

2026  
5/18号

〈お申込締切日〉  
5/13 17:00  
まで

# 毎日価格で 超ハッピーメニュー

※家計応援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	5,480円 (税込)	7,040円 (税込)	9,140円 (税込)
6月～土 6日間コース	6,590円 (税込)	8,380円 (税込)	10,890円 (税込)

税込価格



webからもラクラク注文  
YOSHIKEI  
注文  
お得意商品は  
こちら!!

たれを絡めて  
焼くだけ、  
家族が喜ぶ一皿♪

**5/18 日** 豚肉の焼き南蛮  
かぼちゃとひじきのマヨあえ

●エネルギー387kcal ●蛋白質18.9g ●脂質24.9g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量2.4g ●チキン南蛮のたれ…小麦使用

旨みたっぷり、  
王道の人気丼!

脂ののった銀ひらすを  
氷温熟成で旨みを引き出しました♪

**5/19 火** 氷温造り  
銀ひらす昆布白醤油漬  
ウインナーと野菜の炒め物・大根のゆかりあえ

●エネルギー236kcal ●蛋白質18.1g ●脂質13.9g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量3.6g ●銀ひらす昆布白醤油漬…小麦使用

**5/20 水** 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 ※ごはんの栄養量は含まれません

外はサクサク、中はやわらかなヒレカツをどうぞ!

**5/23 土** ヒレカツ～おろしポン酢～ みそ汁

●エネルギー426kcal ●蛋白質19.8g ●脂質25.1g ●炭水化物33.4g ●食塩相当量3.9g ●柔らかヒレカツ…小麦・卵使用

土曜日まで  
ご利用の方  
限定!

お一人様  
1コ増量!

1人用ヒレカツ  
通常 3コ → 4コ!

あっさり特製スープに  
たっぷり具材と麺が  
相性抜群!!

**5/22 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 ●焼売…小麦使用 ●卵…卵使用

隠し味に  
梨の甘みを活かし、  
やわらかく  
仕上げました!

**5/21 木** 焼くだけ簡単!  
やみつき照り味噌チキン  
あっさり和風スープ

●エネルギー259kcal ●蛋白質30.2g ●脂質5.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.8g ●国産若鶏の照り味噌たれ漬け…小麦使用

## さらに 超ハッピーメニュー ご利用の方だけに 限定販売!

ヨシケイ  
大人気メニューが  
再登場!

**5/21 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  
特別価格  
1,680円 (税込)

●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

ランチにぴったり!  
火を使わずにチンするだけで  
南国気分♪

**5/22 金** レンジでつくるタコライス

2人用  
特別価格  
1,180円 (税込)

●エネルギー490kcal ●蛋白質35.1g ●脂質33.0g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.6g ※ごはんの栄養量は含まれません ●スライスチーズ…乳成分使用 ●温泉卵…卵使用

「かつおとまぐろのたたきセット」  
「レンジでつくるタコライス」は  
「企画」を選んでね。

## 5月18日 豚肉の焼き南蛮

かぼちゃとひじきのマヨあえ

消費期限 5/20(水) 調理時間 20分

手順 かぼちゃとひじきのマヨあえ→豚肉の焼き南蛮

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
<b>1</b> 玉葱…くし形切り <b>2</b> 豚肉… <b>①</b> をもみ込む <b>3</b> フライパンに油を熱して片栗粉を薄くまぶした <b>2</b> を炒め、 <b>1</b> を加えてさらに炒める。たれを加えてからめ、こしょうを振り、ちぎった葉野菜と共に盛る。	豚切り落とし肉(冷蔵) [a] 油 酒 塩 片栗粉 玉葱(冷蔵) チキン南蛮のたれ [c] こしょう 葉野菜(冷蔵)	160g 大½ 大½ 少々 適量 小1コ 1½袋 適量	240g 大¾ 大¾ 少々 適量 小1コ 2袋 少々 適量	320g 大1 大1 少々 適量 1コ 2½袋 少々 適量
<b>1</b> ひじきは洗って水気をきり、枝豆と共に熱湯で約2分ゆで、水にさらして水気をよくきる。ひじきは水気をよく切りましょう。水気が残っていると出来上がりの味が薄くなってしまうので、注意してください。 <b>2</b> かぼちゃは種を取ってラップで包み、電子レンジで加熱し(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。 <b>3</b> <b>1</b> 、 <b>2</b> を <b>①</b> であえる。	かぼちゃ(冷蔵) 小芽ひじき むき枝豆(冷凍) [b] マヨネーズ 塩、こしょう	160g 3g 20g 大2 少々	240g 5g 30g 大3 少々	320g 10g 30g 大4 少々

## 5月21日 焼くだけ簡単! やみつき照り味噌チキン

あっさり和風スープ

消費期限 5/23(土) 調理時間 15分

手順 あっさり和風スープ→焼くだけ簡単! やみつき照り味噌チキン

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ <b>⑦</b> 鶏肉…解凍する <b>1</b> 葉野菜…ちぎる <b>2</b> フライパンに油を熱して鶏肉に焼き色がつくまで焼く。 <b>3</b> お皿に <b>1</b> 、 <b>2</b> を盛る。	国産若鶏の照り味噌だれ漬(冷凍) [c] 油 葉野菜(冷蔵)	280g 大½ 適量	420g 大¾ 適量	560g 大1 適量
<b>1</b> 太葱…斜め切り <b>2</b> 鍋に <b>③</b> を加えて煮立て、しめじ、もやしを入れて2〜3分煮、太葱を加えてさっと火を通す。 <b>3</b> しょうゆを加えて味を調える。	カットバナシメジ(冷蔵) 太葱(冷蔵) もやし(冷蔵) [b] だし汁 酒 [c] しょうゆ	½パック ½本 100g 400ml 大1 大¾	1パック ¾本 150g 600ml 大1½ 大1	1パック 1本 200g 800ml 大2 大1½

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。

## 5月19日 氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬

ウインナーと野菜の炒め物・大根のゆかりあえ

消費期限 5/21(木) 調理時間 25分

手順 大根のゆかりあえ→氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬→ウインナーと野菜の炒め物

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ <b>⑦</b> 魚…解凍する <b>1</b> 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)	銀ひらす昆布白醤油漬(冷凍)	2切	3切	4切
<b>1</b> キャベツ…ざく切り ピーマン、人参…細切り ウインナー…斜め切り <b>2</b> フライパンに油を熱して <b>1</b> を炒め、火が通ったら <b>③</b> で調味する。	ウインナー(冷蔵) キャベツ(冷蔵) ピーマン(冷蔵) 人参(冷蔵) [c] 油 塩 しょうゆ こしょう	2本 150g 1コ 30g 大½ 小½ 大¾ 少々	3本 220g 1コ 40g 大¾ 小¾ 大1 少々	4本 300g 2コ 60g 大1 小1 大1½ 少々
<b>1</b> 大根…いちょう切り→塩もみして水洗いし、水気を絞る <b>2</b> <b>1</b> 、「ゆかり <sup>®</sup> 」(お好みで加減)をあえる。	大根(冷蔵) 三島の「ゆかり <sup>®</sup> 」	100g ½袋	150g ½袋	200g ¾袋

## 5月22日 冷やし中華&もちぶた焼売

消費期限 5/24(日) 調理時間 25分

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 <b>⑦</b> <b>3</b> で使用するお湯を沸かす <b>1</b> 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 胡瓜…せん切り ミニトマト…くし形切り <b>2</b> 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。 <b>3</b> <b>⑦</b> 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) <b>4</b> <b>3</b> 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) [c] 塩 [c] 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) [c] 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
<b>1</b> 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) [c] しょうゆ 練りからし	6コ 適量	9コ 適量	12コ 適量

※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。

## 5月20日 うまうま牛丼

くずし豆腐の塩炒め

消費期限 5/22(金) 調理時間 20分

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
<b>1</b> 糸こんにやく…食べやすく切ってゆでる→水気をきる 玉葱…薄切り <b>2</b> 鍋に <b>①</b> を煮立て、牛肉を入れて色が変わるまで煮て取り出す。 <b>3</b> <b>2</b> の鍋に、 <b>1</b> を加えて味がしみ込むまで煮、牛肉を戻し入れてさっと煮る。	牛コマ(冷蔵) 糸こんにやく(冷蔵) 玉葱(冷蔵) [a] だし汁 さとう しょうゆ みりん	140g 80g 小1コ 100ml 大1 大2 大1	210g 120g 小1コ 150ml 大1½ 大3 大1½	280g 160g 1コ 200ml 大2 大4 大2
<b>1</b> 豆腐…水切りする。 <small>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</small> <b>2</b> 青菜…ざく切り 人参…細切り <b>3</b> 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、こんがり焼き色がいたら、塩、こしょうして取り出す。 <b>4</b> 続いて <b>2</b> を炒め、 <b>3</b> を戻し入れて炒め合わせ、 <b>①</b> で調味する。	豆腐(冷蔵) [c] ごま油 塩 こしょう 青菜(冷蔵) 人参(冷蔵) [b] 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½ 少々	1パック 大¾ 小½ 少々 ¼ワ 40g 大1 小½ 少々	1½パック 大1 小½ 少々 ¼ワ 60g 大1½ 小½ 少々

## 5月23日 ヒレカツ

～おろしポン酢～みそ汁

消費期限 5/24(日) 調理時間 25分

手順 みそ汁→ヒレカツ～おろしポン酢～

作り方	材料	2人用	3人用	4人用
<b>1</b> 大根…おろす→軽く水気をきる <b>2</b> キャベツ…千切り <b>3</b> カツは凍ったまま、約175℃の油で揚げる(目安として2人用約5分)。 <b>4</b> <b>2</b> 、 <b>3</b> を盛り、 <b>1</b> をのせ、味付けポン酢をかける。	柔らかヒレカツ(冷凍) [c] 揚げ油 大根(冷蔵) [c] 味付けポン酢 キャベツ(冷蔵)	8コ 適量 100g 適量 100g	12コ 適量 150g 適量 150g	16コ 適量 200g 適量 200g
<b>1</b> 油揚げ…食べやすくきる 太葱…小口切り 人参…短冊切り <b>2</b> 鍋にだし汁を煮立てて <b>1</b> を入れて煮、みそを溶かして入れる。	油揚げ(冷蔵) 太葱(冷蔵) 人参(冷蔵) [c] だし汁 [c] みそ	½枚 ½本 30g 300ml 大1	1枚 ½本 40g 450ml 大1½	1枚 1本 60g 600ml 大2

※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。

## 限定販売 明神水産のかつおとまぐろの薫焼き たたきセット

5/21(木)お届け 調理時間 10分

消費期限 5/23(土)

作り方	材料	2〜3人用
下ごしらえ <b>⑦</b> 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(タレ付) 玉葱(冷蔵) 細葱(冷蔵) 生姜 にんにく	180g 100g 小1コ 適量 1かけ 1かけ
<b>1</b> 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) <b>2</b> 玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらす→水気を絞る <b>3</b> 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 <b>4</b> <b>1</b> を、 <b>2</b> 、 <b>3</b> とともに盛る。		

## 限定販売 レンジでつくる タコライス

5/22(金)お届け 調理時間 15分

消費期限 5/24(日)

作り方	材料	2人用
<b>1</b> 玉葱…みじん切り レタス…ちぎる 生姜、にんにく…すり下ろす <b>2</b> トマト…食べやすい大きさに切る <b>3</b> 豚ひき肉、スライスチーズ、 <b>1</b> を耐熱器に入れ、 <b>3</b> を混ぜ合わせる。(生姜、にんにくはお好みで加減) <b>4</b> <b>3</b> を(ラップをかけず)、電子レンジで加熱(目安として500w約4分50秒)し片栗粉を混ぜ合わせる。 <b>5</b> お皿にご飯、レタス、トマトを盛り、 <b>4</b> をのせ、温泉卵をのせる。	豚ひき肉(冷凍) スライスチーズ(冷蔵) レタス(冷蔵) トマト(冷蔵) 温泉卵(冷蔵) 生姜 玉葱(冷蔵) にんにく ケチャップ ソース しょうゆ さとう 塩 こしょう [c] 片栗粉	200g 4枚 適量 小2コ 2コ 1かけ 小1コ 1かけ 大1½ 大¾ 小1 小½ 少々 少々 小1

※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。