



●お申込締切日
2023年
1/11 水
17:00



HAPPY MENU

ハッピーメニュー

YOSHIKE!

おうちごはん

特別価格

5日間 (月～金)

6日間 (月～土)

2人用 別達	5,550円 (税込)	2人用 別達	6,880円 (税込)
3人用 別達	6,770円 (税込)	3人用 別達	8,400円 (税込)
4人用 別達	8,260円 (税込)	4人用 別達	10,240円 (税込)

野菜カット料金

5日間 (月～金)

6日間 (月～土)

2人用 別達	+200円 (税込)	2人用 別達	+240円 (税込)
3人用 別達	+250円 (税込)	3人用 別達	+300円 (税込)
4人用 別達	+300円 (税込)	4人用 別達	+360円 (税込)

※月曜日の千切りキャベツは消費期限が当日となります
(野菜カット選択時のみ)

1/16 照り焼きチキン

ツナポテトサラダ



●エネルギー/552kcal ●蛋白質/27.6g
●脂質/36.5g ●炭水化物/29.4g ●塩分/2.7g

1/17 鮭のはちみつ照り焼き

かぼちゃの含め煮・なすのみそ汁



●エネルギー/384kcal ●蛋白質/23.7g
●脂質/14.9g ●炭水化物/36.5g ●塩分/3.9g
●五目揚げ…小麦・卵

1/18 サクサク!チキンカツ

お豆とひじきの煮もの



●エネルギー/435kcal ●蛋白質/34.2g ●脂質/21.1g
●炭水化物/31.4g ●塩分/2.7g
●若鶏ムネ肉パン粉付…小麦・乳成分・卵 ●五目揚げ…小麦・卵

1/19 デミグラスソースハンバーグ

ジャーマンポテト



●エネルギー/427kcal ●蛋白質/19.2g
●脂質/25.1g ●炭水化物/37.1g ●塩分/3.2g
●デミグラスソースハンバーグ…小麦・乳成分・卵 ●ベーコン…乳成分・卵

1/20 長崎皿うどん

焼売・中華スープ



●エネルギー/571kcal ●蛋白質/22.4g
●脂質/24.0g ●炭水化物/67.4g ●塩分/5.2g
●長崎皿うどん(スープ付)…小麦 ●なると巻…小麦・卵 ●焼売…小麦

1/21 まろやかカレー鍋

(本日は前日お届けです。)



●エネルギー/535kcal ●蛋白質/27.0g
●脂質/24.7g ●炭水化物/50.7g ●塩分/3.6g
●鶏つくし…小麦 ●カレーウ(甘口)…小麦・乳成分
●レンジ用うどん…小麦 ●ナチュラルチーズ…乳成分

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。