つくる人から笑顔に。
YOSHIKEI

2026 11/9号

お申込締切日 2026年11/4(水)17:00
【WEB締切/同日23:59】

ハッピーメニュー Happy Menu

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	6,880円(税込)	8,100円(税込)
3人用	8,610円(税込)	10,130円(税込)
4人用	11,000円(税込)	12,900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
別途 2人用	+200円(税込)	+240円(税込)
別途 3人用	+250円(税込)	+300円(税込)
別途 4人用	+300円(税込)	+360円(税込)

11/9(月) なすのボロネーゼごはん
ツナサラダ



●エネルギー／428kcal ●タンパク質／24.4g ●脂質／29.4g ●炭水化物／21.9g ●塩分／3.6g
●卵／卵

11/10(火) 【秋の味覚】シャキシャキれんこんの鶏南蛮炒め
カレー風味のマカロニサラダ



●エネルギー／509kcal ●タンパク質／22.4g ●脂質／32.8g ●炭水化物／34.4g ●塩分／3.1g
●チキン南蛮のたれ／小麦 ●マカロニ／小麦

11/11(水) 麺つゆで決まる! ごろっとじゃが芋の豚バラ肉じゃが
コールスロー



●エネルギー／462kcal ●タンパク質／15.6g ●脂質／34.2g ●炭水化物／33.3g ●塩分／3.1g
●麺つゆ／小麦 ●かに風味かまぼこ／小麦・卵・かに

11/12(木) 鶏肉の炭火風焼き
ポテトのコンソメスープ



●エネルギー／457kcal ●タンパク質／25.3g ●脂質／24.8g ●炭水化物／40.4g ●塩分／3.4g
●炭火風しょうゆだれ／小麦

11/13(金) 【推し中華】たれで決まる! 回鍋肉
ハムと春雨の中華サラダ



●エネルギー／382kcal ●タンパク質／21.5g ●脂質／22.1g ●炭水化物／27.3g ●塩分／3.7g
●回鍋肉／小麦 ●ポークハム／乳成分・卵

11/14(土) 【推し鍋】〆まで美味しい塩とんこつ鍋



●エネルギー／486kcal ※麺の栄養量を含む ●タンパク質／34.6g ●脂質／14.6g ●炭水化物／62.7g ●塩分／4.0g ●塩とんこつ鍋スープ／小麦・乳成分 ●生中華麺／小麦・卵

(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。

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。

11/9（月） なすのボロネーゼごはん ツナサラダ

調理時間 約25分

材　料	2人用	3人用	4人用
なすのボロネーゼごはん			
牛・豚ひき肉	140g	210g	280g
なす（地域により本数変更となる場合がございます）	2本	2本	3本
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
バター又マーガリン	大2/3	大1	大1 1/3
塩、こしょう	少々	少々	少々
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
さとう	小1/4	小1/3	小1/2
A トマトケチャップ（グラムの場合）	大4（72g）	大6（108g）	大8（144g）
ソース	大1/2	大2/3	大1
おろしにんにく	小1/2	小2/3	小1
卵	2コ	3コ	4コ
油	小1	大1/2	大2/3
乾燥パセリ	2/3袋	1袋	1 1/3袋
ツナサラダ			
ツナフレーク油漬（70g）	1コ	1コ	2コ
大根（冷蔵）	100g	150g	200g
グーリンリーフ又葉野菜（冷蔵）	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量

作り方

なすのボロネーゼごはん

❶ なす…縦半分に切り、斜め切り
玉葱…粗みじん切り

❷ A（コンソメは(刻んで)を合わせる。
ポイント コンソメは包み紙をはがしてラップで包み、1コにつき30秒前後電子レンジ加熱するとスプーンで簡単に粉状にすることができます。

❸ フライパンにバターを熱してひき肉を塊のまま入れて焼き色がつくように焼く。ひき肉の塊をほぐし、❶を加えてさらに炒め、塩、こしょうする。

❹ 火が通ったら❷を加えて汁気がなくなるまで煮詰め、温かいご飯にのせる。
❷を加える際はフライパンをぬれ布巾などの上に置き、フライパンの熱を取ってから行うと調味料がはねるのを防げます。

❺ フライパンの汚れを拭き取り、油を熱して目玉焼きを作り（半熟程度でOK）、❹にのせ、パセリを散らす。

ツナサラダ

❶ 大根…細切り
グリーンリーフ…ちぎる

❷ ❶、油ををきったツナフレークを盛り、お好みのドレッシングをかける。

11/10（火） 【秋の味覚】シャキシャキれんこんの鶏南蛮炒め カレー風味のマカロニサラダ

調理時間 約25分

材　料	2人用	3人用	4人用
【秋の味覚】シャキシャキれんこんの鶏南蛮炒め			
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
A 酒	小1	大1/2	大2/3
A しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
A 片栗粉	適量	適量	適量
れんこん（冷蔵）	80g	120g	160g
舞茸（冷蔵）	1/2パック	1/2パック	1パック
ピーマン（冷蔵）	1コ	1コ	2コ
油	大2/3	大1	大1 1/3
チキン南蛮のたれ	2袋	3袋	4袋
塩、こしょう	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々
サニーレタス又葉野菜（冷蔵）	適量	適量	適量
カレー風味のマカロニサラダ			
マカロニ	40g	60g	80g
キャベツ（冷蔵）	100g	150g	200g
人参（冷蔵）	30g	40g	60g
カレー粉	小2/3	小1	大1/2
マヨネーズ	大3	大4 1/2	大6
塩	少々	少々	少々

小袋調味料付き チキン南蛮のたれ
はちみつと4種の酢、かつお節だしをブレンドした、コクのあるマイルドな酸味のたれ。

作り方

【秋の味覚】シャキシャキれんこんの鶏南蛮炒め

❶ れんこん…薄い半月又いちょう切り→さっと水洗いする
舞茸…食べやすくほぐす
ピーマン…乱切り

❷ 鶏肉…Aをもみ込む

❸ 鶏肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼き、❶を加えて炒め合わせ、蓋をして弱火～中火で蒸し焼く。

❹ 火が通ったら、たれを加えてからめ、塩、こしょうで味を調え、ごま油を振る。ちぎったサニーレタスと共に盛る。

カレー風味のマカロニサラダ

❶ 人参…細切り
キャベツ…小さめのざく切り

❷ マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる（途中、❶を加える）→水気を切る

❸ ❷をマヨネーズ、カレー粉（お好みで加減）であえ、塩で味を調える。

11/11（水） 麺つゆで決まる! ごろっとじゃが芋の豚バラ肉じゃが コールスロー

調理時間 約25分

材　料	2人用	3人用	4人用
麺つゆで決まる!ごろっとじゃが芋の豚バラ肉じゃが			
豚バラ薄切り肉	140g	210g	280g
じゃが芋（地域により個数変更となる場合がございます）	3コ	4コ	6コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参（冷蔵）	40g	60g	80g
水	200ml	300ml	400ml
麺つゆ	2袋	3袋	4袋
コールスロー			
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
キャベツ（冷蔵）	100g	150g	200g
胡瓜（冷蔵）	1/2本	1本	1本
A マヨネーズ	大2	大3	大4
A 塩、こしょう	少々	少々	少々

作り方

麺つゆで決まる!ごろっとじゃが芋の豚バラ肉じゃが

❶ 人参…小さめの乱切り
じゃが芋…乱切り→さっと洗って人参と共に耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱（目安として2人用約6分）
玉葱…くし形切り

❷ 豚肉…食べやすく切る

❸ 鍋に水、麺つゆ、❶を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、落とし蓋をして弱めの中火で煮る（目安として2人用約5～7分）。
ポイント 落とし蓋をすることで煮汁がまんべんなくいきわたり、味が染み込みやすくなります。

コールスロー

❶ キャベツ…せん切り
胡瓜…細切り
かに風味かまぼこ…ほぐす

❷ ❶をAであえる。

11/12（木） 鶏肉の炭火風焼き ポテトのコンソメスープ

調理時間 約20分

材　料	2人用	3人用	4人用
鶏肉の炭火風焼き			
若鶏モモ（一口カット）	240g	360g	480g
塩、こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	適量	適量	適量
A 油	小1	大1/2	大2/3
炭火風しょうゆだれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
玉葱	小1コ	1コ	小2コ
かぼちゃ（冷蔵）	80g	120g	160g
B 油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
ポテトのコンソメスープ			
ウインナー	2本	2本	3本
じゃが芋（地域により個数変更となる場合がございます）	2コ	3コ	4コ
キャベツ（冷蔵）	100g	150g	200g
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
C しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
塩、こしょう	少々	少々	少々

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。

作り方

鶏肉の炭火風焼き

❶ 玉葱…輪切り
かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱（目安として2人用約1分）→薄切り

❷ フライパンにBの油を熱して❶を焼き、塩、こしょうして盛る。

❸ 鶏肉…塩、こしょうする

❹ フライパンにAの油を足して片栗粉をまぶした鶏肉を焼き、焼き色がついたら返して蓋をして蒸し焼く。

❺ 火が通ったら、炭火風しょうゆだれを加えてからめ、❷に盛る。

ポテトのコンソメスープ

❶ じゃが芋…いちょう又半月切り
キャベツ…ざく切り
ウインナー…小口切り

❷ 鍋に水、コンソメ、❶を入れ、蓋をして中火で煮る（目安として2人用約5～8分）。

❸ 火が通ったら、Cを加えて調味する。

11/13（金） 【推し中華】たれで決まる! 回鍋肉 ハムと春雨の中華サラダ

調理時間 約25分

材　料	2人用	3人用	4人用
【推し中華】たれで決まる！回鍋肉			
豚切り落とし肉	180g	270g	360g
塩、こしょう	少々	少々	少々
キャベツ（冷蔵）	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
ピーマン（冷蔵）	1コ	1コ	2コ
太葱（冷蔵）	1/4本	1/3本	1/2本
油	大1/2	大2/3	大1
回鍋醤	2袋	3袋	4袋
ごま油	少々	少々	少々
ハムと春雨の中華サラダ			
ポークハム	2枚	2枚	3枚
春雨	30g	40g	60g
胡瓜（冷蔵）	1/2本	1本	1本
A さとう	小2/3	小1	大1/2
A しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
A ごま油	大2/3	大1	大1 1/3
A こしょう	少々	少々	少々
A お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
白ごま	1/2袋	2/3袋	1袋

小袋調味料付き 回鍋醤
醤の旨みとコクのある辛味、ごま油の香りがきいたたれ。

下ごしらえ

ア 春雨…たっぷりの熱湯に約6分つける

作り方

【推し中華】たれで決まる！回鍋肉

❶ キャベツ…ざく切り
玉葱…くし形切り
ピーマン…乱切り
太葱…斜め切り

❷ フライパンに油を熱して豚肉を入れ、塩、こしょうし、❶を加えて中火～強火で炒める。回鍋醤を加えてからめ、ごま油を振る。
ポイント 香味野菜の玉葱、太葱を先に加えてしっかり炒めると、コクと風味がより感じられます。

ハムと春雨の中華サラダ

❶ 春雨…水にさらす→水気をよくきる
春雨は水気をよくきりましょう。水気が残っていると出来上がりの味が薄くなってしまうので、注意してください。

❷ 胡瓜…細切り
ハム…短冊切り

❸ Aを合わせ、❶、❷をあえ、ごまを散らす。

11/14（土） 【推し鍋】〆まで美味しい 塩とんこつ鍋

調理時間 約25分

材　料	2人用	3人用	4人用
【推し鍋】〆まで美味しい塩とんこつ鍋			
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用	160g	240g	320g
豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
ぶなしめじ（冷蔵）	1/2パック	1パック	1パック
白菜（冷蔵）	200g	300g	400g
太葱（冷蔵）	1/2本	1/2本	1本
もやし（冷蔵）	100g	150g	200g
人参（冷蔵）	40g	60g	80g
塩とんこつ鍋スープ	2袋	3袋	4袋
水	540ml	810ml	1080ml
生中華麺	1玉	2玉	2玉

小袋調味料付き 塩とんこつ鍋スープ
豚の旨みとにんにくの香りがきいた、塩味ベースのスープ。

作り方

【推し鍋】〆まで美味しい塩とんこつ鍋

❶ 人参…短冊切り
太葱…斜め切り
白菜…ざく切り
ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす
豆腐…食べやすく切り、水気をきる

❷ 豚肉…食べやすく切る

❸ 鍋に水、塩とんこつ鍋スープを煮立てて❶、もやしを煮えにくい材料から順に入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。
塩とんこつ鍋スープは、よくもんでからご使用ください。

❹ 麺…たっぷりの熱湯でゆでる→流水でもみ洗いし、水気をきる

❺ 半分くらい食べ終えたところで（スープはなるべく残しておきましょう）、麺を加えてさっと煮る。

〆は豚塩とんこつラーメンをお楽しみください♪
スープの量が少ない場合は水を足してから麺を加え、塩、こしょうで味を調えてお召し上がりください。

