



白石美帆さんと
ヨシケイ栄養士の
コラボメニュー

ちょっとEco宣言!

Bistro
対応メニュー

Bistro X YOSHIKEI
コラボメニュー

パナソニックのビストロなら、もっと手軽に

2/3(月)

2/4(火)

アイデア満載! 手作り時短メニュー

プチママ



調理時間約20分

- 離乳食とり分けレシピ付
- 動画レシピを毎日配信

まとめてのご注文でお得!

	5 (月~金) 5日間合計	6 (月~土) 6日間合計
2人用	5,660円	7,230円
3人用	7,070円	9,040円
4人用	9,040円	11,540円

まとめてのご注文のみに
なります

P6

節分 やっつけろ! 鬼デコバーグ



470
キロカロリー

バターじょうゆで食べるさけのムニエル



376
キロカロリー

基本の手作りおかず

定番



調理時間約30~35分

- 家庭料理の定番をラインナップ
- ヨシケイのロングセラーメニュー

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	6,440円	7,580円
3人用	8,050円	9,480円
4人用	10,280円	12,100円

まとめてのご注文でお得!

	5 (月~金) 5日間合計	6 (月~土) 6日間合計
2人用	6,140円	7,230円
3人用	7,670円	9,040円
4人用	9,800円	11,540円

P10

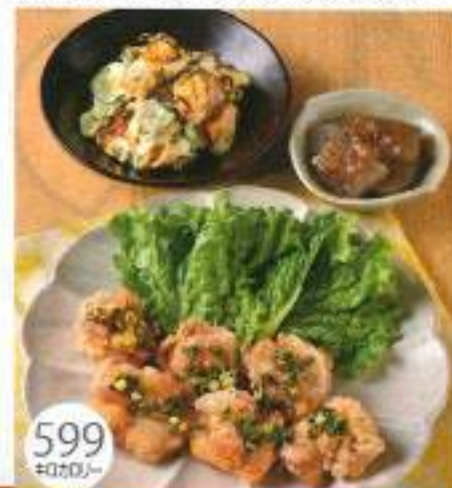
節分 いわしの蒲焼き丼



564
キロカロリー

101
2人用
1,280円
102
3人用
1,600円
103
4人用
2,040円

鶏肉の薬味じょうゆ



599
キロカロリー

201
2人用
1,320円
202
3人用
1,650円
203
4人用
2,110円

季節を楽しむごちそう膳

食彩



調理時間約30~40分

- 手作りで旬の食材を味わう
- 和・洋・中バラエティ豊富

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	7,420円	8,850円
3人用	9,280円	11,070円
4人用	11,830円	14,110円

P14

鶏肉のおろしソースがけ



422
キロカロリー

104
2人用
1,410円
105
3人用
1,760円
106
4人用
2,250円

豚肉の甘辛コチュジャン焼き



407
キロカロリー

204
2人用
1,300円
205
3人用
1,630円
206
4人用
2,070円

キットで手軽に時短メニュー

キットde楽



調理時間約10~15分

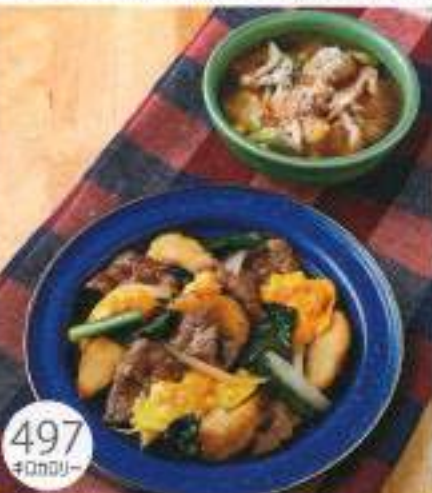
- キット商品で手軽にきちんとごはん
- 名店監修の味をご家庭で

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	7,430円	8,880円
3人用	9,290円	11,100円
4人用	11,850円	14,160円

P18

牛肉と青菜のふんわり卵炒め



497
キロカロリー

107
2人用
1,520円
108
3人用
1,900円
109
4人用
2,420円

新潟名物 タレカツ丼



513
キロカロリー

207
2人用
1,460円
208
3人用
1,830円
209
4人用
2,330円

レンジや湯煎調理の簡単おかず

Y*デリ



調理時間約10分

- 包丁・まな板は基本不使用
- 1人用から注文可能

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	3,990円	4,760円
2人用	7,430円	8,860円
3人用	10,140円	12,100円

まとめてのご注文でお得!

	5 (月~金) 5日間合計	6 (月~土) 6日間合計
1人用	3,810円	4,550円
2人用	7,100円	8,470円
3人用	9,690円	11,560円

P22

牛肉とアスパラの黒こしょう炒め



271
キロカロリー

110
1人用
820円
111
2人用
1,530円
112
3人用
2,080円

めかじきの蒲焼き風



263
キロカロリー

210
1人用
750円
211
2人用
1,400円
212
3人用
1,910円

2/5(水)

2/6(木)

2/7(金)

2/8(土)

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め



肉増量

サクサク衣の白身魚フライ



にんにく香る豚しゃぶサラダ



肉増量

ごちそうすきやき



牛じゃが



肉増量

しまほっけの干物

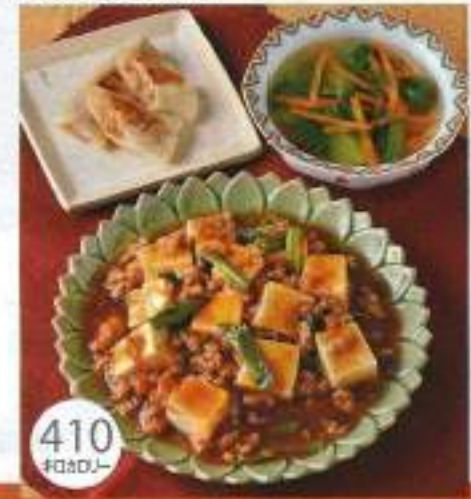


豚肉のてりマヨ丼

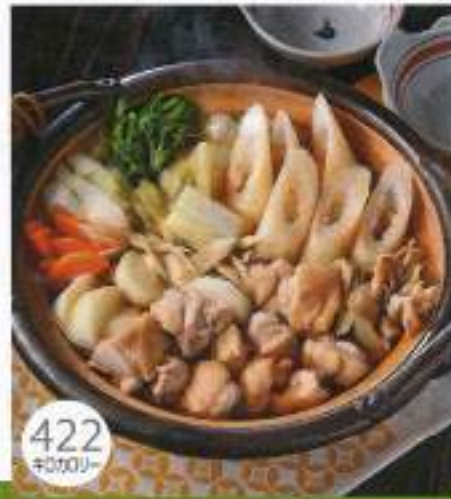


肉増量

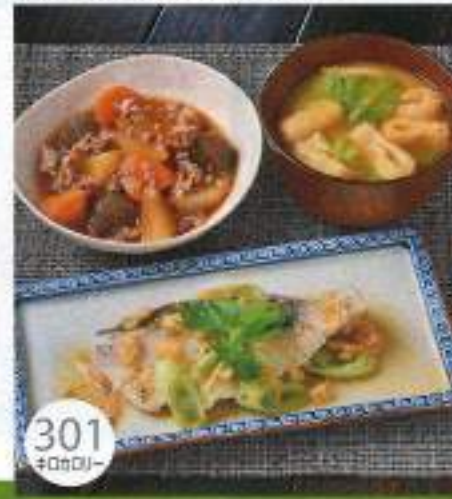
麻婆豆腐



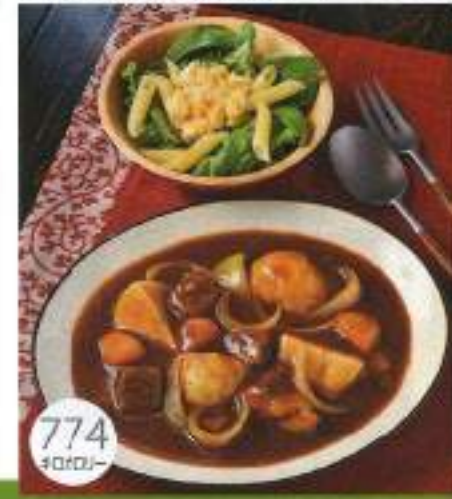
〈秋田の味〉具だくさんきりたんぽ鍋



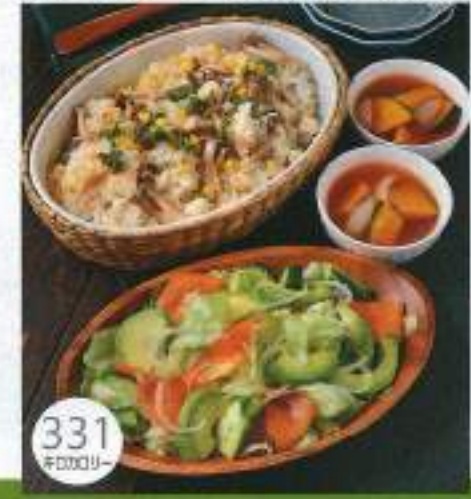
たらの香味蒸し



やわらか肉のビーフシチュー



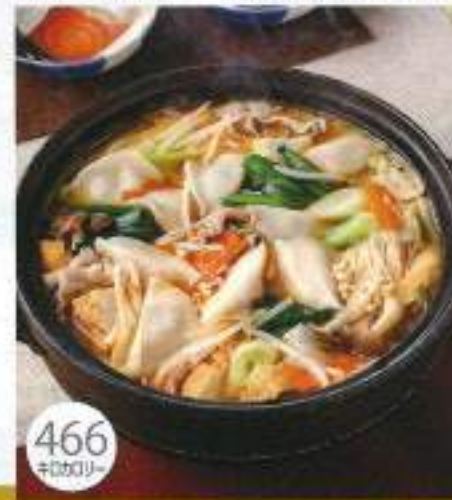
スモークサーモンとアボカドのディッシュサラダ



フライパンで簡単!北海道産さんまの塩焼き



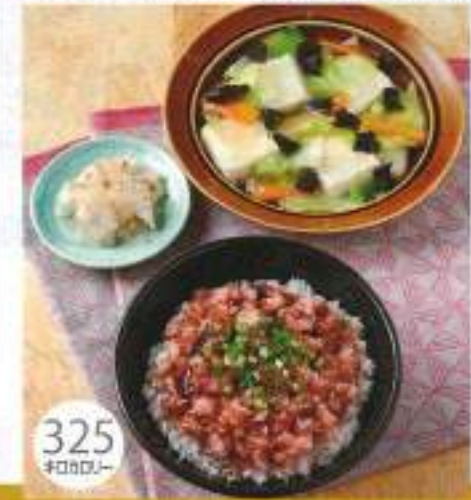
すこやか三元豚のごまみそ鍋



健康鶏のうま醤油焼き



のつけ家のねぎとろ丼



鶏肉と茄子の油淋ソース



まぐろ二色丼



豚角煮



チキンのじゃがバター



アイデア満載！手作り時短メニュー petit mama プチママ



調理時間約20分

- 離乳食とり分けレシピ付
- 動画レシピを毎日配信

まとめてのご注文のみに
なります。

※ご注文のキャンセルはお受けしており
ませんので、予めご了承ください。

まとめてのご注文でお得!

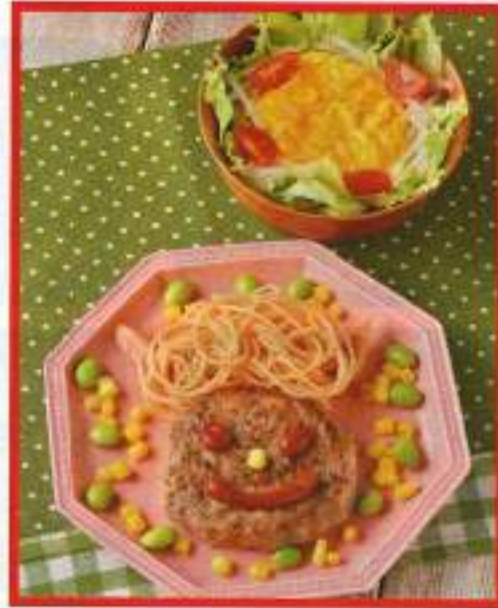
	5 (月～金) 日間コース	6 (月～土) 日間コース
2人用	5,660円	7,230円
3人用	7,070円	9,040円
4人用	9,040円	11,540円

2/3 (月)

やっつけろ!鬼デコパーク ふわとろたまごサラダ

節分

コーンと枝豆を散らす盛り付けを、お子様と一緒にぜひ楽しんでみてください。鬼をやっつけるイメージでトッピングしても楽しいですね♪



【E】470kcal 【C】25.7g 【F】22.8g 【P】38.4g 【Na】1102mg 【K】2.8g

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	落花生	えび	かに
ふわとろたまごサラダ	●	●	●			
スパゲティ	●					

2/5 (水)

鶏肉とカシューナッツの オイスターソース炒め つるりん春雨サラダ

肉
増量

時短ポイント
♪

オイスターソース炒めのたれが新登場!手軽にコクのある味に仕上がります♪



【E】558kcal 【C】24.0g 【F】37.4g 【P】31.0g 【Na】1299mg 【K】3.3g

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	落花生	えび	かに
オイスターソース炒めのたれ	●					
かに風味かまぼこ	●		●			●

2/7 (金)

にんにく香る 豚しゃぶサラダ ワンタン入リエコスープ

肉
増量

人気の豚しゃぶメニュー!



豚肉のゆで汁をスープに活用するのでムダがありません。盛り付けはお花のようにしてみましょう。玉葱の甘みの効いた黒酢オニオンドレッシングとの相性も◎



【E】286kcal 【C】26.1g 【F】10.6g 【P】19.8g 【Na】545mg 【K】2.4g

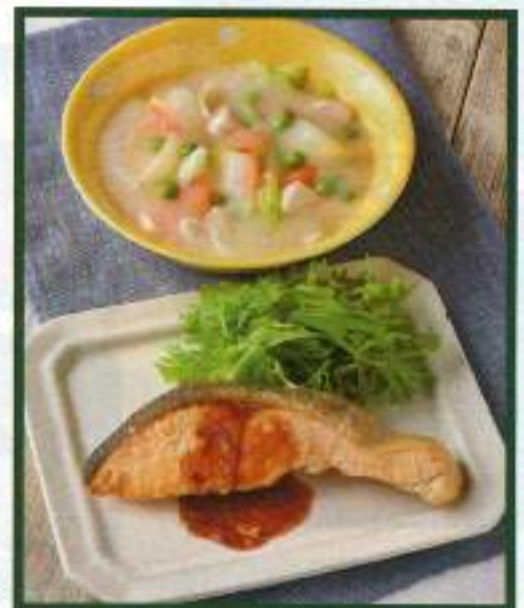
アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	落花生	えび	かに
黒酢オニオンドレッシング	●					
ワンタン	●					

2/4 (火)

バターじょうゆで食べるさけのムニエル チキンクリームチャウダー

さけは焼く直前に小麦粉をまぶすことで旨みを閉じ込め、香ばしく焼き上げることが出来ます。ピストロを使うと火加減の心配がなく、更にお手軽♪

☆Bistro 対応メニュー



【E】376kcal 【C】27.0g 【F】16.3g 【P】27.4g 【Na】1772mg 【K】4.5g

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	落花生	えび	かに
アレルギー物質を含む食品	●	●				
シチューミックス(クリーム)	●					

2/6 (木)

サクサク衣の白身魚フライ かぼちゃのそぼろ煮

時短ポイント
♪

サクサク衣が美味しい白身魚フライ♪衣付きなので揚げるだけ!



【E】472kcal 【C】22.8g 【F】17.7g 【P】55.8g 【Na】866mg 【K】2.2g

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	落花生	えび	かに
アレルギー物質を含む食品	●					
白身魚フライ	●					

●白身魚フライ…オオノセニアアルゼンチン産

■本日は前日お届けです

2/8 (土)

ごちそうすきやき

すきやきは、肉のおいしさが倍増する関西法、手軽な関東法があります。お好きな調理法でお楽しみください♪



【E】431kcal 【C】34.5g 【F】19.5g 【P】26.4g 【Na】1496mg 【K】3.8g

これを使えばもっと簡単!

2/4 (火)

ヨシケイオリジナル 和風万能調味料

ヨシケイのメニューのための
オリジナル調味料

●500ml ●小麦使用

鯉の風味が際立つ和風万能調味料。煮もの、炒めもの、和えもの等いろいろなメニューに利用でき、調味料を量る手間が省けます。

221
コレだ
(火)2

640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。



プチママ

Cooking
Movie

動画や写真で
調理のポイントを詳しく解説!

4期分の離乳食レシピも毎日公開!

<http://yoshikei-dvlp.co.jp/pmama/>



毎日のレシピ、動画を配信!

主菜・副菜合わせて約1分の動画を毎日掲載。作る前に見ておけば次の工程がイメージしながら作れます。また2週間先のメニュー内容も見ることが出来ます。



☆Bistro 対応機種が
合計5機種になりました!

対応機種
NE-BS2600、NE-BS1600
NE-BS1500、NE-BS1400、NE-BS1300
◎新機対応機種

2/3 (月)
消費期限2/5 (水)

やっつけろ!鬼デコバーグ ふわとろたまごサラダ

Cooking
Movie



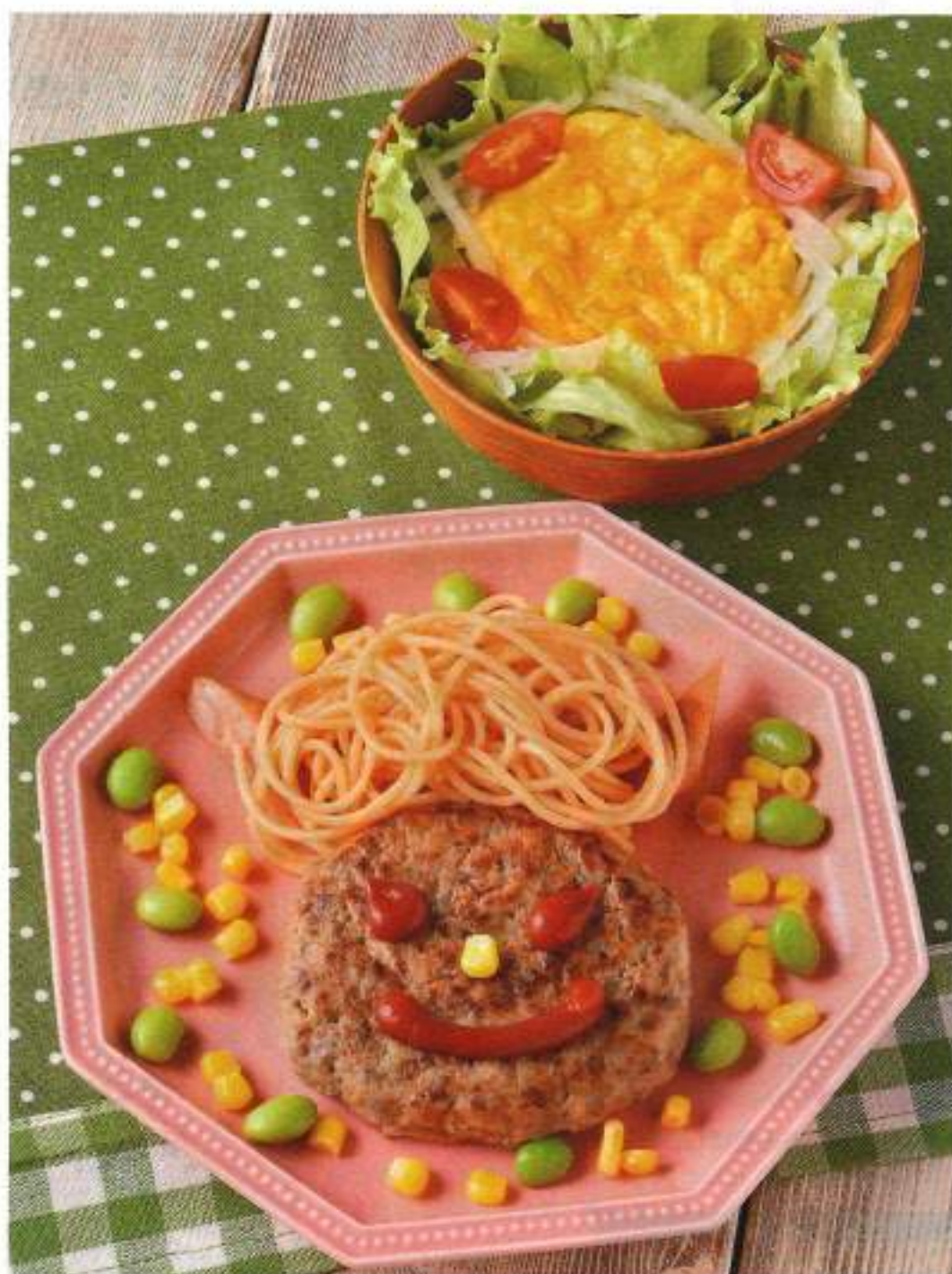
とりわけレシピ 9ヶ月～11ヶ月頃

大根の卵とじ

●卵 ●大根
食べやすく切った大根をさじ3を軽くかき混ぜる
まででOK。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。



調理時間
約20分



下ごしらえ

⑦①で使用する湯を沸かす。

作り方

- ①スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた⑦の湯で約7分ゆでる(残り約2分になったらウインナーを加える)
- ②ハンバーグ…凍ったまま袋にはさみで切り込みを入れ、耐熱器にのせて電子レンジ加熱(目安として2コ約5分)

牛肉をメインに隠し味に塩麹を加え、深い味わいに仕上げたジューシーなハンバーグです。

- ③大根…スライサー(細切り用)で細切り
レタス…ちぎる
ミニトマト…くし形切り

- ④卵…溶きほぐし、塩、こしょうする

- ⑤フライパンに油を熱し、卵を加えてふんわりと炒める。

- ⑥コーン、枝豆…共にラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分)

- ⑦①のウインナーは斜め半分に切り、スパゲティはAであえる。

- ⑧ハンバーグ、⑦を盛り、ケチャップで顔を描き、⑥を散らす。

盛り付けを鬼ハンバーグにしないでOK!



- ⑨③、⑤を盛り、好みのドレッシングをかける。

使用する時短キッチングッズ

スライサー(細切り用)

※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。

材料

2人用 3人用 4人用

●やっつけろ!鬼デコバーグ

ふくらみジューシーハンバーグ(110g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
スパゲティ	40g	60g	80g
トマトケチャップ	大2/3	大1	大1 1/3
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ウインナー	2本	3本	4本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g

トマトケチャップ

●ふわとろたまごサラダ

卵	2コ	3コ	4コ
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ

お好みのドレッシング

2/4 (火)
消費期限2/6 (木)

バターじょうゆで食べるさけのムニエル チキンクリームチャウダー

Cooking
Movie



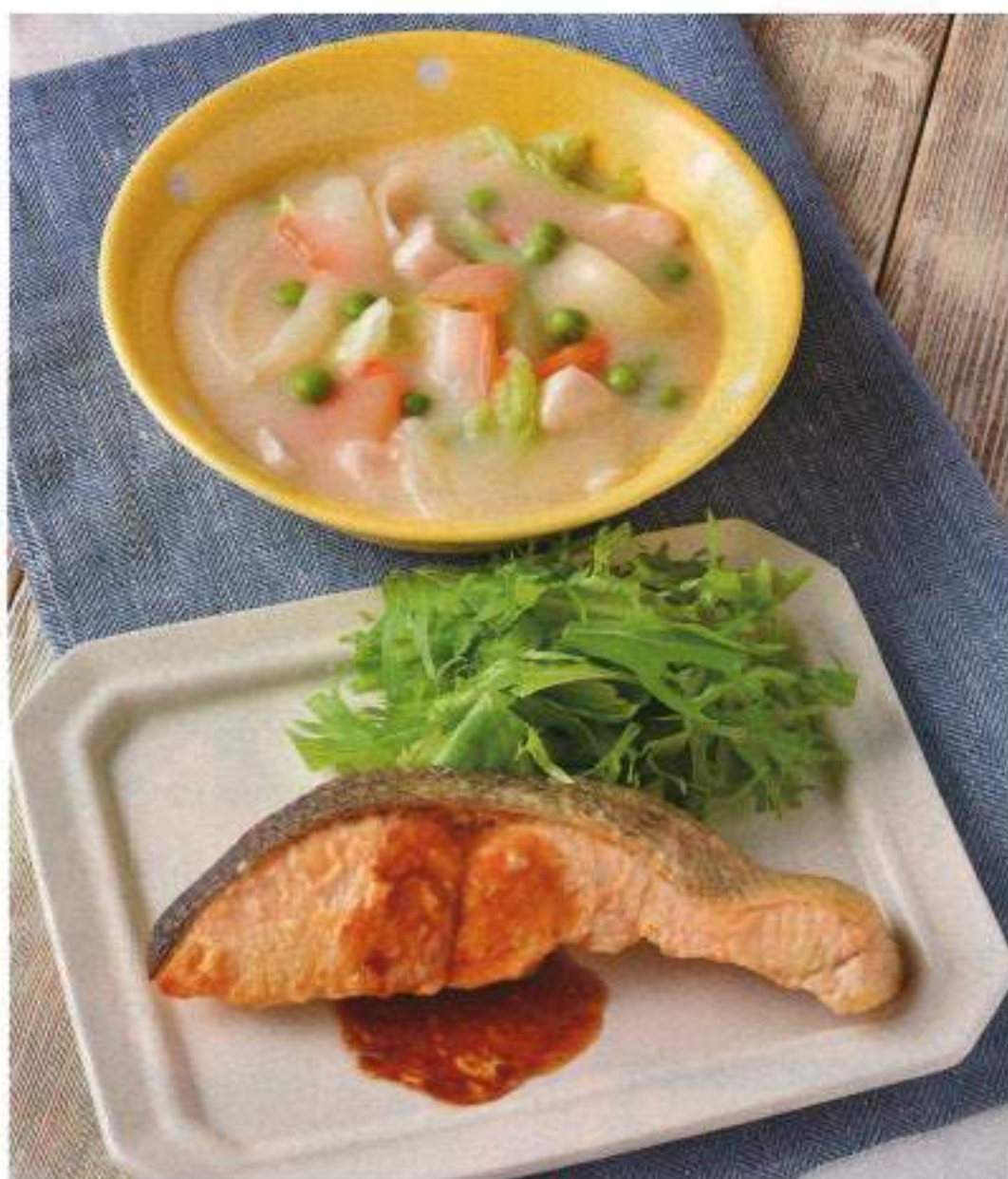
とりわけレシピ 7ヶ月～8ヶ月頃

さけと白菜のレンジ蒸し

●さけ ●白菜
さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ白菜をさじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。



調理時間
約20分



作り方

- ①魚…両面に塩、こしょうする

- ②水菜…ざく切り

- ③玉葱…くし形切り
人参…いちょう又半月切り
白菜…ざく切り

- ④鍋に水、③を入れて煮立て、鶏肉を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。

- ⑤魚はキッチンペーパーで押さえて水気を拭く。

- ⑥ポリ袋に魚、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。

- ⑦フライパンに油、バターを熱して魚を表になる方からこんがり焼き、裏返して更に焼き、水菜と共に盛る。

魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください。

- ⑧フライパンの汚れを拭き取り、Aを入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。

- ⑨④に火が通ったら、グリーンピースを加えてさつと煮、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしょうを振る。

材料

2人用 3人用 4人用

●バターじょうゆで食べるさけのムニエル

さけ(80g)	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
油	小1	大1/2	大2/3
バター	小1	大1/2	大2/3
バター	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ

●チキンクリームチャウダー

若鶏コマ	50g	70g	100g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
グリーンピース(冷凍)	20g	20g	30g
シチューミックス(クリーム)	50g	70g	100g
水	500ml	700ml	1000ml
こしょう	少々	少々	少々

使用する時短キッチングッズ

ポリ袋

Bistro を使えば、
もっと手軽に、もっと便利に。



NE-BS2600・NE-BS1600・
NE-BS1500・NE-BS1400・
NE-BS1300



パナソニックのオープンレンジ「Bistro」でのレシピは「キッチンポケット」で

2/5 (水)
消費期限2/7(金)

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め つるりん春雨サラダ

Cooking
Movie



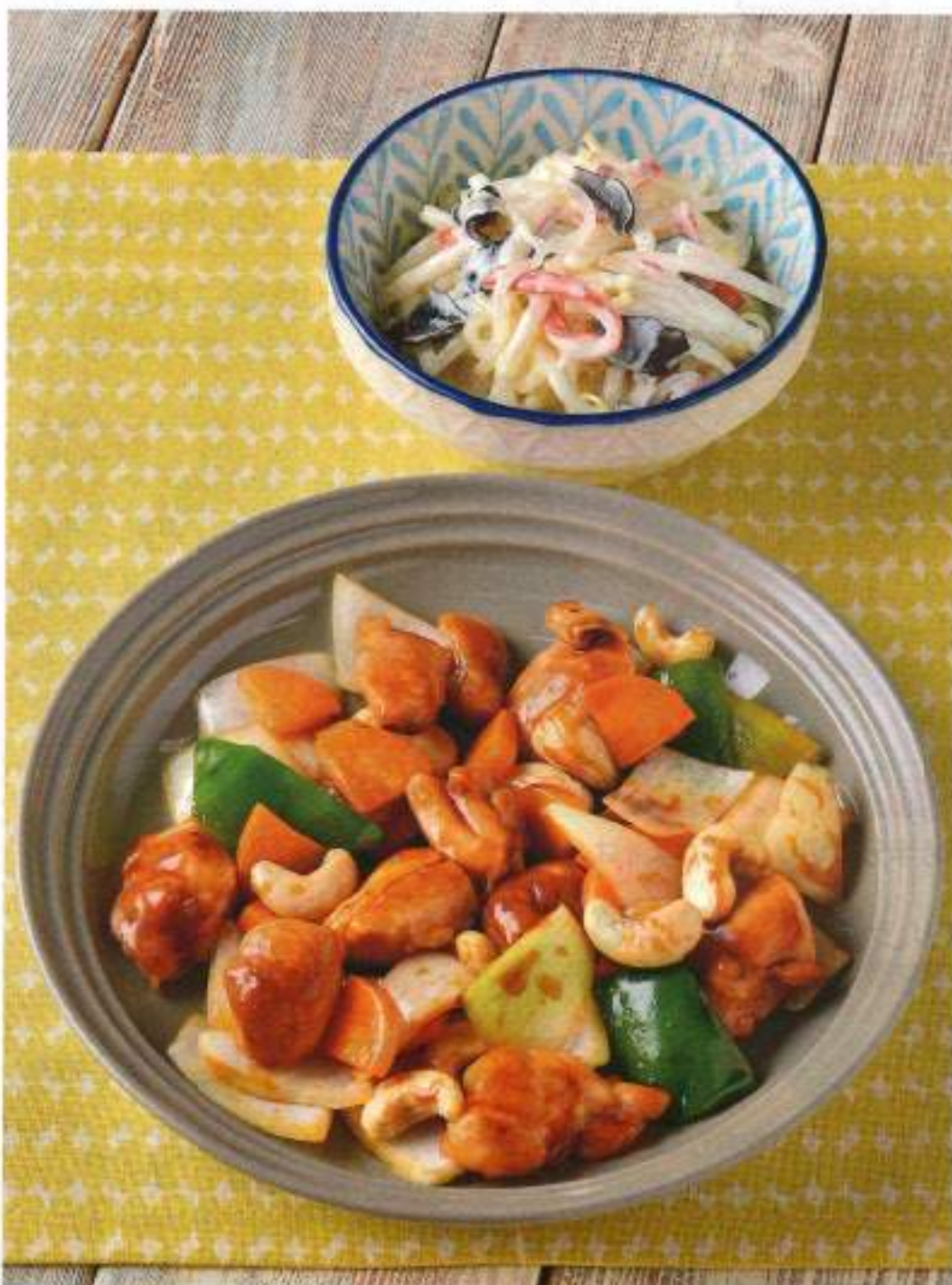
とりわけレシピ 9ヶ月～11ヶ月頃

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し

●若鶏モモ角切り肉 ●玉葱
食べやすく切った玉葱大さじ3に、皮・種を取り、
食べやすく切った鶏肉大さじ1を加えて混ぜ、ラッ
プをかけ、レンジで目安として約1分加熱する。



調理時間
約20分



下ごしらえ

- ①で使用する湯を沸かす。
①きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る

作り方

- ①春雨…①の湯で約4分ゆでる→水にさらして食べ
やすく切る→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いますので注意してください。
- ②鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょう、片栗粉を加
えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
- ③玉葱、ピーマン…乱切り
人参…いちょう切り
- ④フライパンに油を熱し、鶏肉の表
面を焼き、蓋をして中火で蒸し焼く
(目安として2人用約2分～2分30
秒)。
- ⑤もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱
(目安として100g約1分30秒)→水気をきる
かに風味かまぼこ…フォークで裂く
- ⑥①、⑤、きくらげをAであえる。
- ⑦鶏肉に火が通ったら、③、カシューナッツを加えて
炒め合わせ、たれを加えてからめ、塩、こしょうで
調味する。

カシューナッツは弱火で焼いてから加えると香ばしさがアッ
プします。

使用する時短キッチングッズ

ポリ袋

材 料

2人用 3人用 4人用

●鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め

	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	小1/2	小2/3	小1
油	大1/2	大2/3	大1
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
カシューナッツ	30g	45g	60g
オイスターソース 炒めのたれ	2袋	3袋	4袋
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

●つるりん春雨サラダ

	2人用	3人用	4人用
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
春雨	30g	40g	60g
きくらげ	少々	少々	少々
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
マヨネーズ	大3	大1 1/2	大6
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

2/6 (木)
消費期限2/8(土)

サクサク衣の白身魚フライ かぼちゃのそぼろ煮

Cooking
Movie



とりわけレシピ 7ヶ月～8ヶ月頃

ひき肉とかぼちゃのマッシュ

●鶏ひき肉 ●かぼちゃ
ひき肉小さじ2をゆでる。皮・種を取り、細かく刻
んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆでて
すりつぶし、湯少々でのばし、ひき肉と混ぜる。



調理時間
約20分



作り方

- ①揚げ油を中火にかける。
- ②ぶなしめじ…根元を切り、小房に分ける
かぼちゃ…一口大に切る
玉葱…くし形切り
人参…半月切り
- ③ほうれん草…ざく切り
- ④鍋にA、②を入れて煮立て、ひき肉を加え、蓋
をして中火で煮る(目安として2人用約7～10
分)。
- ⑤フライは凍ったまま、約170℃の揚げ油で揚
げる(目安として2人用約4分)。
オオノトセニアは良質な肉質の白身魚でクセがなく、美
味しくお召し上がりいただけます。
- ⑥キャベツ…スライサー(薄切り
用)でせん切り
- ⑦フライを盛り、ソースをかけ、
キャベツを添える。
- ⑧④に火が通ったら、ほうれん草を加えてさっと
煮る。

使用する時短キッチングッズ

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。

Aの調味料は和風万能調味料なら簡単! コレド00221番で販売

	2人用	3人用	4人用
水	170ml	220ml	300ml
和風万能調味料(お好みで加減)	大1	大1 1/2	大2

材 料

2人用 3人用 4人用

●サクサク衣の白身魚フライ

	2人用	3人用	4人用
白身魚(オオノト セニア)フライ (60g)(冷凍)	4枚	6枚	8枚
揚げ油			
ソース			
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g

●かぼちゃのそぼろ煮

	2人用	3人用	4人用
鶏ひき肉	50g	70g	100g
かぼちゃ(冷蔵)	200g	300g	400g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
ほうれん草(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3

2/7 (金)
消費期限2/9(日)

にんにく香る豚しゃぶサラダ ワンタン入リエコスープ

Cooking
Movie



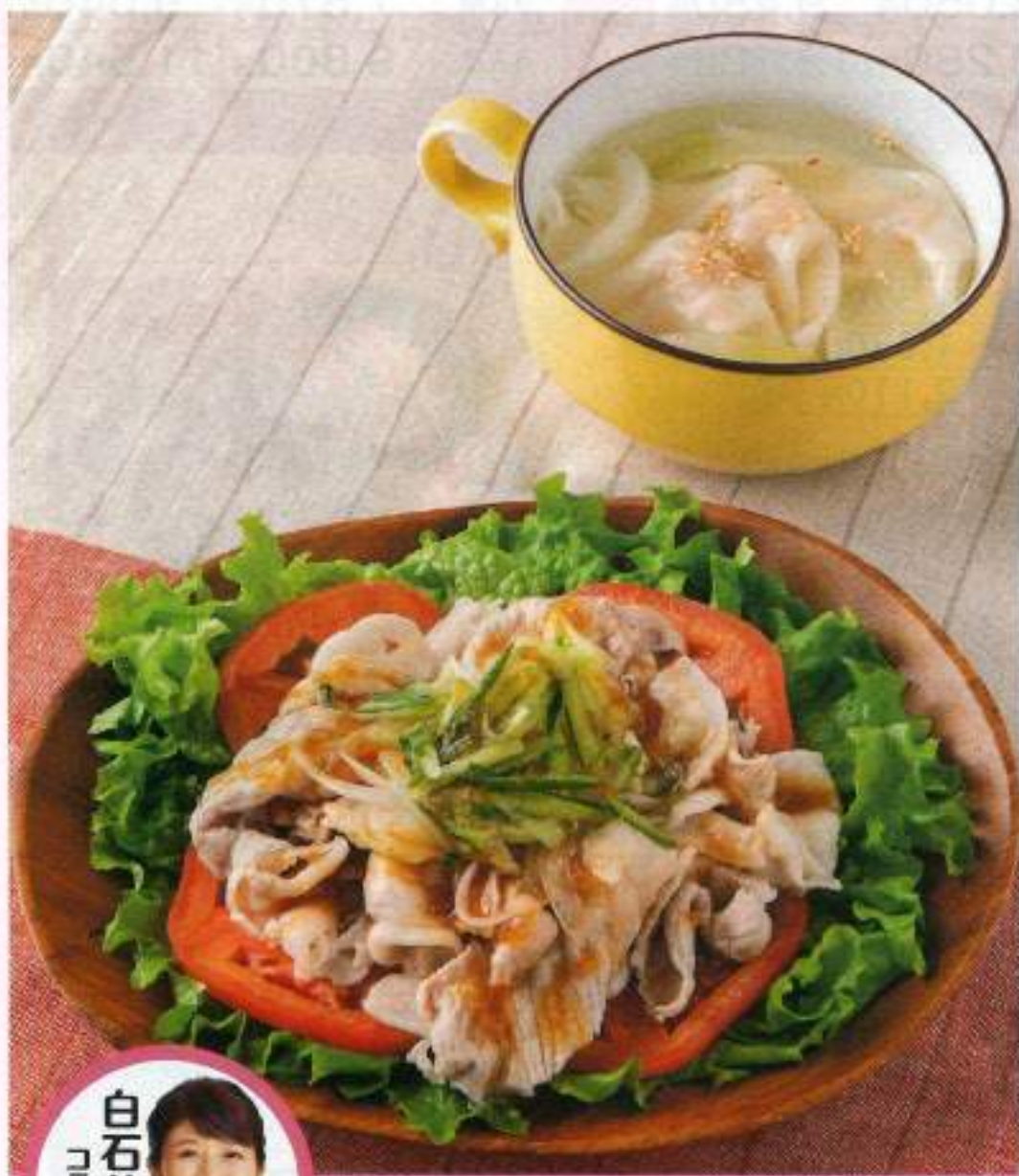
とりわけレシピ 5ヶ月～6ヶ月頃

トマトのピューレ

●トマト
トマトの皮・種を取り、大さじ1強を取り分け、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱し、すりつぶす。



調理時間
約20分



豚肉をゆでる際ににんにくを入れるとほんのりにんにく風味がプラスされ、豚肉の臭みが抑えられます。

下ごしらえ

⑦鍋に分量の水を入れて沸かす。

作り方

- ①にんにく…根元を切り落とす
- ②豚肉…食べやすく切る→酒を振る→にんにくと共に沸騰している⑦の湯でゆでて冷ます(湯は取っておく)
- ③胡瓜…スライサー(細切り用)で細切り
玉葱(スープにも使用)…スライサー(薄切り用)で薄切り→塩もみして水にさらす→水気を絞る
- ④残りの玉葱…くし形切り
- ⑤②の鍋のアク、にんにくを取り、③、④を入れて煮立て、ワンタンを加え、蓋をして中火で煮(目安として2人用約3～5分)、ごまを振る。
- ⑥トマト…半月切り
グリーンリーフ…ちぎる
- ⑦③、⑥、豚肉を盛り、ドレッシングをかける。

使用する時短キッチングッズ

スライサー(薄切り用・細切り用)

※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

黒酢オニオンドレッシング
玉葱の甘みと黒酢の風味をいかし、コク深いドレッシングに仕上げました。

材 料

2人用 3人用 4人用

●にんにく香る豚しゃぶサラダ

豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	200g	300g	400g
酒	少々	少々	少々
にんにく	1/2かけ	2/3かけ	1かけ
水	500ml	750ml	1000ml
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
玉葱	小1/3コ	小1/3コ	1/3コ
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
黒酢オニオン ドレッシング	2袋	3袋	4袋

●ワンタン入リエコスープ

ワンタン	6コ	9コ	12コ
玉葱	小2/3コ	小2/3コ	2/3コ
白ごま	小1	大1/2	大2/3
鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

2/8 (土)
消費期限2/9(日)

ごちそうすきやき

Cooking
Movie



とりわけレシピ 12ヶ月～18ヶ月頃

●牛肉豆腐 ●牛すきやき用 ●焼豆腐
肉の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。2.5cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くすしながら混ぜる。



調理時間
約20分



下ごしらえ

⑦①で使用する湯を沸かす。

作り方

- ①糸こんにゃく…ざく切り→⑦の湯をまわしかける
焼豆腐…食べやすく切る
えのき茸…根元を切り落とす
白菜…ざく切り
太葱…斜め切り
春菊…葉と茎の柔らかい部分を摘み取る
- 方法①(関西法)
牛脂を熱し、牛肉を焼きつけて、直接さとう、しょうゆを加えて調味する。
肉のおいしさが倍増する方法です。
- 方法②(関東法)
だし汁、調味料を煮立たせてわりしたを作っておく。わりしたを補いながら煮る。
味が均等につき、手軽な方法です。

材 料

2人用 3人用 4人用

●ごちそうすきやき

牛すきやき用	200g	300g	400g
糸こんにゃく又 しらたき	80g	120g	160g
焼豆腐	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
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
春菊(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
卵	2コ	3コ	4コ
方法①			
さとう	大4	大6	大8
しょうゆ	大4	大6	大8
方法②			
だし汁	70ml	100ml	130ml
さとう	大2	大3	大4
酒	大2	大3	大4
しょうゆ	大4	大6	大8
みりん	大2 2/3	大4	大5 1/3

(写真は3人用の量です)

基本の手作りおかず

定番



調理時間約30~35分

- 家庭料理の定番をラインナップ
- ヨシケイのロングセラーメニュー

1日ごとに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	6,440円	7,580円
3人用	8,050円	9,480円
4人用	10,280円	12,100円

まとめてのご注文でお得!

	5 (月～金) 日間コース	6 (月～土) 日間コース
2人用	6,140円	7,230円
3人用	7,670円	9,040円
4人用	9,800円	11,540円

2/3(月)

101	2人用	1,280円
102	3人用	1,600円
103	4人用	2,040円

いわしの蒲焼き丼
鬼除け豚バラとん汁・浅漬け

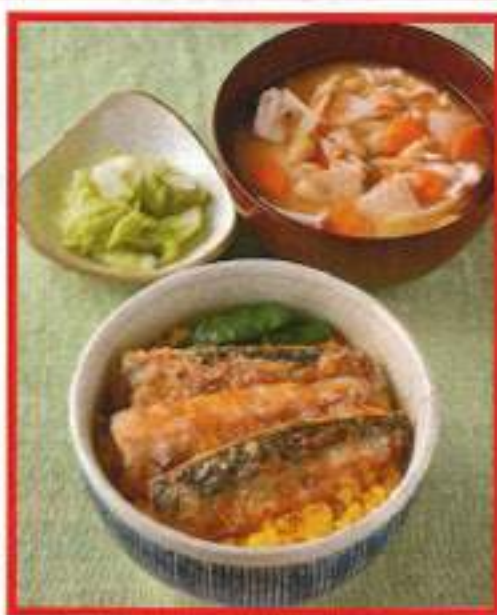
部分

鬼除け効果があると言われている「いわし」と「鬼除け汁」を合わせた節分メニューです。

栄養士おすすめ!



エネルギー	564kcal	たんぱく質	31.8g	脂質	34.5g	炭水化物	27.0g	ナトリウム	1535mg	塩分	3.9g
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに				
黄いしちみ揚げ											
蒲焼きのたれ											



2/4(火)

201	2人用	1,320円
202	3人用	1,650円
203	4人用	2,110円

鶏肉の薬味しょうゆ
かぼちゃの塩こぶサラダ
こんにゃくの土佐煮

エネルギー	599kcal	たんぱく質	29.0g	脂質	38.6g	炭水化物	29.9g	ナトリウム	1417mg	塩分	3.6g
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに				
鶏肉のたれ											



2/5(水)

301	2人用	1,410円
302	3人用	1,760円
303	4人用	2,250円

牛じゃが
生揚げのにらみそチーズ焼き
ほうれん草のピーナッツあえ

肉増量

先に具材を炒めてから煮ることで、いつもの牛じゃがより旨みがアップします。

栄養士おすすめ!



エネルギー	578kcal	たんぱく質	34.3g	脂質	28.9g	炭水化物	44.1g	ナトリウム	1575mg	塩分	4.0g
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに				
ナチュラルチーズ											



2/6(木)

401	2人用	1,210円
402	3人用	1,510円
403	4人用	1,930円

しまほっけの干物
和風春雨
おさつ汁

エネルギー	384kcal	たんぱく質	24.1g	脂質	11.3g	炭水化物	49.0g	ナトリウム	2047mg	塩分	5.2g
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに				
ベーコン											



2/7(金)

501	2人用	1,220円
502	3人用	1,530円
503	4人用	1,950円

豚肉のてりマヨ丼
ブロッコリーの彩りサラダ
れんこんの磯煮

肉増量

エネルギー	378kcal	たんぱく質	22.5g	脂質	20.5g	炭水化物	23.2g	ナトリウム	1220mg	塩分	3.1g
-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------	-------	--------	----	------



2/8(土)

601	2人用	1,140円
602	3人用	1,430円
603	4人用	1,820円

麻婆豆腐
焼き春巻・中華スープ

豆板豆腐でお好みの辛さに調整し、ご飯がすすむ味付けの麻婆豆腐が作れます!

栄養士おすすめ!



エネルギー	410kcal	たんぱく質	23.3g	脂質	24.8g	炭水化物	20.8g	ナトリウム	1614mg	塩分	4.1g
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに				
麻婆ソース											
コチュジャン											
ミニ春巻											



「定番」と一緒にいかが?

2/4(火)

ヨシケイオリジナル
和風万能調味料

ヨシケイのメニューのための、オリジナル調味料

●500ml

●小麦使用

鶏の風味が際立つ和風万能調味料。煮もの、炒めもの、和えもの等いろいろなメニューに利用でき、調味料を量る手間が省けます。



221
ユシケイ
(火)2

640円



2/6(木)

芽吹き屋 おしるこ

合成保存料、合成着色料不使用

●160g×4袋(冷凍)



420
ユシケイ
(木)1

1,050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。

※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。

2/3 (月)
消費期限2/5(水)

いわしの蒲焼き丼

鬼除け豚バラとん汁・浅漬け

手順 浅漬け
鬼除け豚バラとん汁
いわしの蒲焼き丼

調理時間
約35分



作り方

- ①ピーマン…短冊切り
- ②溶き卵に④を加えて炒り卵を作る。
- ③フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、①、凍ったままの魚を揚げ焼く。
- ④温かいご飯に②、③を盛り、たれをかける。

- ①大根、人参…いちょう切り
ごぼう…泥を洗ってささがき→水にさらす
- ②豚肉…食べやすく切る
- ③鍋にだし汁、①を入れて煮立て、②を加えてアクを取りながら煮、大豆水煮を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、お好みで唐辛子粉を振る。

別名「節分汁」と言われる鬼除け汁は、鬼を払う大豆を加えた汁のことを言います。

- ①白菜…ざく切り→分量の塩でもむ→水気を絞る

材料

2人用 3人用 4人用

●いわしの蒲焼き丼

真いわし竜田揚げ(冷凍)	160g	240g	320g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
油			
蒲焼きのたれ	2袋	3袋	4袋
卵	2コ	2コ	3コ
さとう	大2/3	大2/3	大1
塩	少々	少々	少々

●鬼除け豚バラとん汁

豚バラ薄切り肉	80g	120g	160g
大豆水煮	70g	100g	130g
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
大根(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
だし汁	500ml	750ml	1000ml
みそ	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
唐辛子粉			

●浅漬け

白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
塩	少々	小1/4	小1/3

2/4 (火)
消費期限2/6(木)

鶏肉の薬味じょうゆ

かぼちゃの塩こぶサラダ・こんにゃくの土佐煮

手順 下ごしらえ
こんにゃくの土佐煮
かぼちゃの塩こぶサラダ
鶏肉の薬味じょうゆ

調理時間
約35分



下ごしらえ

- ⑦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3分30秒、竹串がすっと通るまで)→熱いうちにフォークで粗くつぶす→塩、こしょうする

作り方

- ①鶏肉…Aをもみ込む
- ②グリーンリーフ…ちぎる
- ③生姜…みじん切り
細葱…小口切り→生姜、Bと合わせる
- ④フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼き、②と共に盛り、③をかける。

- ①胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る
- ②⑦、①、塩吹昆布(お好みで加減)をマヨネーズであえる。

- ①こんにゃく…食べやすく切る→ゆでる
- ②鍋にC、①を入れて蓋をして中火で煮、削り節を加えて煮からめる。

材料

2人用 3人用 4人用

●鶏肉の薬味じょうゆ

若鶏モモ肉(一口カット)	300g	450g	600g
酒	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
片栗粉	適量	適量	適量
油			
生姜	1/2かけ	1/2かけ	1かけ
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
さとう	小1	大1/2	大2/3
水	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
ごま油	小2/3	小1	大1/2
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

●かぼちゃの塩こぶサラダ

塩吹昆布	10g	10g	15g
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g	320g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
マヨネーズ	大2	大3	大4

●こんにゃくの土佐煮

こんにゃく	1/3枚	1/2枚	2/3枚
だし汁	120ml	150ml	200ml
さとう	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
削り節	適量	適量	適量

コツのコツ(鶏肉の薬味じょうゆ)

ポリ袋に①と片栗粉を入れ、袋の口を持って軽く振ると材料に均等に粉がまぶせます。手も器も汚しません。

2/5 (水)
消費期限2/7(金)

牛じゃが

生揚げのにらみそチーズ焼き・ ほうれん草のピーナッツあえ

牛じゃが
ほうれん草の
ピーナッツあえ
生揚げの
にらみそチーズ焼き

調理時間
約30分



作り方

- ①じゃが芋、人参…乱切り
玉葱…くし形切り
- ②鍋に油を熱して、①を炒めてAを加えて煮る。
- ③煮立ったら、牛肉を加えてアクを取りながら蓋をして中火で煮る。

- ①にら…5mm幅に切る→B、すりごまとあえる
- ②生揚げ…厚さを半分に切り、食べやすく切る
- ③アルミホイルに②を切り口が上になるようにのせ、①を塗り、チーズを散らしてオーブン又オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

- ①ほうれん草…ざく切り→ゆでて水に取り、水気を絞る
- ②Cを合わせ、①、砕いたピーナッツをあえる。

⑥の調味料は和風万能調味料なら簡単! (3L缶入り221番で販売)

	2人用	3人用	4人用
和風万能調味料 (お好みで加減)	大2/3	大1	大1 1/3

材料

2人用 3人用 4人用

●牛じゃが			
牛コマ	140g	210g	280g
じゃが芋	3コ	4コ	6コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
油	大1/2	大2/3	大1
だし汁	170ml	220ml	300ml
酒	大1 1/2	大2	大3
A さとう	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大2/3	大1	大1 1/3

●生揚げのにらみそチーズ焼き

生揚げ	2枚	3枚	4枚
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
さとう	小1/3	小1/2	小2/3
B みりん	大1/2	大2/3	大1
みそ	大1	大1 1/2	大2
すりごま	大2/3	大1	大1 1/3
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g

●ほうれん草のピーナッツあえ

ほうれん草(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ	1ワ
ピーナッツ	5g	10g	10g
さとう	大1/2	大2/3	大1
C しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3

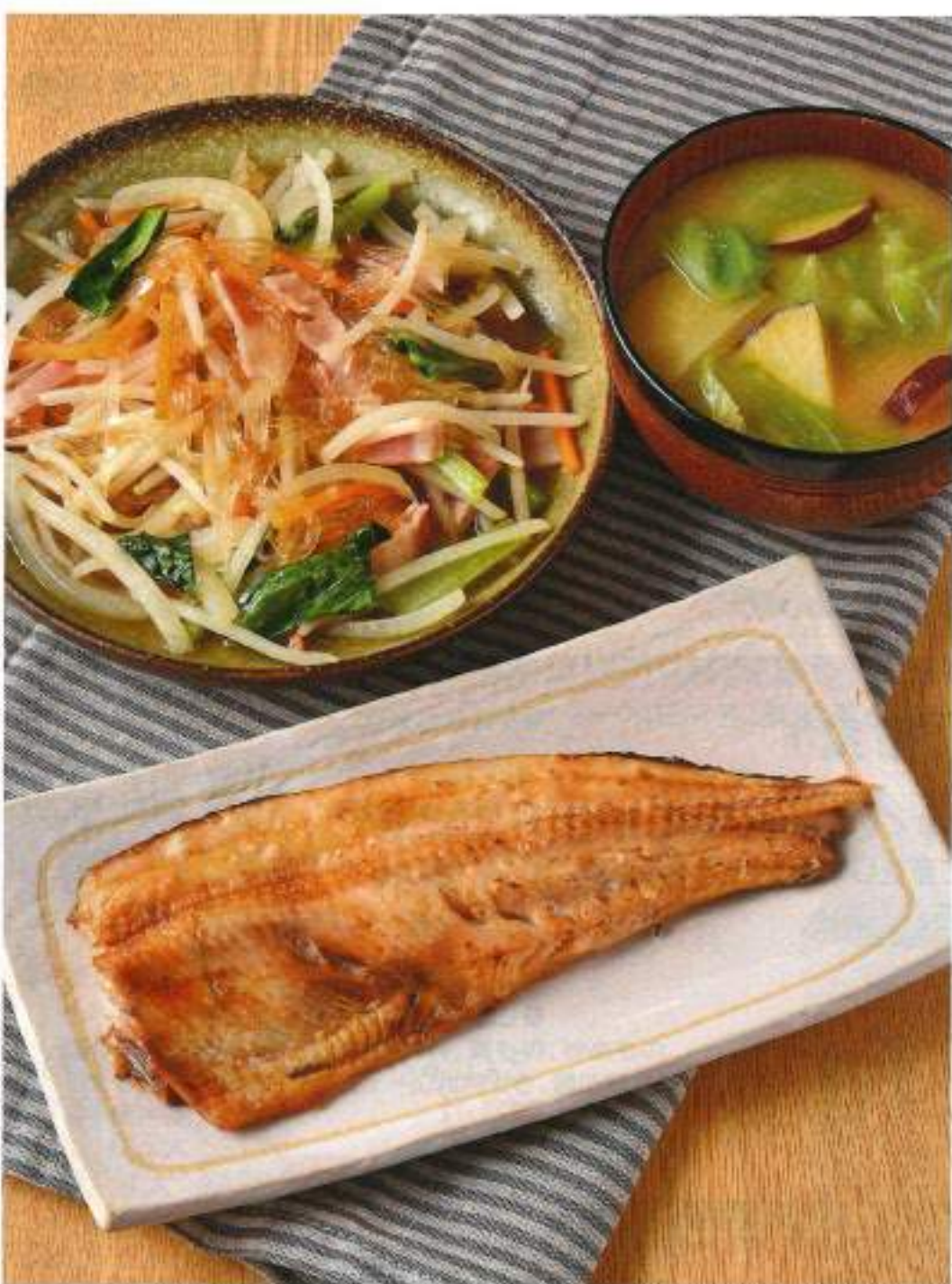
2/6 (木)
消費期限2/8(土)

しまほっけの干物

和風春雨・おさつ汁

下ごしらえ
おさつ汁
しまほっけの干物
和風春雨

調理時間
約30分



下ごしらえ

- ⑦魚…解凍
- ①春雨…たっぷりの熱湯に約6分つけて水にさらす→食べやすく切って水気をよくきる

作り方

- ①魚はグリルで両面を焼く。
しまほっけは、ほっけの中でも脂ののりがよく、肉質も柔らかなおいしい魚です。

- ①青菜…ざく切り
人参…細切り
玉葱…薄切り
ベーコン…短冊切り
- ②Aを合わせる。
- ③フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、②を加えて更に炒め、②で調味する。

- ①さつま芋…食べやすく切る→水にさらす
キャベツ…ざく切り
- ②鍋にだし汁、①を入れて煮、みそを溶かし入れる。

材料

2人用 3人用 4人用

●しまほっけの干物			
しまほっけの干物(冷凍)	2枚	3枚	4枚

●和風春雨

ベーコン	2枚	2枚	3枚
春雨	40g	60g	80g
もやし(冷蔵)	150g	200g	300g
青菜(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
油	大1/2	大2/3	大1
だし汁	40ml	60ml	80ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
酒	大1	大1 1/2	大2
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々	少々

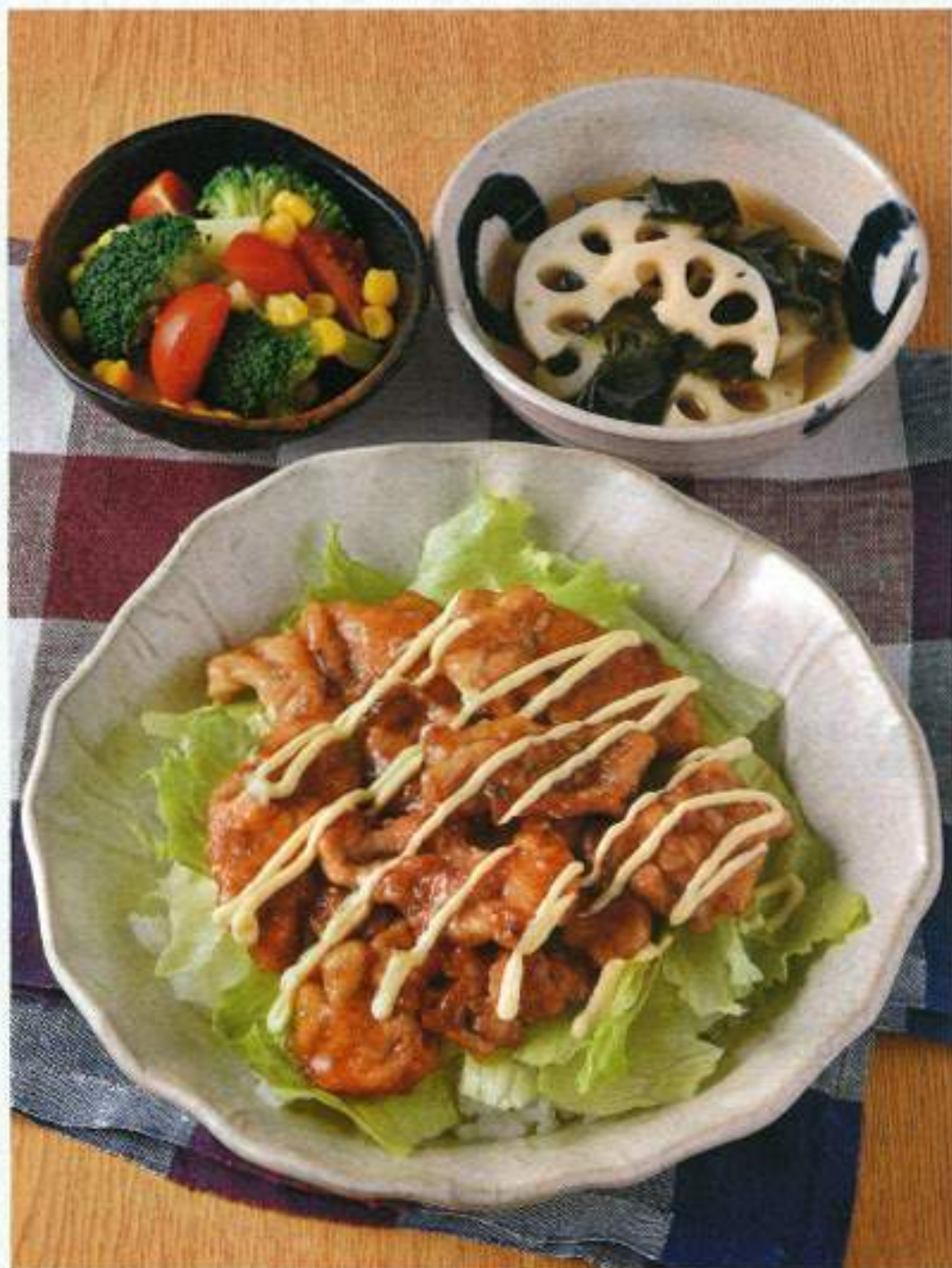
●おさつ汁

さつま芋	100g	150g	200g
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
だし汁	320ml	480ml	640ml
みそ	大1	大1 1/2	大2

2/7 (金)
消費期限2/9(日)

豚肉のてりマヨ井

ブロッコリーの彩りサラダ・れんこんの磯煮



下ごしらえ
⑦わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る

作り方
①生姜…おろす→Aと合わせる
②フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした豚肉を両面焼き、①を加えてからめる。
③温かいご飯にちぎったレタス、②をのせ、マヨネーズをかける。

①ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→塩ゆで(途中、コーンを加える)
ミニトマト…くし形切り
②①を盛り、好みのドレッシングをかける。

①れんこん…半月又いちちょうの薄切り→さっと水洗いする
②鍋にBを煮立て、①、⑦を入れて蓋をして中火で煮る。

手順
下ごしらえ
れんこんの磯煮
ブロッコリーの彩りサラダ
豚肉のてりマヨ井

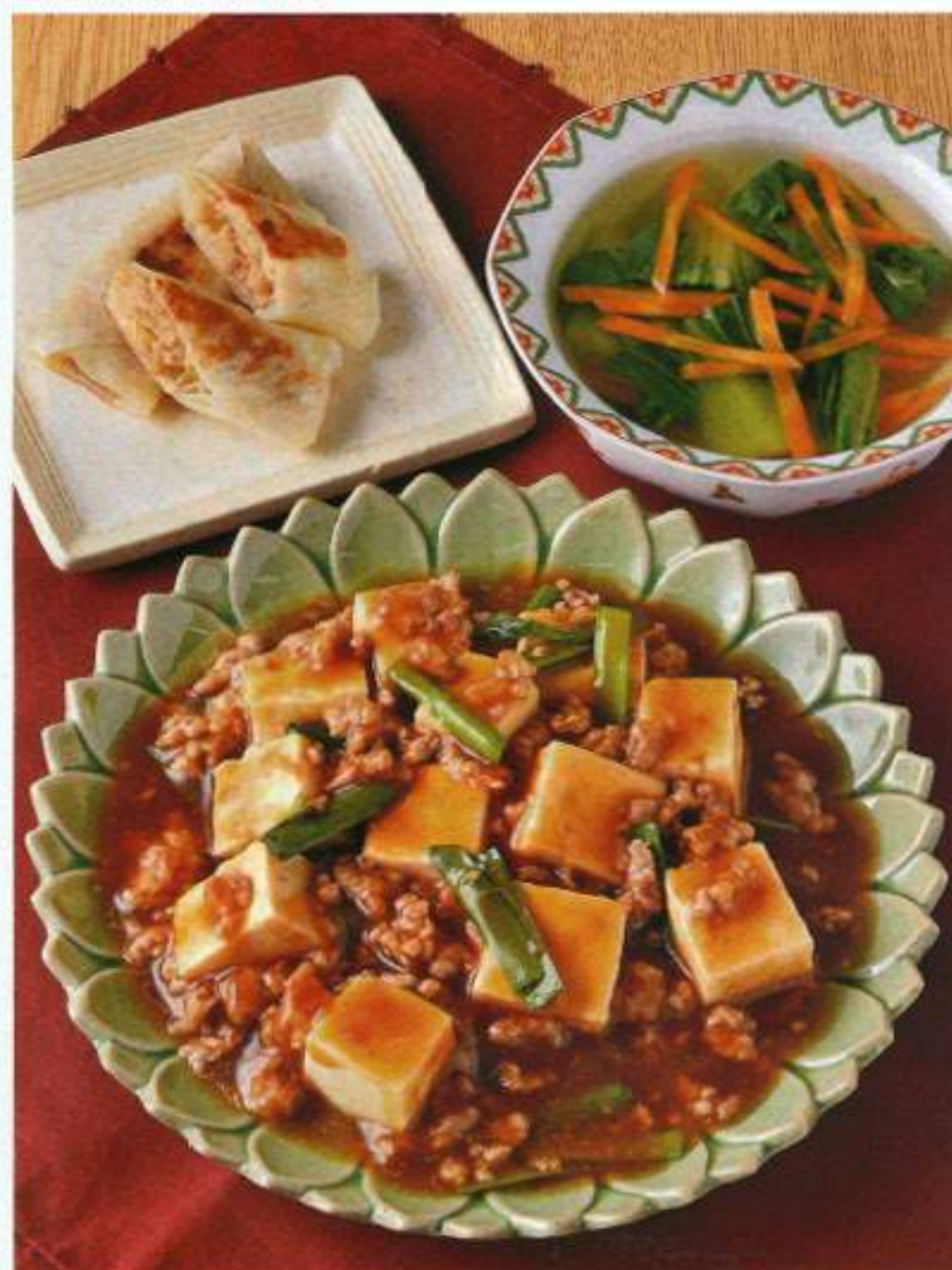
調理時間
約30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のてりマヨ井			
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
片栗粉	適量	適量	適量
油	大1/2	大2/3	大1
生姜	1/2かけ	1/2かけ	1かけ
水	30ml	45ml	60ml
さとう	大1	大1 1/2	大2
酒	大2	大3	大4
しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
マヨネーズ			
●ブロッコリーの彩りサラダ			
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ	1コ
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
好みのドレッシング			
●れんこんの磯煮			
れんこん(冷蔵)	70g	100g	130g
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	120ml	150ml	200ml
塩	少々	小1/4	小1/3
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
みりん	大1/2	大2/3	大1

2/8 (土)
消費期限2/9(日)

麻婆豆腐

焼き春巻・中華スープ



下ごしらえ
⑦春巻…解凍
①豆腐…大きめのさいの目切り→水きり

電子レンジで簡単水きり!
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねないように並べます
1パックで約2分～2分30秒(500W)

作り方
①にら…ざく切り
太葱…みじん切り
②麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。
③フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

①フライパンに油を熱して弱火～中火で⑦を焼く。
揚げ春巻を食べたい方は凍ったまま揚げてください。

①チンゲン菜…ざく切り
人参…細切り
②鍋にAを煮立て、①を煮、塩、こしょうする。

手順
下ごしらえ
中華スープ
焼き春巻
麻婆豆腐

調理時間
約30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●麻婆豆腐			
豚ひき肉	100g	150g	200g
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
油	大1/2	大2/3	大1
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆板醤	1/2袋	2/3袋	1袋
コチュジャン	1/2袋	2/3袋	1袋
水	120ml	180ml	240ml
●焼き春巻			
ミニ春巻(冷凍)	4本	6本	8本
油	大1/2	大2/3	大1
●中華スープ			
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株	2株
人参(冷蔵)	30g	40g	60g
水	300ml	450ml	600ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

小袋調味料付き
麻婆ソース
生姜とにんにくがほんのり香る、醤油ベースにチキンエキスのコクのある味。片栗粉いらずで調理も簡単。

食 彩



調理時間約30~40分

- 手作りで旬の食材を味わう
- 和・洋・中バラエティ豊富

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	7,420円	8,850円
3人用	9,280円	11,070円
4人用	11,830円	14,110円

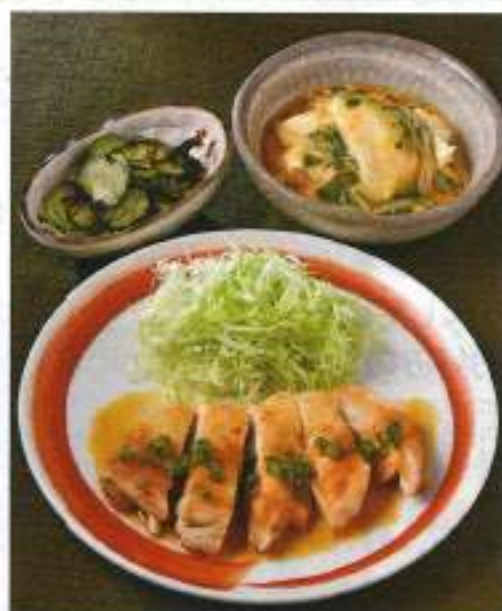
2/3(月)

104	2人用	1,410円
105	3人用	1,760円
106	4人用	2,250円

鶏肉のおろしソースがけ
豆腐のきのこあんかけ
胡瓜の昆布もみ

【E】422kcal 【脂】30.2g 【糖】24.3g 【炭】19.9g 【ナ】906mg 【塩】2.3g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
大根おろしソース	●						
塩味昆布	●						



2/4(火)

204	2人用	1,300円
205	3人用	1,630円
206	4人用	2,070円

豚肉の甘辛コチュジャン焼き
落とし卵のスープ
12種具材のキムチ

【E】407kcal 【脂】25.0g 【糖】24.4g 【炭】19.0g 【ナ】2087mg 【塩】5.3g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
コチュジャン	●						



2/5(水)

304	2人用	1,820円
305	3人用	2,280円
306	4人用	2,900円

＜秋田の味＞
具たくさんきりたんぽ鍋

郷土料理 秋田の郷土料理「きりたんぽ鍋」は、ご飯をつぶし、棒に刺して焼いて食べていたものを、鶏肉等と一緒に煮込んだのが始まりとされています。あきたこまちを使用したこだわりのきりたんぽをお楽しみください。



【E】422kcal 【脂】21.5g 【糖】14.2g 【炭】53.0g 【ナ】1811mg 【塩】4.6g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
比内地鶏スープ	●						



2/6(木)

404	2人用	1,290円
405	3人用	1,610円
406	4人用	2,060円

たらの香味蒸し
大根のべっこう煮
みそ汁

【E】301kcal 【脂】27.7g 【糖】11.5g 【炭】19.6g 【ナ】1496mg 【塩】3.8g

■本日は前日お届けです



2/7(金)

504	2人用	1,600円
505	3人用	2,000円
506	4人用	2,550円

やわらか肉のビーフシチュー
リーフとペンのタルタルサラダ

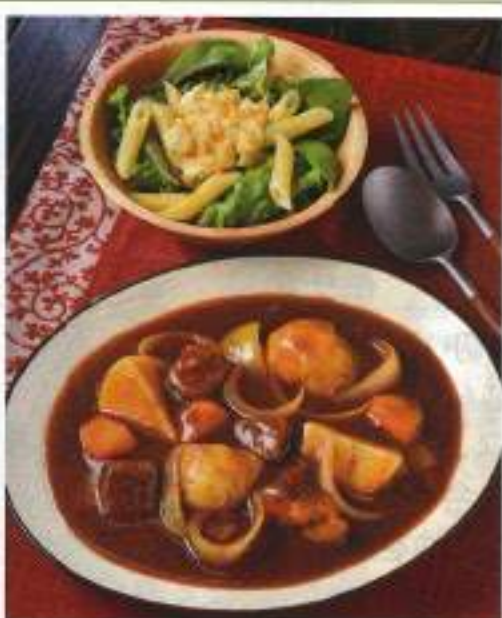
郷土料理 牛バラ肉入りの牛肉煮込みベースとデミグラスソースで作る簡単本格ビーフシチュー！



【E】774kcal 【脂】22.1g 【糖】43.7g 【炭】67.3g 【ナ】1417mg 【塩】3.6g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
デミグラスソース	●						
ペネ	●						

●牛肉煮込みベース…牛肉・オーストラリア産
デミグラスソース…原産国：ニュージーランド



2/8(土)

604	2人用	1,430円
605	3人用	1,790円
606	4人用	2,280円

スモークサーモンと
アボカドのディッシュサラダ
チキンピラフ・かぼちゃのスープ

彩り鮮やかなスモークサーモンとアボカドのサラダです。



【E】331kcal 【脂】17.2g 【糖】18.2g 【炭】27.7g 【ナ】1142mg 【塩】2.9g

※ご飯の分量は含まれません
●スモークサーモン…サーモンラウト・ノルウェー産



「食彩」と一緒にいかが？

2/4(火)

魚沼天然醸造味噌の
やわらかポーク

新潟県南魚沼の
こだわりの味噌を使用
●375g(タレ込) (冷凍)



222
冷凍
(火)-3
1,000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。

2/6(木)

広島産殻付きかき
(加熱用)

ふりっぶりの広島県産牡蠣を使用
●10コ(冷凍)



430
冷凍
(木)-4
1,600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。

新NEW!

2/3 (月)
消費期限2/5(水)鶏肉のおろしソースがけ
豆腐のきのこあんかけ・胡瓜の昆布もみ豆腐のきのこあんかけ
胡瓜の昆布もみ
鶏肉のおろしソースがけ
調理時間
約35分

作り方

- ①キャベツ…せん切り
- ②鶏肉…厚みを平均にし、Aをもみ込む
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から両面焼き、食べやすく切って①と共に盛り、大根おろしソースをかけ、小口切りにした細葱を散らす。

- ①えのき茸、貝割大根…根元を切って半分に切る
- ②鍋にBを煮立てて①を煮、火が通ったら、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③豆腐は耐熱器に入れ、ラップをせずに電子レンジで加熱し(目安として1パック約2分30秒)、スプーンですくって盛り、②をかける。

- ①胡瓜…小口切り
- ②①、塩吹昆布(お好みで加減)をあえ、軽くもんで味を馴染ませる。

小袋調味料付き
大根おろしソース
大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味。

材料

2人用 3人用 4人用

●鶏肉のおろしソースがけ

若鶏モモ肉	240g	360g	480g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
お好みで おろしにんにく	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
大根おろしソース	2袋	3袋	4袋
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g

●豆腐のきのこあんかけ

豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
だし汁	100ml	120ml	160ml
塩	少々	小1/4	小1/3
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
片栗粉	小1	大1/2	大2/3

●胡瓜の昆布もみ

胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
塩吹昆布	10g	10g	15g

2/4 (火)
消費期限2/6(木)豚肉の甘辛コチュジャン焼き
落とし卵のスープ・12種具材のキムチ下ごしらえ
落とし卵のスープ
豚肉の
甘辛コチュジャン焼き
調理時間
約35分

下ごしらえ

- ⑦きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る

作り方

- ①玉葱…くし形切り
豚肉…食べやすく切る→塩、こしょうする
- ②コチュジャン(お好みで加減)、Aを合わせておく。
- ③フライパンに油を熱して①を炒め、②を加えてからめて盛り、ちぎったサニーレタスを添える。

- ①青菜…ざく切り
- ②鍋にBを煮立て、もやし、⑦、①を加えてさつと煮、Cで調味し、卵を割り落として好みの固さになるまで煮る。

「12種具材の旨みキムチ」は白菜、大根、唐辛子、にんにく、人参、りんご等、12種類の具材を使用した旨みの効いた白菜キムチです。袋から出してそのまま召し上がれます。

材料

2人用 3人用 4人用

●豚肉の甘辛コチュジャン焼き

豚肩ロース薄切り肉	160g	240g	320g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
油	大1/2	大2/3	大1
コチュジャン	1袋	1 1/2袋	2袋
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
酒	大1	大1 1/2	大2
酢	小2/3	小1	大1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

●落とし卵のスープ

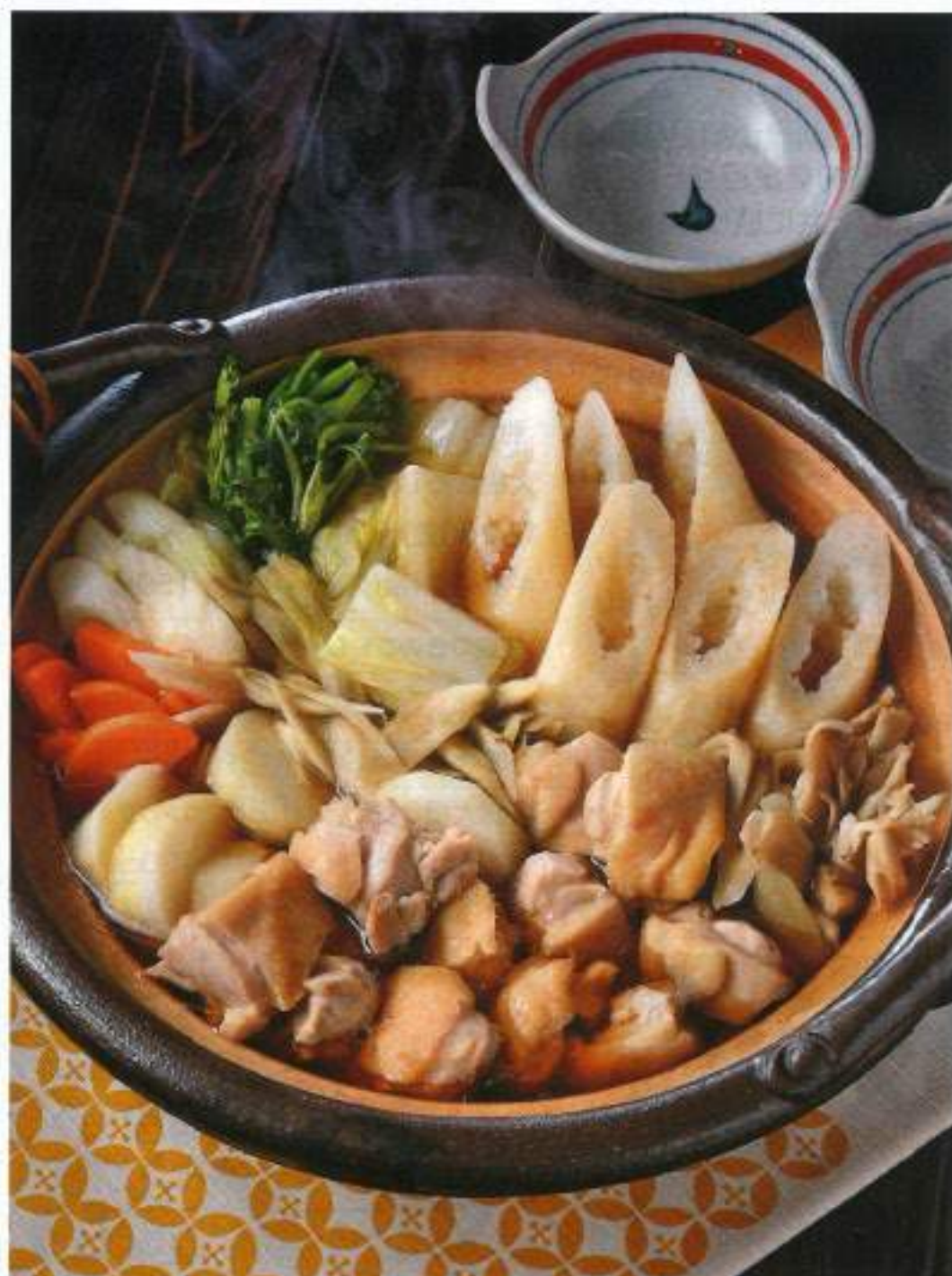
卵	2コ	3コ	4コ
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
きくらげ	少々	少々	少々
水	500ml	750ml	1000ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々

●12種具材のキムチ

12種具材の 旨みキムチ	80g	120g	160g
-----------------	-----	------	------

2/5 (水)
消費期限2/7(金)

〈秋田の味〉具だくさんきりたんぽ鍋

調理時間
約30分

- 作り方
- きりたんぽ…袋上部に切り目を入れ、電子レンジ加熱(目安として1パック約1分30秒)→斜め切り
 - 里芋…泥を洗い流し、表面を少し乾かしてから皮をむく→輪切り
ごぼう…泥を洗い、ささがき→水にさらす
太葱…斜め切り
白菜、せり…ざく切り
人参…半月切り
舞茸…根元を切って小房に分ける
 - 鍋に分量の水、スープを煮立て、材料を入れて煮る(きりたんぽは最後に加え、軽く味がしみ込む程度煮込む)。

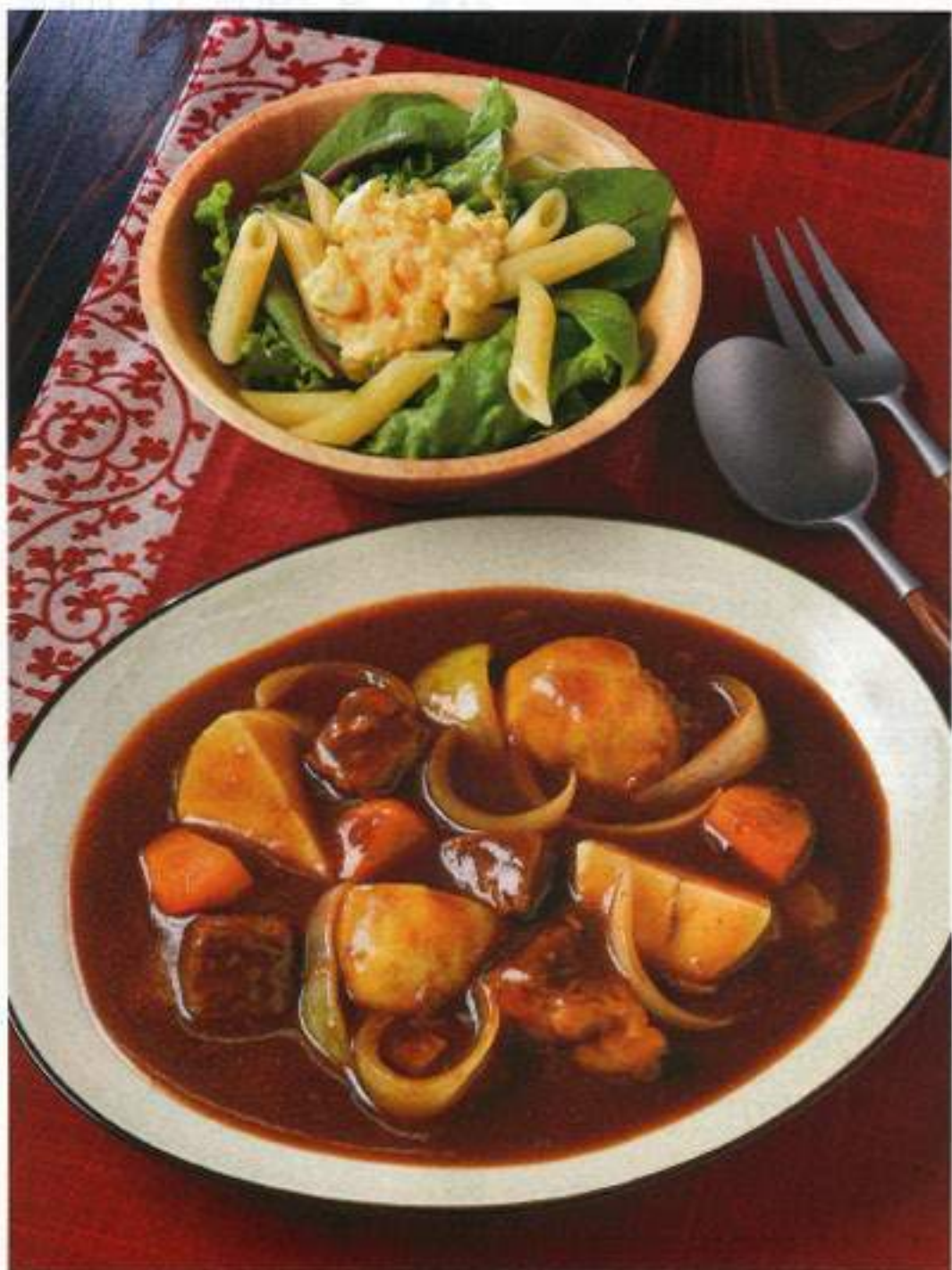
材 料	2人用 3人用 4人用		
	2人用	3人用	4人用
●〈秋田の味〉具だくさんきりたんぽ鍋			
きりたんぽ	1パック	1パック	2パック
若鶏モモ肉(一口カット)	160g	240g	320g
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
里芋	150g	220g	300g
ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
太葱(冷蔵)	1/2本	1本	1本
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
せり(冷蔵) (地域により変更させていただく場合があります。)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
比内地鶏スープ	2/3袋	1袋	1袋
〔水〕	800ml	1200ml	1200ml

(写真は3人用の量です)

2/6 (木)
消費期限2/8(土)たらの香味蒸し
大根のべっこう煮・みそ汁下ごしらえ
大根のべっこう煮
みそ汁
たらの香味蒸し調理時間
約35分

- 下ごしらえ
- 魚…解凍→水気を押さえ、Aを振る
- 作り方
- 太葱…1/3量をみじん切り、残りは斜め切り
生姜…皮ごと薄切り
みつば…ざく切り
 - 耐熱器に魚、生姜、斜め切りの太葱をのせ、酒を振ってラップをかけ、電子レンジで加熱する(目安として1人用約2分)。
 - みじん切りの太葱、Bを合わせ、②にかけ、みつばを添える。
- ①大根、人参…乱切り
こんにゃく…ちぎってゆでる
- ②鍋にC、①を入れて煮、煮立ったらひき肉を加えて蓋をして中火で煮る。
- ①キャベツ…ざく切り
油揚げ…短冊切り
- ②鍋にだし汁を煮立て、①を入れて煮、みそを溶かし入れる。

材 料	2人用 3人用 4人用		
	2人用	3人用	4人用
●たらの香味蒸し			
真だら(100g)(冷凍)	2切	3切	4切
〔酒〕	大2/3	大1	大1 1/3
A 塩	少々	少々	少々
黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
生姜	1/2かけ	1/2かけ	1かけ
〔酒〕	大1	大1 1/2	大2
味付けポン酢	大2	大3	大4
B ごま油	大1	大1 1/2	大2
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
●大根のべっこう煮			
豚ひき肉	60g	90g	120g
大根(冷蔵)	200g	300g	400g
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
こんにゃく	1/4枚	1/3枚	1/2枚
〔だし汁〕	120ml	150ml	200ml
C 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1/2	大2/3	大1
●みそ汁			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
〔だし汁〕	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2

2/7 (金)
消費期限2/9 (日)やわらか肉のビーフシチュー
リーフとペンネのタルタルサラダ

下ごしらえ

- ⑦牛肉煮込みベース…解凍
①卵…固ゆでにする(沸騰後約10分)→フォークで細かくつぶす→Aとあえる

作り方

- ①じゃが芋、人参…乱切り→ゆでる
②玉葱…くし形切り
③鍋にバターを熱して②を炒め、水、①、⑦、デミグラスソースを加えて蓋をして中火で煮込む。
①ペンネ…塩少々を加えた熱湯で約12分ゆでる
②ちぎったグリーンリーフ、ベビーリーフ、①を盛り、④をのせる。

材 料

2人用 3人用 4人用

●やわらか肉のビーフシチュー

	2人用	3人用	4人用
牛肉煮込みベース(冷凍)	300g	450g	600g
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
玉葱	小1コ	1コ	1コ
デミグラスソース缶	1/2缶	2/3缶	1缶
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
水	150ml	220ml	300ml

●リーフとペンネのタルタルサラダ

	2人用	3人用	4人用
卵	1コ	2コ	2コ
マヨネーズ	大2	大4	大4
A塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ペンネ	40g	60g	80g
ベビーリーフ(ハーブミックス)(冷蔵)	25g	25g	40g
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

2/8 (土)
消費期限2/9 (日)スモークサーモンとアボカドのディッシュサラダ
チキンピラフ・かぼちゃのスープ

下ごしらえ

- ⑦米は洗って水気をしっかりきる。
①スモークサーモン…解凍

作り方

- ①レタス…ちぎる
胡瓜…縞目に皮をむいて乱切り
玉葱(スープにも使用)…薄切り→塩もみして水にさらす→水気を絞る
アボカド…種を出して皮をむき、薄切り
②スモークサーモン、①を盛り、食べる直前に合わせたAをかける。
①ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける
②炊飯器に米を入れ、普通の水加減にし、B(コンソメは刻んで)、鶏肉、①、コーンを加えて炊く。
③炊き上がった後、バターを加えて混ぜ、ちぎったパセリを散らす。
①かぼちゃ…いちよう切り
玉葱(サラダにも使用)…くし形切り
②鍋にC、①を入れて煮、Dで調味する。

材 料

2人用 3人用 4人用

●スモークサーモンとアボカドのディッシュサラダ

	2人用	3人用	4人用
スモークサーモン(スライス)(冷蔵)	40g	60g	80g
アボカド	1/2コ	1コ	1コ
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
玉葱	小1/2コ	1/2コ	小1コ
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
さとう	小1/3	小1/2	小2/3
塩	小1/3	小1/2	小2/3
酢	大2	大3	大4
オリーブ油又サラダ油	大2/3	大1	大1 1/3
黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々

●チキンピラフ

	2人用	3人用	4人用
若鶏コマ	80g	120g	160g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
カーネルコーン(冷蔵)	20g	30g	40g
米	2合	3合	4合
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
B塩	小1/4	小1/3	小1/2
黒こしょう(あらびき)	少々	少々	少々
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
パセリ(冷蔵)	少々	少々	少々

●かぼちゃのスープ

	2人用	3人用	4人用
かぼちゃ(冷蔵)	120g	180g	240g
玉葱	小1/2コ	1/2コ	小1コ
水	300ml	450ml	600ml
Cコンソメ	1/2コ	2/3コ	1コ
トマトケチャップ	大2/3	大1	大1 1/3
D塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

(写真は2人用の量です)

キットde楽



調理時間約10~15分

- キット商品で手軽にきちんとごはん
- 名店監修の味をご家庭で

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	7,430円	8,880円
3人用	9,290円	11,100円
4人用	11,850円	14,160円

2/3(月)

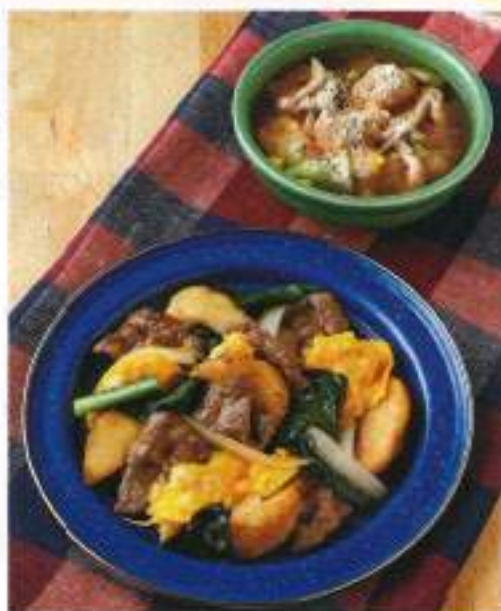
107	2人用	1,520円
108	3人用	1,900円
109	4人用	2,420円

調理時間
約15分

牛肉と青菜のふんわり卵炒め
完熟トマトの食べるスープ

【E】497kcal【脂】26.8g【糖】26.7g【炭】36.9g【ナ】1496mg【塩】3.8g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
牛もも叉焼・ローズ豚・鶏肉	●						
生薑しょうゆ漬							
肉団子	●	●					
完熟トマトのソース		●					
粉チーズ		●					



2/4(火)

207	2人用	1,460円
208	3人用	1,830円
209	4人用	2,330円

調理時間
約15分

新潟名物 タレカツ丼
ツナとわかめのサラダ
みそ汁

※監修士おすすめ!

新潟市にあるタレカツ丼発祥の店「とんかつ太郎」監修のセット。毎回人気の丼です!!

【E】513kcal【脂】21.0g【糖】29.8g【炭】37.1g【ナ】1811mg【塩】4.6g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
新潟タレカツセット	●	●	●				

●新潟タレカツセット...豚肉:カナダ産



2/5(水)

307	2人用	1,310円
308	3人用	1,640円
309	4人用	2,090円

調理時間
約15分

フライパンで簡単!
北海道産さんまの塩焼き
根菜のとき煮
カリカリ揚げと水菜のあえもの

【E】458kcal【脂】24.7g【糖】28.1g【炭】24.4g【ナ】1457mg【塩】3.7g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
とんかつと根菜のとき煮	●						
ノンオイルドレッシング(減塩タイプ)	●						



2/6(木)

407	2人用	1,730円
408	3人用	2,160円
409	4人用	2,760円

調理時間
約15分

すこやか三元豚のごまみそ鍋

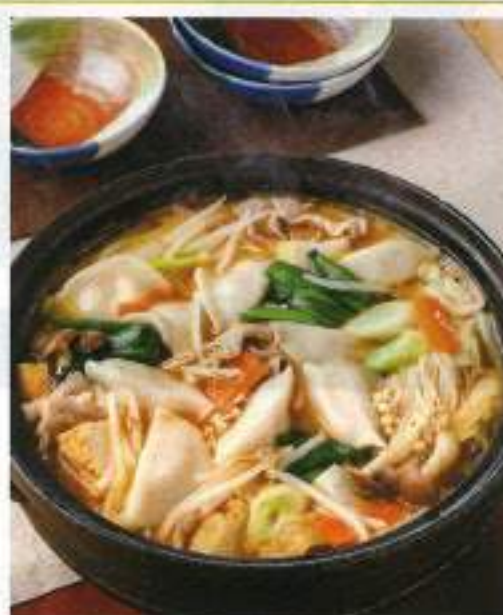
※監修士おすすめ!

にんにく、豆板醤、唐辛子等を加えた濃厚ごまみそスープで味わう人気のお鍋! たっぷりとしたのどごしの餃子付きで満足感もUP♪

【E】466kcal【脂】25.2g【糖】23.9g【炭】38.6g【ナ】2283mg【塩】5.8g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
すこやか三元豚のごまみそ鍋	●						

●すこやか三元豚のごまみそ鍋...豚肉:アメリカ産



2/7(金)

507	2人用	1,410円
508	3人用	1,760円
509	4人用	2,250円

調理時間
約15分

健康鶏のうま醤油焼き
ハムとキャベツのマスタードマヨサラダ
レンジかぼちゃ煮

※おすすめミールキット

指定農場・こだわりの飼料で育った「健康鶏」の希少な部位「肩小肉」を使用しています。

【E】463kcal【脂】28.5g【糖】22.7g【炭】35.4g【ナ】1102mg【塩】2.8g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
健康鶏のうま醤油焼き	●						
ポークハム		●	●				
塩味昆布	●						



2/8(土)

607	2人用	1,450円
608	3人用	1,810円
609	4人用	2,310円

調理時間
約15分

のっけ家のねぎとろ丼

※監修士おすすめ!

豆腐と白菜の塩あんかけ炒め・大根のごま酢あえ

静岡県、山梨県内に店舗を構える、新鮮なまぐろが自慢の「のっけ家」のねぎとろ丼セットです♪

【E】325kcal【脂】23.1g【糖】17.5g【炭】17.9g【ナ】1220mg【塩】3.1g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
のっけ家のねぎとろ丼	●						
旨辛味噌のたれ	●						

●のっけ家のねぎとろ丼...まぐろ:日本・台湾・その他



「キットde楽」と一緒にいかが?

2/4(火) 紙包み ローストチキンの
ガリバタ醤油

ニンニク風味のバター醤油ソースが
食欲をそそる

●435g(145g×3食)(冷凍)

●小麦、乳使用

新NEW!



231
特価
(税別) 1,180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。

2/8(土) みんなの牛カルビ丼

牛肉の旨みと春雨のもちもち食感

●125g×4袋(冷凍)

●小麦使用



631
特価
(税別) 1,190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。

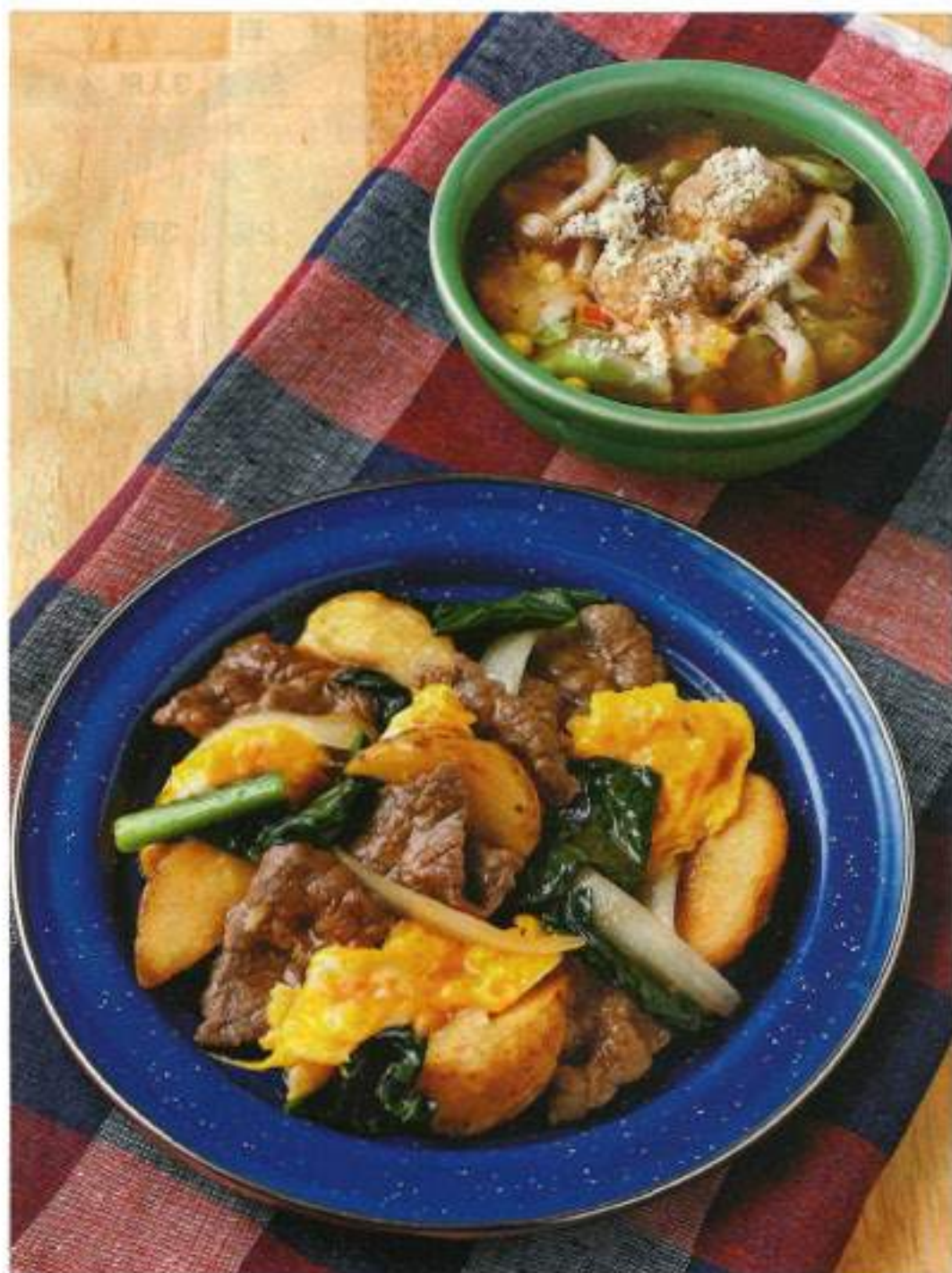
2/3 (月)
消費期限2/5(水)

牛肉と青菜のふんわり卵炒め

完熟トマトの食べるスープ

手順
完熟トマトの
食べるスープ
牛肉と青菜の
ふんわり卵炒め

調理時間
約15分



作り方

- ①ポテト…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約2分)
- ②青菜…ざく切り
玉葱…くし形切り
牛肉…食べやすく切る
- ③溶き卵に塩、こしょう、フライパンに油を熱してふんわりと炒め、取り出す。
- ④続いて②、①の順に炒め、③を加えてからめ、③を戻し入れる。
- ①鍋に②、完熟トマトのソースを入れて火にかける。
- ②ぶなしめじ…根元を切り、小房に分ける
キャベツ…ざく切り
- ③①の鍋に②、凍ったままの肉団子、コーンを加え、蓋をして中火で煮る。
- ④火が通ったら、塩、黒こしょうで味を調え、粉チーズを振る。

完熟トマトのソース
完熟トマトのペーストとピューレを使用した甘さとコクのあるソース。酸味を抑えた、お子様でも食べやすい味付けです。

材料

	2人用	3人用	4人用
●牛肉と青菜のふんわり卵炒め			
牛モモ又肩ロース 薄切り肉	120g	180g	240g
生姜じょうゆ漬			
卵	2コ	2コ	3コ
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
油	大2/3	大2/3	大1
青菜(冷蔵)	1/3ワ	1/2ワ	2/3ワ
ナチュラルカット ポテト(冷凍)	100g	150g	200g
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	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
●完熟トマトの食べるスープ			
肉団子(冷凍)	4コ	6コ	8コ
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
カーネルコーン (冷凍)	20g	30g	40g
完熟トマトのソース	1袋	1 1/2袋	2袋
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
塩	少々	少々	少々
黒こしょう (あらびき)	少々	少々	少々
粉チーズ	大2/3	大1	大1 1/3

2/4 (火)
消費期限2/6(木)

新潟名物 タレカツ丼

ツナとわかめのサラダ・みそ汁

◎カット野菜の消費期限は2月5日(水)です。



下ごしらえ

- ①タレ…解凍

作り方

- ①フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、凍ったままの豚カツを揚げ焼き、タレにくぐらせる。
- ②温かいご飯に①をのせる。

タレカツ丼発祥の店
「とんかつ太郎」監修
いまや新潟のかつ丼スタイル
として定着しているご当地の
味!



とんかつ太郎3代目店主
小松寿雄(ひさお)氏

- ①わかめ…水につけて戻す
トマト…くし形切り
レタス…ちぎる
- ②①、油をきったまぐろ油漬を盛り、好みのドレッシングをかける。
- ③鍋にだし汁、カット野菜を入れて煮、みそを溶かし入れる。

〈新潟タレカツセット〉
薄めの豚カツ、ご飯によく合う甘
じょうゆタレのセット。



下ごしらえ
みそ汁
ツナとわかめのサラダ
新潟名物 タレカツ丼

調理時間
約15分

材料

	2人用	3人用	4人用
●新潟名物 タレカツ丼			
新潟タレカツ セット(冷凍)			
豚カツ	240g (8枚)	360g (12枚)	480g (16枚)
タレ	80g	120g	160g
油			
●ツナとわかめのサラダ			
まぐろ油漬缶	1缶	1缶	2缶
乾燥カットわかめ	5g	5g	5g
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
レタス又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
好みの ドレッシング			
●みそ汁			
カット野菜 (大根、人参)	110g	160g	220g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2

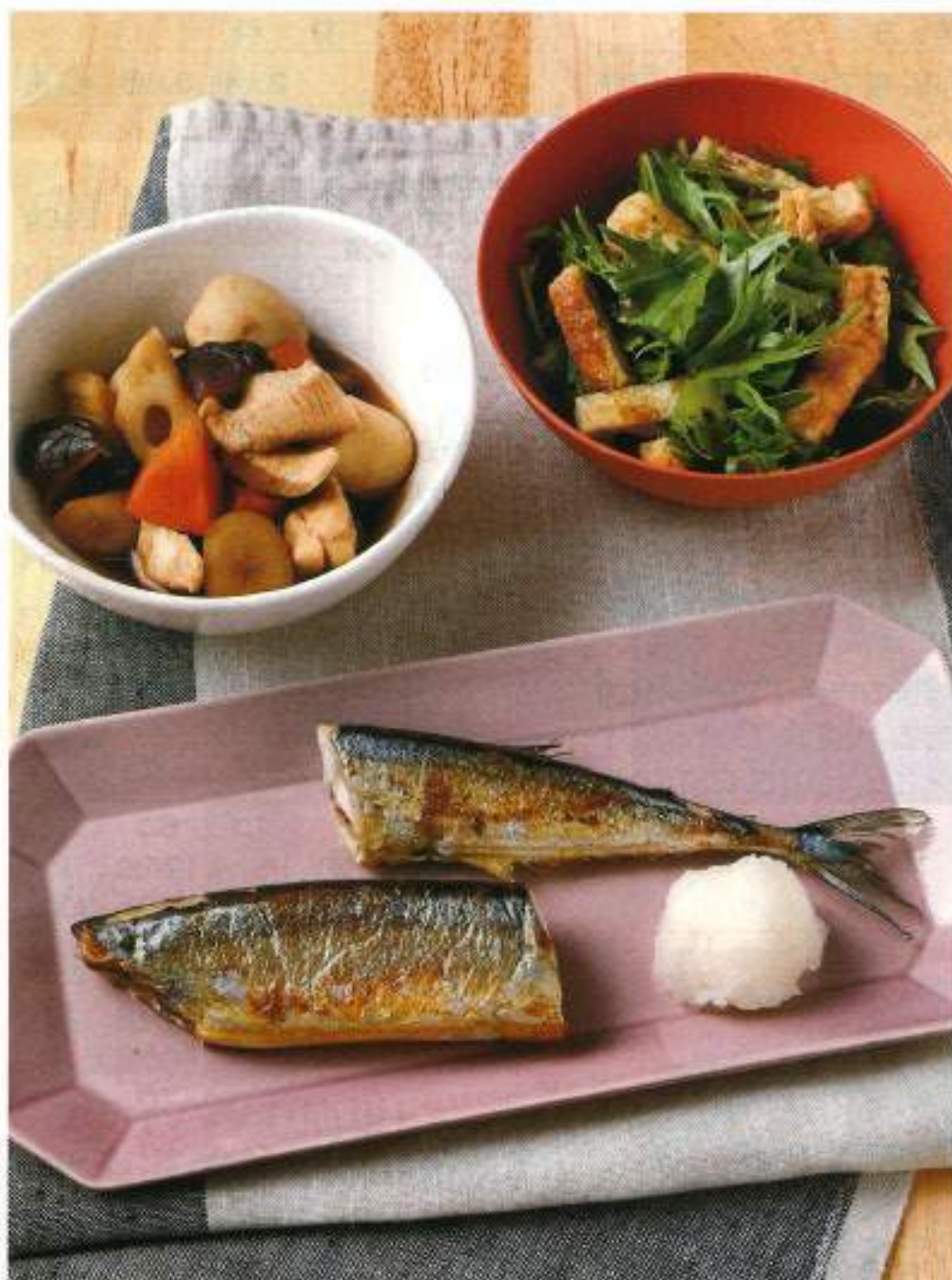
2/5 (水)
消費期限2/7(金)

フライパンで簡単!北海道産さんまの塩焼き

根菜のとっとき煮・カリカリお揚げと水菜のあえもの

下ごしらえ
根菜のとっとき煮
カリカリお揚げと
水菜のあえもの
フライパンで簡単!
北海道産さんまの塩焼き

調理時間
約15分



- 下ごしらえ
- ⑦根菜ミックス…解凍
 - ①魚…解凍→半分に切る
- 作り方
- ①大根…おろして軽く水気をきる
 - ②フライパンに油を熱して魚を焼き、①を添える。
- 骨があるので、お召し上がりの際はご注意ください。
- ①鍋に水気をきった⑦、和風調味料(お好みで加減)、水を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮る。
 - ①油揚げ…オーブントースターでこんがりと焼く(焦げやすいので注意)→短冊切り
 - ②水菜…ざく切り
 - ②①をドレッシングであえる。
- 油揚げはフライパンやグリルで焼いてもOK!

〈北海道産 塩さんま〉
北海道産の新鮮なさんまを塩水漬けにしました。頭と内臓を取り除いた食べやすいさんまです。



材 料				
	2人用	3人用	4人用	
●フライパンで簡単!北海道産さんまの塩焼き				
北海道産 塩さんま(処理済)(90g)(冷凍)	2尾	3尾	4尾	
〔油〕	大1/2	大2/3	大1	
大根(冷蔵)	120g	180g	240g	
●根菜のとっとき煮				
若鶏コマ	60g	90g	120g	
根菜ミックス(冷凍) (里芋、ごぼう、人参、れんこん、椎茸)	200g	300g	400g	
⑦とっとき和風調味料	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋	
〔水〕	170ml	220ml	300ml	
●カリカリお揚げと水菜のあえもの				
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚	
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ	
ノンオイルドレッシング(減塩青じそ)	2袋	3袋	4袋	

2/6 (木)
消費期限2/8(土)

すこやか三元豚のごまみそ鍋

◎カット野菜の消費期限は2月7日(金)です。

調理時間
約15分



- 下ごしらえ
- ⑦豚肉入りタレ…解凍
 - ①鍋に水を入れて火にかける。
- 作り方
- ①えのき茸…根元を切る
ぶなしめじ…根元を切り、小房に分ける
にら…ざく切り
生揚げ…食べやすく切る
 - ②①が沸騰したら、⑦を入れて煮、カット野菜、①、もやし、凍ったままの餃子を加えて煮る。
- にんにく、豆板醤、唐辛子等を加えた、濃厚ごまみそタレが美味しい鍋です。

(写真は3人用の量です)

〈すこやか三元豚のごまみそ鍋〉
すこやか三元豚を使用した豚肉入りのごまみそタレ、餃子の鍋セット。



材 料				
	2人用	3人用	4人用	
●すこやか三元豚のごまみそ鍋				
⑦すこやか三元豚のごまみそ鍋(冷凍)				
〔豚肉入りタレ〕	260g	390g	520g	
餃子	6コ	9コ	12コ	
生揚げ	1枚	1枚	2枚	
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋	
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック	
カット野菜(白菜、太葱、人参)	280g	410g	560g	
にら(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ	
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	
〔水〕	600ml	900ml	1200ml	

2/7 (金)
消費期限2/9(日)

健康鶏のうま醤油焼き

ハムとキャベツのマスタードマヨサラダ・レンジかぼちゃ煮

○カット野菜の消費期限は2月8日(土)です。



下ごしらえ

- ②カット野菜をゆでる湯を沸かす。
- ①うま醤油焼き…解凍

作り方

- ①フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、タレ(お好みで加減)をからめ、ちぎったグリーンリーフ、ミニトマトと共に盛る。

〈健康鶏〉
指定農場で、体に良いと言われる亜麻仁(アマニ)油を含んだこだわりの飼料で育てられた安心安全な銘柄鶏です。

- ①カット野菜…②の湯でゆでる→水気を絞る
貝割大根…根元を切り、半分に切る
ハム…短冊切り
 - ②粒入りマスタード(お好みで加減)、Aを合わせ、①をあえる。
- 貝割大根の辛みが気になる方は、カット野菜をゆでる際に一緒に加えてさっとゆでると辛みがやわらぎます。

- ①かぼちゃ…一口大に切る
 - ②①、塩吹昆布(お好みで加減)、Bを耐熱器に入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用約4分)。
- 加熱後、やけどに注意してください。
しばらく置いておくと、味が染み込みます。

〈健康鶏小肉のうま醤油焼き〉
健康鶏1羽から約60gしか取れない希少な胸小肉と、魚介のエキスをコクと旨みをプラスした醤油ベースのタレのセット。



下ごしらえ
レンジかぼちゃ煮
ハムとキャベツの
マスタードマヨサラダ
健康鶏のうま醤油焼き

手順

調理時間
約15分

材料

2人用 3人用 4人用

●健康鶏のうま醤油焼き

健康鶏小肉の うま醤油焼き (冷凍)			
鶏肉	240g	360g	480g
タレ(50g)	2/3袋	1袋	1 1/3袋
油	大1/2	大2/3	大1
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ

●ハムとキャベツのマスタードマヨサラダ

ボークハム	2枚	2枚	3枚
カット野菜 (キャベツ、人参)	170g	250g	340g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
粒入りマスタード	1袋	1 1/2袋	2袋
マヨネーズ	大2	大3	大4
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1

●レンジかぼちゃ煮

かぼちゃ(冷蔵)	150g	220g	300g
塩吹昆布	10g	10g	15g
水	大2	大3	大4
みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3

2/8 (土)
消費期限2/9(日)

のっけ家のねぎとろ丼

豆腐と白菜の塩あんかけ炒め・大根のごま酢あえ

○カット野菜の消費期限は2月8日(土)です。本日中にお召し上がりください。



下ごしらえ

- ②きくらげ…ぬるま湯につけて戻し、大きければ切る
- ①ねぎとろ丼…流水解凍

作り方

- ①細葱…小口切り
- ②丼に温かいご飯を盛り、ねぎとろのをせ、タレをかけ、①を散らす。

- ①豆腐…食べやすく切り、十分に水気をきる
- ②フライパンに油を熱してカット野菜、②を炒め、たれ、水を加えて煮立たせる。
- ③倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、①を加えて炒め合わせ、こしょう、ごま油を振る。

- ①大根…いちょうの薄切り→塩もみして水気を絞る
- ②Aを合わせ、①、すりごまをあえる。

電子レンジで簡単水きり!
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます
1パックで約2分～2分30秒(500W)

静岡県、山梨県内に店舗を構える、新鮮なまぐろが自慢の「のっけ家」。

小袋調味料付き
旨塩鍋のたれ
鶏や豚の旨みを効かせた塩味ベースのたれ。にんにくが食欲をそそります。

〈のっけ家のねぎとろ丼〉
まぐろねぎとろ&のっけ家特製の甘じょうゆタレのセット。



下ごしらえ
大根のごま酢あえ
豆腐と白菜の
塩あんかけ炒め
のっけ家のねぎとろ丼

手順

調理時間
約15分

材料

2人用 3人用 4人用

●のっけ家のねぎとろ丼

のっけ家の ねぎとろ丼 (冷凍)			
ねぎとろ(80g)	2袋	3袋	4袋
タレ(15g)	2袋	3袋	4袋
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々

●豆腐と白菜の塩あんかけ炒め

豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
カット野菜 (白菜、人参)	170g	250g	340g
きくらげ	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
旨塩鍋のたれ	1袋	1 1/2袋	2袋
水	170ml	220ml	300ml
片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3
こしょう	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々

●大根のごま酢あえ

大根(冷蔵)	100g	150g	200g
すりごま	大2/3	大1	大1 1/3
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
塩	少々	少々	少々
酢	大1 1/3	大2	大2 2/3

レンジや
湯煎調理の
簡単おかず

Y*デリ

1日ごとにお選びいただけます

まとめてのご注文でお得!

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
1人用	3,990円	4,760円
2人用	7,430円	8,860円
3人用	10,140円	12,100円

	5 (月～金) 日間コース	6 (月～土) 日間コース
1人用	3,810円	4,550円
2人用	7,100円	8,470円
3人用	9,690円	11,560円

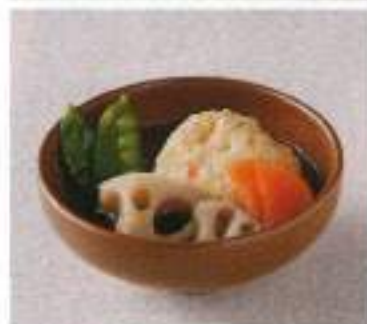


2/3 (月)
消費期限2/5 (水)

牛肉とアスパラの 黒こしょう炒め がんもと野菜の煮もの・ ほうれん草サラダ

110	1人用	820円
111	2人用	1,530円
112	3人用	2,080円

調理時間
(1人用)
約15分



【E】271kcal【脂】11.8g【糖】16.2g【炭】20.6g【ナ】1024mg【塩】2.6g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
牛肉とアスパラの黒こしょう炒め	●						
がんもと野菜の煮もの	●						
ほうれん草ペース			●				

作り方

●牛肉とアスパラの黒こしょう炒め

約10～12分

ごま油、オイスターソースのkokと麻辣醤(マラージャン)の辛みを加え、黒こしょうを効かせました。



●がんもと野菜の煮もの

約8～10分



●ほうれん草ペース

※マヨネーズをかける。

材 料

牛肉とアスパラの黒こしょう炒め (145g) (冷凍)

がんもと野菜の煮もの (100g) (冷凍)

ほうれん草ペース (55g) (冷凍)

マヨネーズ

ミニトマト(冷蔵)

	1人用	2人用	3人用
牛肉とアスパラの黒こしょう炒め	1袋	2袋	3袋
がんもと野菜の煮もの	1袋	2袋	3袋
ほうれん草ペース	1袋	2袋	3袋
マヨネーズ			
ミニトマト(冷蔵)	1コ	2コ	3コ



2/4 (火)
消費期限2/6 (木)

めかじきの蒲焼き風 豚汁・オクラと芽かぶの山芋あえ

210	1人用	750円
211	2人用	1,400円
212	3人用	1,910円

調理時間
(1人用)
約10分



【E】263kcal【脂】19.3g【糖】10.5g【炭】21.9g【ナ】1063mg【塩】2.7g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
めかじきの蒲焼き風(タレ込み)	●						
オクラと芽かぶの山芋あえ	●						

●オクラと芽かぶの山芋あえ...オクラ:タイ産・インドネシア産、芽かぶ:韓国産

作り方

●豚汁

約8～10分



●めかじきの蒲焼き風

蒸気口を上にし、袋ごと耐熱器にのせ、凍ったまま目安として1袋約3分30秒加熱。



生の魚からレンジで調理することで、ふっくらと柔らかく仕上がります。

●オクラと芽かぶの山芋あえ

うす味仕立なので、お好みでしょうゆ等をかけてお召し上がりください。



材 料

めかじきの蒲焼き風(100g) (タレ込み) (冷凍)

豚汁(180g) (冷凍)

オクラと芽かぶの山芋あえ (50g) (冷凍)

	1人用	2人用	3人用
めかじきの蒲焼き風	1袋	2袋	3袋
豚汁	1袋	2袋	3袋
オクラと芽かぶの山芋あえ	1袋	2袋	3袋



2/5 (水)
消費期限2/7 (金)

○蒸し野菜の消費期限は2月6日(水)です。

鶏肉と茄子の 油淋ソース 高野豆腐の炊き合わせ・蒸し野菜

310	1人用	830円
311	2人用	1,540円
312	3人用	2,110円

調理時間
(1人用)
約10分



【E】497kcal【脂】18.1g【糖】34.7g【炭】25.9g【ナ】1339mg【塩】3.4g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
鶏肉と茄子の油淋ソース	●						
高野豆腐の炊き合わせ	●						
明太子ドレッシング	●						

●鶏肉と茄子の油淋ソース...鶏肉:タイ産

作り方

●鶏肉と茄子の油淋ソース

約10分

※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。ジューシーな鶏モモ肉と煮揚げした茄子に、甘酸っぱい油淋ソースをからめました。



●高野豆腐の炊き合わせ

約8～10分

●蒸し野菜

袋から出して耐熱器にのせ、軽くラップをし、目安として1パック約2分(2パック約4分)加熱。



キャベツ、かぼちゃ、玉葱、人参入り。レンジで簡単蒸し野菜!

鶏肉と茄子の油淋ソース (160g) (冷凍)

高野豆腐の炊き合わせ (100g) (冷凍)

蒸し野菜(かぼちゃミックス) (67g) (冷蔵)

明太子ドレッシング

	1人用	2人用	3人用
鶏肉と茄子の油淋ソース	1袋	2袋	3袋
高野豆腐の炊き合わせ	1袋	2袋	3袋
蒸し野菜	1パック	2パック	3パック
明太子ドレッシング	1袋	2袋	3袋



調理時間約10分

- 包丁・まな板は基本不使用
- 1人用から注文可能

湯煎やレンジなどで
手間いらずの
ラクラク調理



2/6 (木)

消費期限2/8(土)

○7品目のサラダの消費期限は
2月7日(金)です。

410	1人用	800円
411	2人用	1,490円
412	3人用	2,030円

調理時間
(1人用)

約10分



まぐろ二色丼

肉みそのせ7品目のサラダ・
白菜としらすの煮浸し

E179kcal 脂22.6g 糖5.5g 炭8.5g ナ709mg 塩1.8g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
肉みそ	●	●					
白菜としらすの煮浸し							

●まぐろ二色セット…きはだまぐろ・めばちまぐろ・びんちょうまぐろ・韓国産・フランス産・バブアニューギニア産・台湾産・モーリシャス産・その他

作り方

材 料



●コク旨肉みそ

約6分

津軽伝承醤油蔵「中村醤油元」の、大豆と小麦に
こだわった無添加醤油「津軽本醸造」を使用。

●まぐろ二色セット

鮮度の良いきはだまぐろの切り落としと、ふんわり
食感のまぐろすきみの二色丼です。

●白菜としらすの煮浸し

●7品目のサラダ

※袋から出してそのまま召し上がれます。
大根、水菜、サニーレタス、人参、レッドキャベツ、
ロメインレタス、パプリカ等の7品目!!

	1人用	2人用	3人用
まぐろ二色セット (冷凍)			
きはだまぐろ 切り落とし(40g)	1袋	2袋	3袋
まぐろすきみ (40g)	1袋	2袋	3袋
おろしわさび しょうゆ			
コク旨肉みそ (40g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋
7品目のサラダ (水菜ミックス) (53g)	1パック	2パック	3パック
白菜としらすの 煮浸し (60g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋



2/7 (金)

消費期限2/9(日)

510	1人用	790円
511	2人用	1,470円
512	3人用	2,010円

調理時間
(1人用)

約15分



豚角煮

椎茸入りおから・しば漬け入りなます

E523kcal 脂22.0g 糖38.7g 炭21.3g ナ1220mg 塩3.1g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
豚角煮(タレ込み)	●						
椎茸入りおから	●	●					
しば漬け入りなます	●						

作り方

材 料



●豚角煮

約10分

※ここで同時に卵を水からゆでましょう
(沸騰後約10分)。ハーブ(ローズマリー、タイム、クローブ)を含んだ
こだわりの調味料で育てられた、「麦とハーブの
二元豚」を使用。

●椎茸入りおから

椎茸の旨みを効かせ、しっとりと仕上げました。

●しば漬け入りなます

	1人用	2人用	3人用
豚角煮(120g) (タレ込み)(冷凍)	1袋	2袋	3袋
卵	1コ	2コ	3コ
椎茸入りおから (55g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋
しば漬け入り なます(40g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋

■本日は前日お届けです

2/8 (土)

消費期限2/9(日)



610	1人用	770円
611	2人用	1,430円
612	3人用	1,960円

調理時間
(1人用)

約10分



チキンのじゃがバター

五彩金平・彩りひじきのごまサラダ

E409kcal 脂19.1g 糖21.9g 炭33.2g ナ1063mg 塩2.7g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
チキンのじゃがバター	●	●					
五彩金平	●						
彩りひじきのごまサラダ	●						

●チキンのじゃがバター…鶏肉:タイ産

作り方

材 料



●チキンのじゃがバター

約10分

※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。
焼き上げた鶏もも肉にじゃが芋といんげんを含む
せ、バターソースをからめました。

●五彩金平

約4~5分

※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。



●彩りひじきのごまサラダ

※解凍後、よく混ぜる。
ひじき、ツナ、人参、枝豆、コーンが入った彩り鮮や
かなサラダ。

	1人用	2人用	3人用
チキンの じゃがバター (160g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋
五彩金平 (60g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋
彩りひじきの ごまサラダ (75g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋