

2019年
10/21
号

ヨシケイスタッフ
厳選!!

秋の得とくメニュー

YOSHIKEI!

お申込締切日

10月16日 水 17:00

応援価格

	月～金(5日間)	月～土(6日間)
2人用	5,100円 (税込)	6,400円 (税込)
3人用	6,350円 (税込)	7,990円 (税込)
4人用	8,120円 (税込)	10,170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

	月～金(5日間)	月～土(6日間)
2人用	別途 プラス 200円 (税込)	別途 プラス 240円 (税込)
3人用	別途 プラス 250円 (税込)	別途 プラス 300円 (税込)
4人用	別途 プラス 300円 (税込)	別途 プラス 360円 (税込)

10/21 豚肉のすりおろし生姜焼き

スパゲティサラダ

スマホで見れる
簡単レシピ動画



●エネルギー/383kcal ●蛋白質/21.4g ●脂質/20.9g ●炭水化物/24.9g
●ナトリウム/787mg (食塩相当量2.0g) ●すりおろし生姜炒めのたれ…小麦
●スパゲティ…小麦 ●かに風味かまぼこ…小麦・卵・かに

10/22 温玉牛丼

フレッシュサラダ・えのき汁



●エネルギー/324kcal ●蛋白質/25.2g ●脂質/14.6g ●炭水化物/23.6g
●ナトリウム/1496mg (食塩相当量3.8g)

10/23 真ほっけの干物

細切り野菜のそぼろ炒め・チンゲン菜のおかかポン酢



●エネルギー/249kcal ●蛋白質/23.1g ●脂質/10.1g ●炭水化物/15.5g
●ナトリウム/1299mg (食塩相当量3.3g) ●焼き肉のたれ…小麦

10/24 若鶏のから揚げ

けんちん汁

スマホで見れる
簡単レシピ動画



●エネルギー/428kcal ●蛋白質/27.5g ●脂質/26.6g ●炭水化物/16.6g
●ナトリウム/1024mg (食塩相当量2.6g) ●ヨシケイ唐揚げのたれ…小麦

10/25 和風ハンバーグ オニオンソース

ハムマカロニサラダ・きんぴらごぼう



●エネルギー/454kcal ●蛋白質/19.1g ●脂質/20.0g ●炭水化物/48.9g
●ナトリウム/1654mg (食塩相当量4.2g) ●ふっくらジューシーハンバーグ…小麦・乳・卵
●きざみオニオンソース…小麦 ●ポークハム…乳・卵 ●マカロニ…小麦

10/26 すきやき

土

週末は
すきやきで
団らんメニュー!



●エネルギー/442kcal ●蛋白質/33.9g ●脂質/20.8g ●炭水化物/27.7g
●ナトリウム/1496mg (食塩相当量3.8g)

※写真は3人前の量です

裏面にレシピが載ってますので調理の際にご使用ください。