

すまいるごはん

管理栄養士監修

7.11号

2022 7.11(月) ▶ 7.16(土)

この号のご注文は7.6(水) 17:00までをお願いします。

WEBからの注文締切時間は異なる場合がございますのでWEBサイトをご確認ください

※メニューブックは調理時までお手元に保管してください。

沖縄ごはん

一足早い夏休み♪

7/13(水)
〈キットde楽〉
ソーキそば

7/12(火)
〈ブチママ〉
まぜまぜジューシー

7/16(土)
〈カットミール〉
沖縄ちゃんぽん

7/15(金)
〈特集〉
元祖
紅いも
タルト

7/16(土)
〈定番〉
そうめん
チャンプルー

こちらもおすすめ
〈単品特集〉
めんそーれ!
沖縄

メニュー
ダイジェスト

※辛さの調整が
できないメニューに
付いて
います。

※2021年6月～2022年5月(す
まいるごはん販売時)当社比

肉量を増量している
メニューに付いて
います。

※2021年6月～2022年5月(す
まいるごはん販売時)当社比

新カット食材使用メニュー

Cut Mealに、2022年6月に
新たに登場したカット食材
を使用しているメニューに付
いています。

お手軽

カット食材の種類が増えてパワーアップ!

Cut Meal

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
2人用	6,230円	7,470円
3人用	7,960円	9,550円
4人用	10,290円	12,340円

お手軽

アイデア満載! 手作り時短メニュー

プチママ

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
2人用	5,860円	7,080円
3人用	7,330円	8,860円
4人用	9,350円	11,300円

手作り

基本の手作りおかず

定番

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
2人用	6,390円	7,680円
3人用	7,990円	9,600円
4人用	10,190円	12,250円

手作り

季節を楽しむごちそう膳

食彩

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
2人用	7,320円	8,730円
3人用	9,170円	10,930円
4人用	11,680円	13,930円

お手軽

キットで手軽に時短メニュー

キット de 楽

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
2人用	7,400円	8,880円
3人用	9,260円	11,110円
4人用	11,810円	14,170円

お手軽

レンジや湯煎調理の簡単おかず

Y*デリ

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
1人用	4,080円	4,900円
2人用	7,590円	9,120円
3人用	10,360円	12,440円

手作り

400kcal以下! お野菜たっぷり

バランス400

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	5日間合計	6日間合計
2人用	6,020円	7,250円
3人用	7,530円	9,070円
4人用	9,600円	11,560円

7/11(月)

田楽みそでお手軽! コクうま豚丼

117	2人用
1,300円	
118	3人用
1,660円	
119	4人用
2,150円	

7/12(火)

さばのさっぱりおろしポン酢

217	2人用
1,160円	
218	3人用
1,480円	
219	4人用
1,920円	

牛肉とつるつる春雨のチャプチェ

127	2人用
1,220円	
128	3人用
1,530円	
129	4人用
1,950円	

沖縄ごはん まぜまぜジューシー

227	2人用
1,090円	
228	3人用
1,360円	
229	4人用
1,740円	

鮭のホイル焼き

101	2人用
1,270円	
102	3人用
1,590円	
103	4人用
2,030円	

牛肉ポテト

201	2人用
1,330円	
202	3人用
1,660円	
203	4人用
2,120円	

ゆずこしょう鶏から揚げ

104	2人用
1,350円	
105	3人用
1,690円	
106	4人用
2,150円	

海の幸の八宝菜

204	2人用
1,460円	
205	3人用
1,830円	
206	4人用
2,330円	

牛肉と卵のスタミナ炒め

107	2人用
1,540円	
108	3人用
1,930円	
109	4人用
2,460円	

はちみつ塩糰のやわらかポーク

207	2人用
1,480円	
208	3人用
1,850円	
209	4人用
2,360円	

ポテトのチーズグラタン

110	1人用
850円	
111	2人用
1,580円	
112	3人用
2,160円	

鶏肉の薬味じょうゆ

210	1人用
810円	
211	2人用
1,510円	
212	3人用
2,060円	

五目肉じゃが

114	2人用
1,160円	
115	3人用
1,450円	
116	4人用
1,850円	

牛肉とフレッシュトマトの
オイスターソース炒め

214	2人用
1,250円	
215	3人用
1,560円	
216	4人用
1,990円	

7/13(水)

粉ラー油が決め手! 担々麺

317	2人用
1,280円	
318	3人用
1,640円	
319	4人用
2,110円	

7/14(木)

鶏肉とズッキーニの
レモンベッパース炒め

417	2人用
1,290円	
418	3人用
1,650円	
419	4人用
2,130円	

鶏から揚げのマヨたまソース

327	2人用
1,160円	
328	3人用
1,450円	
329	4人用
1,850円	

ご飯がススム! しまほっけの干物

427	2人用
1,250円	
428	3人用
1,560円	
429	4人用
1,990円	

まんだいの和風ソテー

301	2人用
1,240円	
302	3人用
1,550円	
303	4人用
1,980円	

豚肉のごまごま焼き

401	2人用
1,300円	
402	3人用
1,630円	
403	4人用
2,070円	

ハンバーグ~マスタードクリームソース~

304	2人用
1,540円	
305	3人用
1,930円	
306	4人用
2,460円	

沖縄ごはん ゴーヤチャンプルー

404	2人用
1,580円	
405	3人用
1,980円	
406	4人用
2,520円	

沖縄ごはん ソーキそば

307	2人用
1,460円	
308	3人用
1,830円	
309	4人用
2,330円	

北海道産秋鮭のポテト焼き

407	2人用
1,430円	
408	3人用
1,790円	
409	4人用
2,280円	

あなご飯

310	1人用
840円	
311	2人用
1,560円	
312	3人用
2,130円	

牛肉とアスパラの黒こしょう炒め

410	1人用
780円	
411	2人用
1,450円	
412	3人用
1,980円	

さわらのソテー~きのこ醤油~

314	2人用
1,220円	
315	3人用
1,530円	
316	4人用
1,950円	

チキンストロガノフ

414	2人用
1,180円	
415	3人用
1,480円	
416	4人用
1,880円	

7/15(金)

フライパンで簡単! まぐろメンチカツ

517	2人用
1,200円	
518	3人用
1,530円	
519	4人用
1,980円	

7/16(土)

沖縄ごはん 沖縄ちゃんぽん

617	2人用
1,240円	
618	3人用
1,590円	
619	4人用
2,050円	

鶏から揚げのマヨたまソース

327	2人用
1,160円	
328	3人用
1,450円	
329	4人用
1,850円	

ご飯がススム! しまほっけの干物

427	2人用
1,250円	
428	3人用
1,560円	
429	4人用
1,990円	

まんだいの和風ソテー

301	2人用
1,240円	
302	3人用
1,550円	
303	4人用
1,980円	

豚肉のごまごま焼き

401	2人用
1,300円	
402	3人用
1,630円	
403	4人用
2,070円	

ハンバーグ~マスタードクリームソース~

304	2人用
1,540円	
305	3人用
1,930円	
306	4人用
2,460円	

沖縄ごはん ゴーヤチャンプルー

404	2人用
1,580円	
405	3人用
1,980円	
406	4人用
2,520円	

沖縄ごはん ソーキそば

307	2人用
1,460円	
308	3人用
1,830円	
309	4人用
2,330円	

北海道産秋鮭のポテト焼き

407	2人用
1,430円	
408	3人用
1,790円	
409	4人用
2,280円	

あなご飯

310	1人用
840円	
311	2人用
1,560円	
312	3人用
2,130円	

牛肉とアスパラの黒こしょう炒め

410	1人用
780円	
411	2人用
1,450円	
412	3人用
1,980円	

さわらのソテー~きのこ醤油~

314	2人用
1,220円	
315	3人用
1,530円	
316	4人用
1,950円	

チキンストロガノフ

414	2人用
1,180円	
415	3人用
1,480円	
416	4人用
1,880円	

7/11(月)

7/12(火)

7/13(水)

7/14(木)

7/15(金)

7/16(土)

フリーセット P32



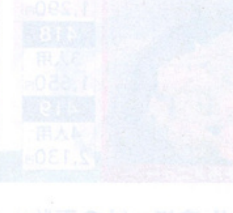
Y*ディッシュ P32



フリーセット P32



お弁当セット P32



お弁当セット P32



お弁当セット P32



YOSHIKEI SELECT

3つの約束

- ①80%以上のお客様に「おいしい」と評価された商品
- ②保存料不使用
- ③安心の国内製造

ヨシケイオリジナル
和風万能調味料



天然南まぐろ
漬け丼



ビフィズス菌SP株
ヨーグルト



和豚もちぶた
ジャンボ焼売



いか旨味焼き



アンガス牛と国産野菜の
ビーフンチャー



自宅で焼き立て
クロワッサン



瀬戸内のレモン香る
彩り具材のレモンバスタ



やまと豚大粒肉団子
デミグラスソース



氷温造り
さばの雪見おろし
(ゆず風味)



大阪王将
もっちり中華おこわ



海老と三つ葉の
とろろ蒸し



大阪王将
チキン南蛮セット



牛肉の旨みと
こだわりの肉うどん



3種チーズの
焼きカレードリア



レンジで簡単!
くまから本舗の
国産鶏から揚げ



海人自慢の
もずく丼



らふてい



タコライス
ファミリーパック



元祖
紅いもタルト



サーター
アングギー

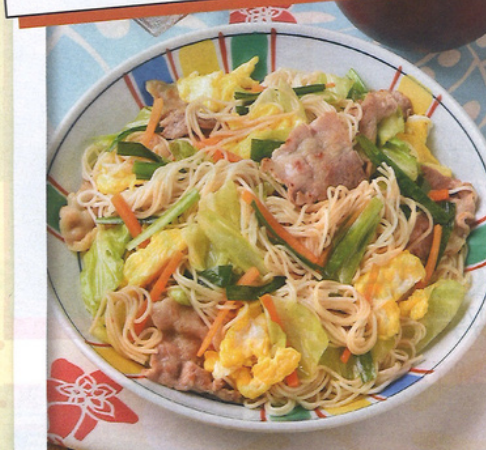


7/16(土)

Cut Meal

沖縄ちゃんぽん

野菜や肉などの具材に、固めにゆでたそうめんを加えて炒めた。沖縄の家庭料理のひとつ! シンプルな味付けであっさり食べられます。



7/16(土)

定番

そうめん
チャンプルー

単品
特集



7/15(金)

元祖紅いもタルト

沖縄県産紅芋を100%使用したペーストを、独自配合のタルト生地に合わせて。紅芋本来の美味しさがつまった一品です!

7/12(火)

プチママ

まぜまぜジュシー

沖縄ではおなじみのご当地メニュー! コンビーフハッシュと野菜を炒め、卵とじにしたものをご飯にのせます。丼ではなく平たい器に盛るのもポイント。



7/13(水)

キットの楽

ソーキそば

沖縄の味、ソーキそばをご家庭で手軽に楽しめます♪ 甘辛い味付ソーキ(豚肉)とかつお風味のそばだしのセットです!



沖縄ちゃんぽん
おうちで沖縄の名産、
地元料理を召し上がれ♪

サーターアングギーは沖縄の家庭でもよく作られている揚げ菓子です。お子様のおやつや、お茶菓子にどうぞ。

7/16(土)

サーターアングギー



調理の手間とムダをWカット 調理時間約10～15分

Cut Meal

●肉・魚・野菜(一部)がカット済 ●包丁の使用は最大3回

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
2人用	6,230円	7,470円
3人用	7,960円	9,550円
4人用	10,290円	12,340円

まとめてのご注文で得!

	5 (月～金) 日間コース	6 (月～土) 日間コース
2人用	5,910円	6,940円
3人用	7,560円	8,880円
4人用	9,770円	11,470円

7/11 (月)

【カット食材】豚肉 白菜 玉葱 人参

117	2人用	1,300円
118	3人用	1,660円
119	4人用	2,150円

時短
約10分

肉
約20%
増量

田楽みそでお手軽♪ コクうま豚丼

きのこ野菜の和風スープ

豚肉の量20%アップが嬉しい!甘みのあるみそで味付けした豚肉で、ご飯がモリモリすすみます★

☑366kcal 図24.9g 図22.8g 図17.5g 図2.7g



7/12 (火)

【カット食材】さば 油揚げ キャベツ 人参

217	2人用	1,160円
218	3人用	1,480円
219	4人用	1,920円

包丁いらず

さばのさっぱりおろしポン酢

ひじきとキャベツの炒め煮

☑337kcal 図20.8g 図20.7g 図16.8g 図2.4g



7/13 (水)

【カット食材】白菜 人参

317	2人用	1,280円
318	3人用	1,640円
319	4人用	2,110円

粉ラー油が決め手!担々麺

野菜の中華あえ

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに
レンジ用ラーメン	●	●	●				
タンタン麺スープ	●	●	●				
粉ラー油	●	●	●				
かに風味かまぼこ	●	●	●				●

☑556kcal 図22.5g 図20.3g 図70.3g 図4.9g
※麺の栄養量を含む



7/14 (木)

【カット食材】鶏肉 ズッキーニ 玉葱 パプリカ(黄)

417	2人用	1,290円
418	3人用	1,650円
419	4人用	2,130円

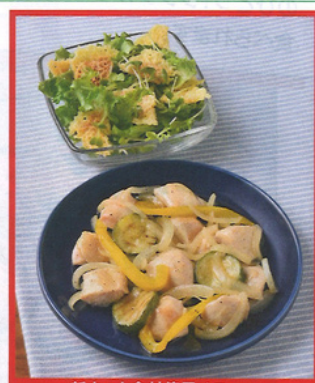
鶏肉とズッキーニの レモンベッパース炒め

パリパリチーズサラダ

カット済のズッキーニが登場!パプリカと組み合わせ、さわやかな夏にぴったりの一品に仕上げました◎

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに
ナチュラルチーズ		●					
●グリルズッキーニ							
●原産国:スペイン、ズッキーニ:スペイン産							

☑305kcal 図28.1g 図16.9g 図11.7g 図2.3g



7/15 (金)

【カット食材】鶏肉 かぼちゃ 玉葱

517	2人用	1,200円
518	3人用	1,530円
519	4人用	1,980円

フライパンで簡単! まぐろメンチカツ

鶏肉と野菜のみそ汁

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに
鶏肉産のマグロメンチカツ	●	●	●				

☑352kcal 図17.6g 図12.9g 図43.3g 図2.3g



カットミールとご一緒にいかが?

7/15 (金) 1/3日分の野菜がとれる
7種具材の彩り中華丼

生姜が香る醤油味の優しい味わい!
●690g(230g×3食)(冷凍)
●小麦、乳成分、えび使用



533
コレ
(金)5
1,080円



※商品の詳しい解説は単品商品のページに掲載しています。

うれしい離乳食レシピが充実!

4期の月齢にあわせた
離乳食レシピや
おかゆの作り方を説明!



このマークに注目!

肉量を増量*しているメニューに付いています。
※2021年6月～2022年5月(すまいるごはん販売時)当社比

新カット食材使用メニュー
Cut Mealに、2022年6月以降新たに登場したカット食材を使用しているメニューに付いています。

今週の Pick Up! カット食材

グリルズッキーニ

食べやすいようカットし、程よくグリルされたズッキーニ!カリウムが豊富に含まれ、料理の彩りも良くなるのが嬉しいポイント。



Cut Meal

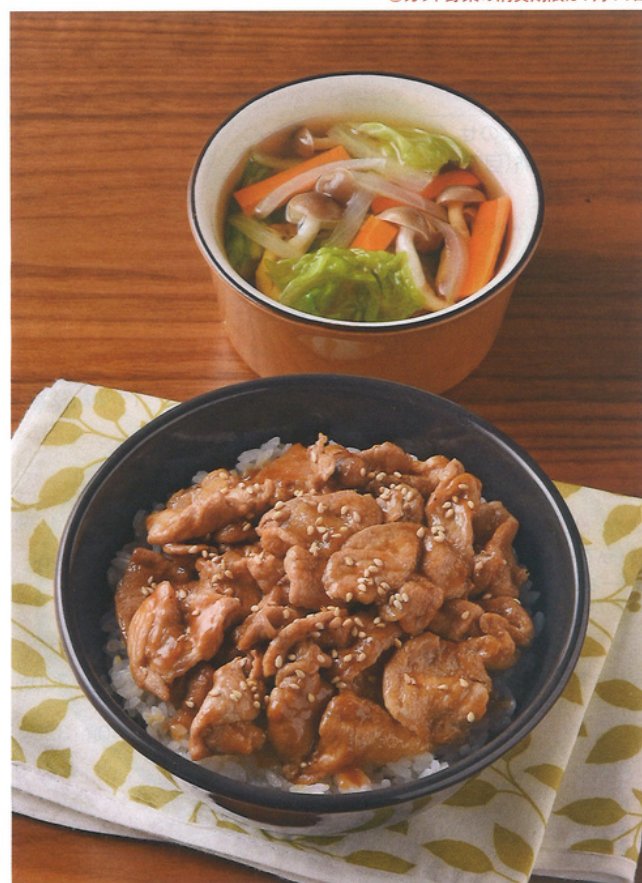
7/11 (月)

消費期限7/13(水)

田楽みそでお手軽♪コクうま豚丼

きのこ野菜の和風スープ

◎カット野菜の消費期限は7月11日(月)です。本日中にお召し上がりください。



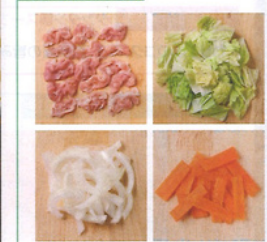
作り方

- ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける
- 鍋にA、白菜、玉葱、人参、①を入れて煮る(目安として2人用約5分)。
- フライパンに油を熱して豚肉を炒め、田楽みそを加えてからめる。
- 温かいご飯に⑥をのせ、ごまを散らす。

小袋調味料付き 田楽みそ

三温糖、黒蜜糖等を使用し、甘みを出したみそだれ。

今日のカット食材



材料

	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	240g	360g	480g
油	大2/3	大1	大1 1/3
田楽みそ	2袋	3袋	4袋
白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋
きのこ野菜の和風スープ			
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック	1パック
カット野菜(白菜、玉葱、人参)	200g	300g	400g
だし汁	400ml	600ml	800ml
塩	小1/3	小1/2	小2/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
みりん	大1/2	大2/3	大1

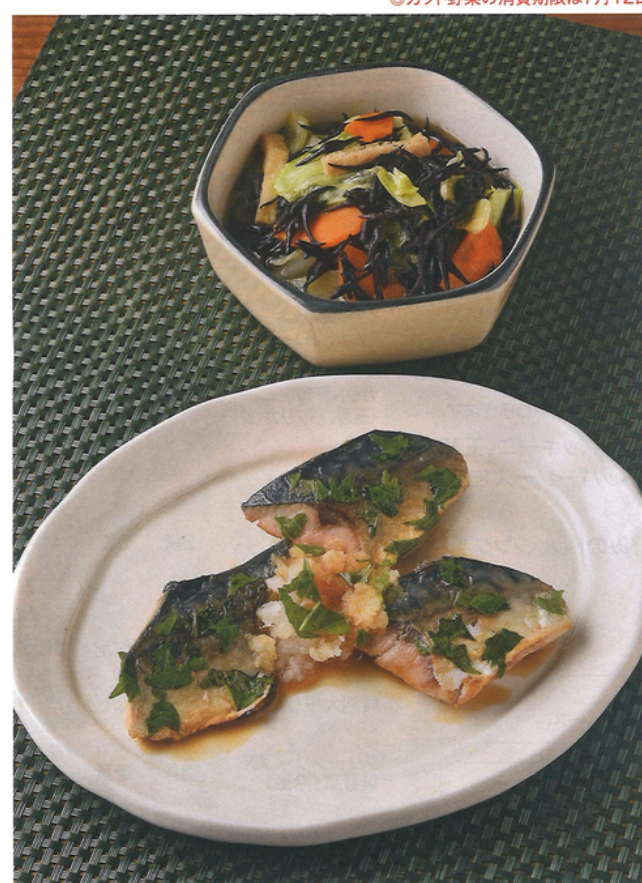
7/12 (火)

消費期限7/14(木)

さばのさっぱりおろしポン酢

ひじきとキャベツの炒め煮

◎カット野菜の消費期限は7月12日(火)です。本日中にお召し上がりください。



下ごしらえ

- 魚…解凍する
- ひじき…たっぷりの水につけて戻す
- 魚…キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうする
魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。
- ひじき…洗って水気をきる
- 鍋にごま油を熱してキャベツ、人参、②をさっと炒め、A、凍ったままの油揚げを加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～5分)。
- 大根…おろして軽く水気をきる
- フライパンに油を熱し、水気を拭いた①を焼き、④と共に盛り、ちぎった青じその葉を散らし、味付けポン酢をかける。

今日のカット食材



材料

	2人用	3人用	4人用
骨取り国産さば切身(冷凍)	170g(6切)	255g(9切)	340g(12切)
塩、こしょう	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
味付けポン酢	適量	適量	適量
さばのさっぱりおろしポン酢			
油揚げ(カット済)(冷凍)	10g	15g	20g
小芽ひじき	10g	15g	20g
カット野菜(キャベツ、人参)	160g	240g	320g
ごま油	大1/2	大2/3	大1
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
みりん	大1	大1 1/2	大2

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。 ◎調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。 調味料等はご家庭でご用意ください。