

つくる人から笑顔に。
YOSHIKE!

2025 11/10号

お申込締切日 11/5(水) 17:00
[WEB締切/同日23:59]

Happy Menu ニュ

ヨシケイスタッフ
厳選!

特別価格	
5日間 月～金	6日間 月～土
2人用 6,400円 (税込)	7,940円 (税込)
3人用 8,010円 (税込)	9,930円 (税込)
4人用 10,230円 (税込)	12,680円 (税込)

カット野菜セットもお選びいただけます 別途料金

野菜カット料金	
5日間 月～金	6日間 月～土
2人用 +200円 (税込)	+240円 (税込)
3人用 +250円 (税込)	+300円 (税込)
4人用 +300円 (税込)	+360円 (税込)

11/10 月

豚肉の炭火風焼き
たまご巾着の煮もの

小袋調味料
炭火風
しょうゆ
だれ付き

●エネルギー/457kcal ●タンパク質/30.5g ●脂質/26.6g ●炭水化物/28.5g
●塩分/2.5g
●炭火風しょうゆだれ/小麦 ●卵/卵

11/11 火

うまうま!やわらかスティックチキン
マカロニサラダ

小袋調味料
焼肉の
たれ
付き

●エネルギー/511kcal ●タンパク質/31.7g ●脂質/29.5g ●炭水化物/33.4g
●塩分/2.8g
●焼き肉のたれ/小麦 ●ポークハム/乳成分・卵 ●マカロニ/小麦

11/12 水

骨取さけのムニエル
野菜とマカロニのチャウダー

●エネルギー/325kcal ●タンパク質/23.8g ●脂質/15.8g ●炭水化物/25.6g
●塩分/2.8g
●タルタルソース/卵 ●シェルマカロニ/小麦 ●牛乳/乳成分

11/13 木

2種のチーズとアスパラの
肉巻きフライ 豆腐と野菜のみそ汁

●エネルギー/403kcal ●タンパク質/17.8g ●脂質/23.3g ●炭水化物/34.7g ●塩分/2.5g
●2種のチーズとアスパラの肉巻きフライ/小麦・乳成分・卵

11/14 金

秋のきのこデミグラスソース
ハンバーグ ウィンナー入りカラフルスープ

小袋調味料
デミグラス
ソース
付き

●エネルギー/378kcal ●タンパク質/16.7g ●脂質/20.5g ●炭水化物/33.8g ●塩分/4.1g
●ふっくらジューシーハンバーグ/小麦・乳成分・卵 ●デミグラスソース/小麦

11/15 土

和豚もちぶた
濃厚しょうゆとんこつ鍋

●エネルギー/490kcal ※麺の栄養量を含む ●タンパク質/29.7g ●脂質/18.6g ●炭水化物/54.7g ●塩分/3.3g
●しょうゆとんこつ鍋/小麦

(写真は3人用の量です)

◎作り方を裏面に掲載しておりますので、お届け週まで保管しておいてください。

●この印はアレルギー表示です。

11/10月

豚肉の炭火風焼き
たまご巾着の煮もの

調理時間
約20分

材 料	2人用	3人用	4人用	作り方
豚肉の炭火風焼き				
豚切り落とし肉	200g	300g	400g	
〔油〕 炭火風しょうゆだれ	大1/2	大2/3	大1	
〔キャベツ(冷蔵)〕	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋	
〔にら(冷蔵)〕	150g	220g	300g	
〔塩、こしょう〕	1/5ワ 少々	1/4ワ 少々	1/3ワ 少々	
たまご巾着の煮もの				
油揚げ	1枚	1 1/2枚	2枚	
卵	2コ	3コ	4コ	
〔かぼちゃ(冷蔵)〕	160g	240g	320g	
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ	
〔だし汁〕	220ml	300ml	400ml	
〔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2/3	大1	大1 1/3	
使用する短時間キッチングッズ				
スライサー(薄切り用)				
※スライサーで手を切らないように注意してください。 野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。				
小袋調味料付き 炭火風しょうゆだれ				
ごま油と炭火風の香りが香ばしい甘口醤油だれ。				

11/11火

うまうま!やわらか
スティックチキン マカロニサラダ

調理時間
約20分

材 料	2人用	3人用	4人用	作り方
うまうま!やわらかスティックチキン				
若鶏ムネ肉	240g	360g	480g	
〔塩、こしょう〕	少々	少々	少々	
〔片栗粉〕	適量	適量	適量	
〔油〕	大2	大3	大4	
焼き肉のたれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋	
〔キャベツ(冷蔵)〕	100g	150g	200g	
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ	
マカロニサラダ				
ボークハム	2枚	2枚	3枚	
マカロニ	40g	60g	80g	
〔人参(冷蔵)〕	30g	40g	60g	
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g	
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本	
〔塩〕	少々	小1/4	小1/4	
〔マヨネーズ〕	大2	大3	大4	
〔塩・こしょう〕	少々	少々	少々	
使用する短時間キッチングッズ				
スライサー(薄切り用)				
※スライサーで手を切らないように注意してください。 野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。				
小袋調味料付き 焼き肉のたれ				
本醸造醤油をベースに香味野菜の風味をきかせた特製だれ。				

11/12水

骨取さけのムニエル
野菜とマカロニのチャウダー

調理時間
約20分

材 料	2人用	3人用	4人用	作り方
骨取さけのムニエル				
骨取北海道産秋鮭切身(80g)(冷凍)	2切	3切	4切	
〔塩〕	小1/4	小1/3	小1/2	
〔こしょう〕	少々	少々	少々	
〔小麦粉〕	適量	適量	適量	
〔バター・マーマーガリン〕	大1/2	大2/3	大1	
〔油〕	大1/2	大2/3	大1	
タルタルソース	2袋	3袋	4袋	
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ	
野菜とマカロニのチャウダー				
〔キャベツ(冷蔵)〕	100g	150g	200g	
〔玉葱〕	小1コ	小1コ	1コ	
〔人参(冷蔵)〕	30g	40g	60g	
〔シエルマカロニ〕	20g	30g	40g	
〔水〕	250ml	400ml	500ml	
〔コンソメ〕	1コ	1 1/2コ	2コ	
〔牛乳〕	150ml	200ml	300ml	
〔塩、粗びき黒こしょう〕	少々	少々	少々	
使用する短時間キッチングッズ				
スライサー(薄切り用)				
※スライサーで手を切らないように注意してください。 野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。				

② 魚…解凍する

作り方

骨取さけのムニエル

① 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。

② トマト…くし形切り サニーレタス…ちぎる

③ ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。

④ フライパンにバター、油を熱し、余分な小麦粉を落とした魚を表になる方から焼き、返してさらに焼く。器に盛り、タルタルソースをかけ、②を添える。

魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください。
【For Kids】魚が苦手なお子さまも、タルタルソースなどのお子さまが好きな味にすることで美味しく食べられます。

野菜とマカロニのチャウダー

① 人参…いちょう又半月切り
玉葱…薄切り キャベツ…ざく切り

② 鍋に水、①、コンソメを入れて煮立て、マカロニを加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約10分)。

③ ②に火が通ったら、牛乳を加えてさっと煮、塩、黒こしょうで味を調える。
牛乳は火加減が強いと分離することがあるので、注意しながら加熱しましょう。
【For Kids】お子さまには黒こしょうを入れなくてもOK

📖

お届けした材料のレシピです。🍴🔪

◎ラクラク野菜カット済は赤◎で囲んであります。 ◎赤字で表記の調味料類はご家庭でご用意ください。
◎電子レンジ調理は**500Wを目安**にしていますが、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。

11/13木

2種のチーズとアスパラの
肉巻きフライ 豆腐と野菜のみそ汁

調理時間
約20分

材 料	2人用	3人用	4人用	作り方
2種のチーズとアスパラの肉巻きフライ				
2種のチーズとアスパラの肉巻きフライ	200g(2コ)	300g(3コ)	400g(4コ)	
〔揚げ油〕	適量	適量	適量	
〔ソース〕	適量	適量	適量	
〔キャベツ(冷蔵)〕	100g	150g	200g	
〔トマト(冷蔵)〕	小1コ	小1コ	1コ	
豆腐と野菜のみそ汁				
豆腐	1 1/2パック	1/2パック	1パック	
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ	
〔かぼちゃ(冷蔵)〕	100g	150g	200g	
〔だし汁〕	400ml	600ml	800ml	
〔みそ〕	大1 1/3	大2	大2 2/3	
使用する短時間キッチングッズ				
スライサー(薄切り用)				
※スライサーで手を切らないように注意してください。 野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。				

11/14金

秋のきのこデミグラスソース
ハンバーグ ウィンナー入りカラフルスープ

調理時間
約20分

材 料	2人用	3人用	4人用	作り方
秋のきのこデミグラスソースハンバーグ				
ふくらジューシーハンバーグ(110g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ	
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック	
〔油〕	大1/2	大2/3	大1	
〔バター・マーマーガリン〕	大1/2	大2/3	大1	
デミグラスソース	2袋	3袋	4袋	
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量	
ウィンナー入りカラフルスープ				
ウィンナー	2本	3本	4本	
ほうれん草(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ	
〔玉葱〕	小1コ	小1コ	1コ	
〔人参(冷蔵)〕	30g	40g	60g	
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g	
〔水〕	400ml	600ml	800ml	
〔コンソメ〕	1コ	1 1/2コ	2コ	
〔酒〕	大2/3	大1	大1 1/3	
〔しょうゆ〕	小2/3	小1	大1/2	
〔塩・こしょう〕	少々	少々	少々	
使用する短時間キッチングッズ				
デミグラスソース				
ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かでコクと旨みのあるソース。				

11/15土

和豚もちぶた濃厚しょうゆとんこつ鍋

調理時間
約15分

材 料	2人用	3人用	4人用	作り方
和豚もちぶた 濃厚しょうゆとんこつ鍋				
しょうゆとんこつ鍋(和豚もちぶた使用)(冷凍)				
豚肉	120g	180g	240g	
とんこつスープ	50g	75g	100g	
タレ	30g	45g	60g	
中華麺(200g)	1玉	2玉	2玉	
豆腐	1/2パック	1パック	1パック	
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋	
〔カット野菜〕(白菜、太葱、人参)	260g	390g	520g	
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ	
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	
〔水〕	600ml	900ml	1200ml	
使用する短時間キッチングッズ				
スライサー(薄切り用)				
※スライサーで手を切らないように注意してください。 野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。				

〈和豚もちぶた〉上質な脂身と肉質が特長の、旨みたっぷりであまやかな味わいの豚肉です。

〈しょうゆとんこつ鍋(和豚もちぶた使用)〉和豚もちぶたのロース肉を使用。中華麺、濃厚なとんこつスープ、魚介の旨みがきいた醤油ベースの和風タレをセットにしました。