

YOSHIKE!

2026
2/9号

《お申込締切日》

2/4水 17:00 まで

月に1度の特別価格!!

	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	6,480円 (税込)	7,880円 (税込)
3人用	8,100円 (税込)	9,800円 (税込)
4人用	10,360円 (税込)	12,580円 (税込)

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。



ワンランク上のこだわり食材を使用した

SPECIAL MENU

webからもラクラク注文



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



こちらから
簡単注文

レンジで簡単!
人気のヴィアンド
ハンバーグを
デミソースで
贅沢に!

2/9 デミソースハンバーグ オニオンスープ・サラダ

- エネルギー480kcal ●蛋白質21.0g ●脂質31.4g ●炭水化物38.0g ●食塩相当量3.6g
- ソース・インハンバーグ・ヴィアンド(デミ)・・・小麦・乳成分・卵使用 ●粉チーズ・・・乳成分使用

解凍してのせるだけ!
超お手軽漬け丼♪

2/10 まぐろの漬け丼&豚汁

- エネルギー207kcal ●蛋白質23.3g ●脂質8.0g
- 炭水化物12.2g ●食塩相当量3.1g ※ご飯の栄養量は含まれません。
- びんちょうまぐろ丼・・・小麦使用

ベストフレッシュ
和豚もちぶた
揚げ
こんにゃく

下ごしらえ不要!
揚げるだけ簡単
フライセット!

2/11 アジフライ&イカリングフライ

みそ汁・もやしのポン酢あえ

- エネルギー425kcal ●蛋白質24.3g ●脂質20.9g ●炭水化物36.3g
- 食塩相当量2.0g ●アジフライ・・・小麦・卵使用 ●菜からイカリングフライ・・・小麦使用
- 菜からイカリングフライ・・・中国産

豚肉を増量
したい方に!

土曜日ご利用の方限定

2種類の豚肉を
ご用意しました!

豚バラ薄切り肉
しゃぶしゃぶ用
200g 特別価格 **698円**

豚肩ロース
しゃぶしゃぶ用
200g 特別価格 **729円**

弾カジューシー!
旨みがふわっと
広がる自信の一品!!

2/14 和豚もちぶた2種のよくばりしゃぶしゃぶ

- エネルギー456kcal ●蛋白質23.4g ●脂質36.6g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.8g

ジューシーな鶏肉を
ご飯にぴったりの
甘辛味ソースで!

2/13 油淋鶏 かき玉ビーフンスープ

- エネルギー463kcal ●蛋白質27.4g ●脂質25.5g
- 炭水化物26.3g ●食塩相当量4.5g ●油淋鶏ソース・・・小麦使用
- かに風味かまぼこ・・・小麦・卵・かに使用 ●卵・・・卵使用

大山鶏
価値卵

セーフティビーフの旨みが
しみ込んだ人気の
定番メニュー!

2/12 牛じゃが だし巻き卵・大根と水菜のごま酢

- エネルギー472kcal ●蛋白質26.4g ●脂質19.3g
- 炭水化物56.1g ●食塩相当量5.5g ●卵・・・卵使用

価値卵
セーフティビーフ

2/9

デミソースハンバーグ

オニオンスープ・サラダ

消費期限2/11(水)

調理時間25分

手順サラダ⇒オニオンスープ⇒デミソースハンバーグ

作り方

材料

2人用3人用4人用

①ピーマン…食べやすく切る

②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、3コ約7分、4コ約9分30秒、竹串がすっと通るまで)→皮をむいて輪切り

③ハンバーグは袋のまま、蒸気口の表示面を上にして耐熱皿にのせ、凍ったまま電子レンジ加熱(パッケージ参照)。

④フライパンに油を熱し①、②を焼き、塩、こしょうし、③と共に盛る。

ソースインハンバーグ

ヴィアンド(デミ)

150g(冷凍)

ピーマン(冷蔵)

じゃが芋

油

塩、こしょう

①玉葱…薄切り

②鍋に油を熱し、①を弱火でじっくり炒め③を入れて煮立ったら、塩、こしょうで調味し、粉チーズを散らす。

キャベツ…千切り

ミニトマト…くし形切り

コーン…ラップで包み電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)

①①を盛り、好みのドレッシングをかける。

キャベツ(冷蔵)

カーネルコーン(冷凍)

ミニトマト(冷蔵)

①好みのドレッシング

2/12

木

牛じゃが

だし巻き卵・大根と水菜のごま酢

消費期限2/14(土)

調理時間25分

手順牛じゃが⇒大根と水菜のごま酢⇒だし巻き卵

作り方

材料

2人用3人用4人用

①じゃが芋・人参…乱切り

玉葱…くし形切り

②鍋に油を熱し、①を炒め、④を加えて煮る。

③煮立ったら牛肉を加え、アクを取り落とし蓋をして中火で煮る。

牛コマ(冷蔵)

じゃが芋

玉葱(冷蔵)

人参(冷蔵)

油

だし汁

さとう

しょうゆ

みりん

①溶き卵に合わせた⑤を混ぜ合わせる。

②卵焼き器に油を熱して、①を少量ずつ流し入れ、全体に広げて半熟程度に焼いたら巻き込み、残りも同じように焼いて食べやすく切る。

卵(冷蔵)

だし汁

さとう

塩

しょうゆ

油

①水菜…ざく切り

大根…せん切り

②②、すりごまを合わせ、①とあえる。

大根(冷蔵)

水菜(冷蔵)

すりごま

さとう

塩

酢

2/10

火

まぐろの漬け丼&豚汁

消費期限2/12(木)

調理時間20分

手順豚汁⇒まぐろの漬け丼

作り方

材料

2人用3人用4人用

下ごしらえ

⑦まぐろ…袋のまま流水解凍する。

①細葱…小口切り

②温かいご飯にのりを散らしまぐろをのせ、お好みでタレをかけ、細葱をのせてお好みでおろしわさびを添える。

びんちょうまぐろ丼(たれ込み)(生食用)(冷蔵)

細葱(冷蔵)

刻みのり

①おろしわさび

①大根、人参…半月又はちょう切り

油揚げ…短冊切り

こんにゃく…食べやすく切る

②鍋にだし汁、①を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取りながら煮、みそを溶かし入れる。

豚コマ(冷蔵)

大根(冷蔵)

人参(冷蔵)

油揚げ(冷蔵)

こんにゃく(冷蔵)

だし汁

みそ

2/13

金

油淋鶏

かき玉ビーフンスープ

消費期限2/15(日)

調理時間30分

手順かき玉ビーフンスープ⇒油淋鶏

作り方

材料

2人用3人用4人用

①葉野菜…ちぎる

太葱…みじん切り

鶏肉…④をもみ込む

②フライパンに多めの油(1cm位)を熱して、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼く。

③葉野菜、②を盛り、ソースと太葱を合わせてかける。

若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)

酒

しょうゆ

片栗粉

油

油淋鶏ソース

太葱(冷蔵)

葉野菜(冷蔵)

下ごしらえ

⑦ビーフン…熱湯に約1分つけて戻す

①青菜…ざく切り

かに風味かまぼこ…半分に切ってほぐす

②鍋に水、鶏がらスープの素を煮立て、⑦、①、もやしを加えて煮る。

③火が通ったら、⑥で調味し、溶き卵を流し入れる。

かに風味かまぼこ(冷蔵)

卵(冷蔵)

ビーフン

青菜(冷蔵)

もやし(冷蔵)

水

鶏がらスープの素

しょうゆ

酒

塩、こしょう

2/11

水

アジフライ&イカリングフライ

みそ汁・もやしのボン酢あえ

消費期限2/13(金)

調理時間30分

手順もやしのボン酢あえ⇒みそ汁⇒アジフライ&イカリングフライ

作り方

材料

2人用3人用4人用

①キャベツ…千切り

②アジフライ、イカリングフライは凍ったまま、中温(170〜180℃)の揚げ油で揚げる。

③お皿に①、②を盛る。

アジフライ(冷蔵)

柔らかイカリングフライ(冷蔵)

揚げ油

キャベツ(冷蔵)

下ごしらえ

⑦わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る

①青菜…ざく切り

②鍋にだし汁を煮立て、⑦と①を入れてさっと煮、みそを溶かし入れる。

塩蔵わかめ(冷蔵)

青菜(冷蔵)

だし汁

みそ

①もやしをラップで包み、電子レンジで加熱(目安として2人用約2分)→水気を切る。

②①を④であえる。

もやし(冷蔵)

味付ボン酢

削り節

2/14

土

和豚もちぶた2種のよくばりしゃぶしゃぶ

お届け:2/13(金)

消費期限2/15(日)

調理時間20分

手順和豚もちぶた2種のよくばりしゃぶしゃぶ

作り方

材料

2人用3人用4人用

①鍋にだし汁を入れて火にかける

②えのき茸…根本を切ってほぐす

太葱…斜め薄切り

人参…ピーラーで薄切り

白菜・水菜…ざく切り

豚肉…食べやすく切る

③①が沸騰したら、煮えにくい材料から順に加えて火を通す。味付ボン酢を添える。

豚バラ薄切り肉しゃぶしゃぶ用(冷蔵)

豚肩ロースしゃぶしゃぶ用(冷蔵)

えのき茸(冷蔵)

白菜(冷蔵)

太葱(冷蔵)

人参(冷蔵)

水菜(冷蔵)

だし汁

味付ボン酢