぼちゃのこっくり煮・冷やっこ

消費期限 5/14(水)

調理時間 25分

和豚もちぶたの生姜焼き

手順

かぼちゃのこっくり煮→冷やっこ→和豚もちぶたの生姜焼き

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 豚肉を解凍しておく	豚モモ薄切り肉 生姜醤油漬(冷蔵)	240g	360g	480g
① フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。	油 グリーンリーフ 又葉野菜(冷蔵)	大½ 適量	大¾ 適量	大1 適量
① かぼちゃ…一口大に切る 玉葱…くし形切り 人参…乱切り ② 鍋に①、①を入れて蓋をして中火で煮、枝豆を加えてさっと煮る。	かぼちゃ(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) むき枝豆(冷凍) だし汁 さとう 酒 しょうゆ みそ	150g 小1コ 40g 20g 170ml 大¾ 大½ 小½ 大1	200g 小1コ 60g 20g 220ml 大1 大¾ 小¾ 大1½	300g 1コ 80g 30g 300ml 大1½ 大1 小1 大2
① 豆腐は食べやすく切って、皿に盛り、削り節、しょうゆをかける。	豆腐(冷蔵) 削り節 しょうゆ	1パック 適量 適量	1½パック 適量 適量	2パック 適量 適量

和豚もちぶたの生姜焼き

かぼちゃのこっくり煮

冷やっこ

5月13日

とろ〜りチーズのピザチキン

野菜とウインナーのコンソメスープ

消費期限 5/15(木)

調理時間 20分

とろ〜りチーズのピザチキン

手順

野菜とウインナーのコンソメスープ→とろ〜りチーズのピザチキン

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① キャベツ…せん切り 鶏肉…厚みを平均にし、皮目にフォークを刺し、 ③ をもみ込む ② フライパンに油を熱し、鶏肉を両面焼き、食べやすい大きさに切り、耐熱皿にうつす。 ③ ②にソースをかけてチーズをのせ、ラップをせずに電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分〜1分30秒、チーズが溶けるまで)、キャベツと共に盛る。	若鶏モモ肉(冷蔵) 酒 塩 こしょう 油 完熟トマトのソース ナチュラルチーズ(冷蔵) キャベツ(冷蔵)	240g 大½ 少々 少々 大½ 1袋	360g 大¾ 少々 少々 大¾ 1½袋	480g 大1 少々 少々 大1 2袋
① 玉葱、人参…角切り ウインナー…斜め切り ② 鍋に①、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3〜5分)。	ウインナー(冷蔵) 玉葱(冷蔵) 人参(冷蔵) 水 コンソメ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	2本 小1コ 30g 400ml 1コ 大¾ 小¾ 少々 少々	3本 小1コ 40g 600ml 1½コ 大1 小1 少々 少々	4本 1コ 60g 800ml 2コ 大1½ 大½ 少々 少々

とろ〜りチーズのピザチキン

野菜とウインナーのコンソメスープ

5月14日

さばの塩焼き

豚汁・青菜のお浸し

消費期限 5/16(金)

調理時間 25分

さばの塩焼き

手順

豚汁→さばの塩焼き→青菜のお浸し

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 ① 魚はグリルで両面を焼く。	氷温熟成 塩さばフィレ (100g)(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
① 大根、人参…半月又いちよう切り 太葱…小口切り 油揚げ…短冊切り ② 鍋にだし汁、①を入れて煮立て、豚肉を加えてあくを取りながら煮、みそを溶かし入れる。	豚コマ(冷蔵) 油揚げ(冷蔵) 大根(冷蔵) 人参(冷蔵) 太葱(冷蔵) だし汁 みそ	50g ½枚 100g 30g ½本 400ml 大1¾	70g 1枚 150g 40g ½本 600ml 大2½	100g 1枚 200g 60g 1本 800ml 大3¾
下ごしらえ ⑦ ①で使用する湯を沸かす。 ① 青菜…ざく切り→ゆでる→水気を絞る ② ①を盛り、味付けポン酢をかけ、削り節をのせる。	青菜(冷蔵) 味付けポン酢 削り節	½ワ 適量 適量	½ワ 適量 適量	¾ワ 適量 適量

さばの塩焼き

豚汁

青菜のお浸し

5月15日

明神水産の
かつおとまぐろの薫焼き
たたきセット

消費期限 5/17(土)

調理時間 10分

明神水産の
かつおとまぐろの薫焼き
たたきセット

手順

明神水産のかつおとまぐろの薫焼きたたきセット

作り方	材 料	2〜3人用
下ごしらえ ⑦ かつお、びんちょうまぐろ…パックのまま流水で半解凍する。	薫焼きかつおたたき(冷凍) (タレ付) 薫焼きびんちょうまぐろ タダキ(冷凍)(タレ付)	200g 100g
① かつお、びんちょうまぐろ…食べやすく切る(半解凍の状態が切りやすい) ② 玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらす→水気を絞る ③ 生姜、にんにく…すり下ろす(お好みでスライスしてもよい) 細葱…小口切り ④ ①を、②、③とともに盛る。	玉葱(冷蔵) 細葱(冷蔵) 生姜 にんにく	小1コ 適量 1かけ 1かけ

明神水産のかつおとまぐろの薫焼きたたきセット

5月15日

うまうま牛丼

くずし豆腐の塩炒め

消費期限 5/17(土)

調理時間 20分

うまうま牛丼

手順

くずし豆腐の塩炒め→うまうま牛丼

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。 ① 糸こんにやく…食べやすく切る→⑦の湯をまわしかける 玉葱…薄切り ② 鍋又フライパンに①、①を入れて煮立て、牛肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。	牛コマ(冷蔵) 糸こんにやく(冷蔵) 玉葱(冷蔵) やさしい旨だし 水 しょうゆ	140g 80g 小1コ 2袋 100ml 大¾	210g 120g 小1コ 3袋 150ml 大1	280g 160g 1コ 4袋 200ml 大1½
① 豆腐…水切りする。 電子レンジで簡単水切り! 耐熱皿の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます。1パックで2〜2分30秒 ② 青菜…ざく切り 人参…細切り ③ フライパンにごま油を熱して豆腐を手でくずしながら加え、こんがり焼き色がついたら、塩、こしょうして取り出す。 ④ 続いて②を炒め、③を戻し入れて炒め合わせ、⑤で調味する。	豆腐(冷蔵) ごま油 塩 こしょう 青菜(冷蔵) 人参(冷蔵) 酒 塩 粗びき黒こしょう	1パック 大¾ 小½ 少々 ¼ワ 30g 大¾ 小¼ 少々	1パック 大¾ 小½ 少々 ½ワ 40g 大1 小½ 少々	1½パック 大1 小½ 少々 ¾ワ 60g 大1½ 小½ 少々

うまうま牛丼

くずし豆腐の塩炒め

5月16日

冷やし中華&もちぶた焼売

消費期限 5/18(日)

調理時間 30分

冷やし中華

手順

冷やし中華→もちぶた焼売

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ ③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(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 胡瓜…せん切り ミニトマト…くし形切り ② 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。 ③ 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) ④ ③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。	生中華麺(冷蔵) 冷やし中華スープ(冷蔵) 卵(冷蔵) 塩 油 かに風味かまぼこ(冷蔵) 胡瓜(冷蔵) 塩蔵わかめ(冷蔵) もやし(冷蔵) ミニトマト(冷蔵) 練りからし	2玉 2袋 1コ 少々 小1 2本 ½本 適量 100g 2コ 適量	3玉 3袋 2コ 少々 大¾ 2本 1本 適量 150g 3コ 適量	4玉 4袋 2コ 少々 大¾ 3本 1本 適量 200g 4コ 適量
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。 蒸し器で約15分蒸してもOK!	もちぶた焼売(冷蔵) しょうゆ 練りからし	6コ 適量 適量	9コ 適量 適量	12コ 適量 適量

冷やし中華

もちぶた焼売

5月17日

和豚もちぶた
ジャンボロースカツ

白菜の浅漬け・水菜のすまし汁

消費期限 5/18(日)

調理時間 25分

和豚もちぶた
ジャンボロースカツ

手順

白菜の浅漬け→水菜のすまし汁→和豚もちぶたジャンボロースカツ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① レタス…食べやすくちぎる ② とんかつは中温(170〜180℃)の揚げ油で揚げ、レタスと共に盛り、お好みでソースをかける。	和豚もちぶた ロースパン粉付 (約150g)(冷蔵) 揚げ油 レタス又葉野菜(冷蔵) ソース	2枚 適量 適量 適量	3枚 適量 適量 適量	4枚 適量 適量 適量
① 白菜…ざく切り→分量の塩でもみ、水気を絞る	白菜(冷蔵) 塩	100g 小¼	150g 小½	200g 小½
下ごしらえ ⑦ 花麩…ぬるま湯につけて戻し軽く水気を絞る ① 水菜…ざく切り ② 鍋に①を入れて煮立て、⑦、①を加えてさっと煮る。	水菜(冷蔵) 花麩 だし汁 塩 しょうゆ みりん	½ワ 4コ 300ml 小¼ 大½ 小1	¾ワ 6コ 450ml 小½ 大¾ 大½	¾ワ 8コ 600ml 小½ 大1 大¾

和豚もちぶた
ジャンボロースカツ

白菜の浅漬け

水菜のすまし汁

5月17日

お手軽サンドイッチセット

消費期限 5/18(日)

調理時間 15分

お手軽サンドイッチセット

手順

お手軽サンドイッチセット

作り方	材 料	2〜3人用
① 卵…半熟状にゆでる(沸騰後約6分)→ゆで上がったらずちに流水で約1〜2分冷やす。 ② 胡瓜…スライスする レタス…食べやすい大きさにちぎる ツナフレーク…マヨネーズであえる ③ ①を粗めのみじん切りにし、③を加え混ぜ合わせる。 ④ 食パンにバターを塗り、お好みの具材をはさみ半分に切る。	ロイヤルブレッド バター又マーガリン 卵(冷蔵) マヨネーズ 塩 こしょう ツナフレーク油漬(70g) マヨネーズ ポークハム(冷蔵) 胡瓜(冷蔵) レタス又葉野菜(冷蔵)	10枚切 適量 4コ 大3 少々 少々 1コ 大2 4枚 1本 適量

お手軽サンドイッチセット

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ことがございます。 ※電子レンジ調理は500Wを目安しております。 ※赤字部分はご家庭でご用意ください。