

《お申込締切日》
8/6 必17:00迄

プレゼント!

こくRich
バナラ
ヨーグルト
1人前・1パック
●賞味期限：冷蔵20日
●アレルギー…乳成分



8/18
月

うまうま牛丼 ふんわりたまご炒め

●エネルギー291kcal ●蛋白質21.6g ●脂質14.9g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量4.3g
※ご飯の栄養量は含まれません ●卵…卵使用 ●やさしい旨だし…小麦使用

こんなにお得!
家計応援メニュー特別価格

	月～金5日間コース	月～土6日間コース
2人用	5,990円 (税込)	7,190円 (税込)
3人用	7,480円 (税込)	8,990円 (税込)
4人用	9,490円 (税込)	11,390円 (税込)

大幅値引き!!

スペシャルメニュー価格

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

※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「ハッピーメニュー」を選んでね。

「牛おろしぶっかけうどん&タレカツ丼」は「企画」を選んでね。

YOSHIKEI

注文

08/11 08/18 08/25 特別販売

お気に入りメニュー グリッド検索

カテゴリー 全て 月 火 水 木 金 土 日



セーフティビーフの
旨みがかみ込んだ
ごはんがススム人気丼!!



お子様にも食べやすい
**人気の
お魚メニュー!**

8/19
火

お魚の香味揚げ
じゃが芋のカレー風味煮

●エネルギー288kcal ●蛋白質21.0g ●脂質6.0g ●炭水化物43.0g ●食塩相当量2.1g
●カジキマクロ香味揚げ…小麦・卵使用



たれで簡単!
ご家庭で
本格中華。

8/20
水

ソースでラクラク◎
麻婆豆腐 かにかま入り中華スープ

●エネルギー349kcal ●蛋白質16.2g ●脂質18.9g ●炭水化物31.9g ●食塩相当量4.2g
●具入り麻婆ソース…小麦使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに



とろけるチーズと
濃厚ステーキソースで、
満足度アップ!

**大人気メニュー
再登場!**

土曜日までご利用の方限定!!

土曜日まで
ご利用の方に
プレゼント!

豚切り落とし肉
2人前 100g
3人前 150g
4人前 200g

8/23
土

とろ〜りチーズのせ♪
バターコーンの
ポーク焼き肉ライス トマトサラダ

●エネルギー428kcal ●蛋白質26.3g ●脂質29.6g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.8g
※ご飯の栄養量は含まれません ●ナチュラルチーズ…乳成分使用 ●ステーキソース…小麦・乳成分使用



(調理例)

**牛おろしぶっかけうどん&
タレカツ丼**
●エネルギー633kcal ●蛋白質34.1g ●脂質18.0g ●炭水化物71.7g ●食塩相当量6.9g
※ご飯の栄養量は含まれません
●ぶっかけおろしうどん…小麦・えび使用
●レンジでひとくちタレカツ丼用(冷凍)…小麦使用
特別価格 1,880円 (税込)
(2人用)

外はカリッと
中はジューシーな
から揚げ! たれ付き

8/22
金

うまうまから揚げ
マカロニサラダ

●エネルギー480kcal ●蛋白質24.9g ●脂質32.6g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量2.1g
●ヨシケイ唐揚げのたれ…小麦使用 ●マカロニ…小麦使用 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに使用



大阪の
B級グルメ!
包丁不使用で
らくらく調理!!

8/21
木

お手軽とんぺい焼き
豆腐と舞茸のみそ汁

●エネルギー417kcal ●蛋白質29.2g ●脂質29.8g ●炭水化物12.6g
●食塩相当量2.9g ●卵…卵使用



8/18 水

うまうま牛丼

ふんわりたまご炒め

消費期限 8/20(水)



手順 うまうま牛丼→ふんわりたまご炒め

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。	牛コマ(冷蔵)	140g	210g	280g
① 糸こんにゃく…ざく切り→⑦の湯でゆでる→水気を切る 玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り 玉葱は包丁で切ってもOK!	糸こんにゃく又しらたき(冷蔵)	80g	120g	160g
② 鍋又フライパンで④、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)。	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	やさしい旨だし	2袋	3袋	4袋
	水	100ml	150ml	200ml
	しょうゆ	大½	大1	大1½
① 人参…細切り ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、細切り ② 卵…溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる ③ フライパンに⑥の油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。 ④ ⑥の油を足して①、もやしを炒め、卵を戻し入れてさっと炒め合わせ、⑥で調味する。	卵(冷蔵)	2コ	2コ	3コ
	塩、こしょう	少々	少々	少々
	油	大½	大½	大1
	もやし(冷蔵)	200g	300g	400g
	ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	油	小½	小1	大½
	しょうゆ	大½	大1	大1½
	塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

8/21 木

お手軽とんぺい焼き

豆腐と舞茸のみそ汁

消費期限 8/23(土)



手順 お手軽とんぺい焼き→豆腐と舞茸のみそ汁

○カット野菜の消費期限は8月22日(金)です。

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① フライパンに⑥の油を熱して豚肉、カット野菜、もやしを炒め、塩、こしょうして取り出し、人数に分ける。 ② フライパンの汚れを拭き取って⑥の油(目安として1人用小1)を熱し、溶き卵を1人分ずつ流し入れ、卵の表面が乾いてきたら、1人分の①をのせ、半分に折って盛り、ソース、マヨネーズをかけ、削り節を散らす。	豚コマ(冷蔵)	160g	240g	320g
	カット野菜<キャベツ・人参>(冷蔵)	160g	240g	320g
	もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
	油	大½	大½	大1
	塩	小¼	小¼	小½
	こしょう	少々	少々	少々
	卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
	油	適量	適量	適量
	ソース	適量	適量	適量
	マヨネーズ	適量	適量	適量
	削り節	適量	適量	適量
① 舞茸…食べやすくほぐす にら…ざく切り ② 鍋にだし汁、舞茸を入れて煮る(目安として2人用約3～4分) ③ ②に火が通ったら、にら、豆腐をスプーンですくい入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。	豆腐(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
	舞茸(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
	にら(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
	だし汁	400ml	600ml	800ml
	みそ	大1½	大2	大2½

お届け日までこのチラシを保管しておいてね!

8/19 火

お魚の香味揚げ

じゃが芋のカレー風味煮

消費期限 8/21(木)



手順 じゃが芋のカレー風味煮→お魚の香味揚げ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの香味揚げを低温で揚げ焼き(焦げやすいので注意)、食べやすく切る。 ② サニーレタス…ちぎる ③ 香味揚げ、サニーレタスを盛り、味付けポン酢をかける。	カジキマグロ香味揚げ(冷凍)	2コ	3コ	4コ
	油	適量	適量	適量
	サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	味付けポン酢	適量	適量	適量
① じゃが芋…厚めのいちよう又半月切り 玉葱…くし形切り 人参…半月又いちよう切り ② 鍋に⑥、カレー粉(お好みで加減)、①を入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8分～10分)。	若鶏コマ(冷蔵)	50g	70g	100g
	じゃが芋(冷蔵)	3コ	4コ	6コ
	玉葱(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	カレー粉	小½	小1	大½
	だし汁	170ml	220ml	300ml
	さとう	大½	大1	大1½
	しょうゆ	大½	大1	大1½
	みりん	大½	大1	大1½

8/22 金

うまうまから揚げ

マカロニサラダ

消費期限 8/24(日)



手順 マカロニサラダ→うまうまから揚げ

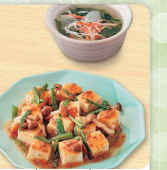
作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 揚げ油を中火にかける。 ② レタス…ちぎる ③ 鶏肉…ポリ袋にたれと共に入れてもむ→片栗粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす ④ 約170～180℃の揚げ油で③を揚げる(目安として2人用約5～6分)。 ⑤ ④を盛り、レタスを添える。	若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)	240g	360g	480g
	ヨシケイ唐揚げのたれ	1½袋	2袋	2½袋
	片栗粉	適量	適量	適量
	揚げ油	適量	適量	適量
	レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
下ごしらえ ⑦ ②で使用する湯を沸かす	マカロニ	40g	60g	80g
① 人参…いちよう切り又半月切り ② マカロニ…塩少々を加えた⑦の湯で約4分ゆでる(約2分後に人参を加える)→水気を切る ③ 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみ→水気を絞る かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす 胡瓜は包丁で切ってもOK! ④ ②、③を⑥で食べる。	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	2本	3本
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
	塩	少々	小¼	小½
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩、こしょう	少々	少々	少々

8/20 水

ソースでラクラク◎

麻婆豆腐 かにかま入り中華スープ

消費期限 8/22(金)



手順 かにかま入り中華スープ→ソースでラクラク◎麻婆豆腐

○カット野菜の消費期限は8月21日(木)です。

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① にら…ざく切り 豆腐…水気をきり、大きめのさいの目切り ② フライパンに油を熱してバナシメジを炒め、麻婆ソース、豆板醤(お好みで加減)、豆腐を加え、麻婆ソースをからめながら炒め、にらを加えてさっと炒め合わせる。	具入り麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
	豆板醤	½袋	¾袋	1袋
	豆腐(冷蔵)	1パック	1½パック	2パック
	カットバナシメジ(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
	にら(冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
	油	大½	大¾	大1
① かに風味かまぼこ…ほぐす ② 鍋に⑥を煮立て、①、カット野菜、凍ったまのほうれん草を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3～4分)。	かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	3本	4本
	ほうれん草(カット済み)(冷蔵)	40g	60g	80g
	カット野菜<大根>(冷蔵)	100g	150g	200g
	水	400ml	600ml	800ml
	鶏がらスープの素	大½	大1	大1½
	しょうゆ	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々

8/23 土

とろ～りチーズのせ♪

バターコーンのポーク焼き肉ライス トマトサラダ

8/22(金)お届け 消費期限 8/24(日)



手順 トマトサラダ→とろ～りチーズのせ♪バターコーンのポーク焼き肉ライス

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 豚肉…ポリ袋に⑥と共に入れてもむ ② コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として40g約1分) 細葱…小口切り ③ フライパンに油を熱して豚肉を炒め、ドーナツ形に整える。 ホットプレートで作っても◎ ④ ⑥の中央に温かいご飯を入れ、その上に⑥、②、③、細葱、チーズを散らし、蓋をする。チーズが溶けたらバターをのせ、ステーキソース(お好みで加減)をかけ、黒こしょうを振る。火を止めて混ぜながら食べる。	豚切り落とし肉(冷蔵)	200g	300g	400g
	塩、こしょう	少々	少々	少々
	片栗粉	小½	大½	大1
	油	大½	大1	大1½
	ご飯	約400g	約600g	約800g
	鶏ガラスープの素	大½	大1	大1½
	お好みでおろしんにんじゅ	40g	60g	80g
	カーネルコーン(冷蔵)	40g	60g	80g
	細葱(冷蔵)	40g	60g	80g
	ナチュラルチーズ(冷蔵)	40g	60g	80g
	バター	大1½	大2	大2½
	ステーキソース	2袋	3袋	4袋
	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
① トマト…乱切り 胡瓜…斜め切り レタス…ちぎる ② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。	トマト(冷蔵)	小1コ	1コ	小2コ
	胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
	レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
	お好みのドレッシング	適量	適量	適量

土曜日までご利用の期限定! さっぱりぶっかけ&タレが絶品お手軽丼!

牛おろしぶっかけうどん&タレカツ丼(2人用) 8/22(金)お届け 消費期限 8/24(日)

作り方	材 料	2人用
下ごしらえ ⑦ 細葱…小口切り。	牛薄切り肉しやぶしやぶ用(冷蔵)	140g
① 鍋又はフライパンに⑥を入れて煮立て牛肉を加えてほぐしながら煮、火が通ったら火を止める。	だし汁	50ml
② うどん…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(パッケージ参照)→流水で洗って冷ます→水気をきって盛る。	酒	大½
③ ②に、①、⑦、付属の大根おろしをのせ、めんつゆをかける(お好みで付属の天かすをかけてもOK!)	さとう	大½
	しょうゆ	大½
	ぶっかけおろしうどん(冷凍)	1袋(2食入り)
	細葱(冷蔵)	適量
下ごしらえ ⑦ キャベツ…せん切り	レンジでひとくちタレカツ丼用(冷蔵)	162g
① ビレカツは、凍ったまま袋から出して少し深みのある耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱(目安として6コ約2分～2分30秒)し、たれをかけて凍す。	ヒレカツ	(6個入り) 2P
② 温かいご飯に⑥、⑦のカツを盛り、残りのたれを回しかける。	タレ(30g)	100g
	キャベツ(冷蔵)	

*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を目安にしております。*赤字部分はご家庭でご用意ください。