

2/3(月)

2/4(火)

2/5(水)

2/6(木)

2/7(金)

ヨシケイの冷凍弁当シリーズ

P30

ヨシケイ  
ベジミール

166  
1,280円

- ・牛焼肉
- ・ミートボールのクリーム煮



266  
1,280円

- ・青椒肉絲
- ・鰹の和風あんかけ



366  
1,280円

- ・タンドリーチキン
- ・白身魚のきのこあんかけ (梅風味)



466  
1,280円

- ・鯖のパン粉焼き
- ・酢鶏



566  
1,280円

- ・シーフードカレー
- ・鶏肉のkokumiso焼き



162  
1,200円

- ・エビのチリソース煮
- ・鶏つくねのチーズトマト煮



262  
1,200円

- ・さばとごぼうのみそ煮
- ・ナスとピーマンのひき肉カレー



362  
1,200円

- ・タラ竜田揚げのガーリックしょうゆ
- ・親子とじ



462  
1,200円

- ・さわらの菜味じょうゆ焼き
- ・鶏肉のナポリタンソース



562  
1,200円

- ・さけの焼き漬け
- ・牛肉とごぼうのしぐれ煮



ヨシケイ  
バラエティ  
ミール

165  
1,030円

- ・ハンバーグの湯葉あんかけ
- ・鶏肉の玉子とじ
- ・デミカツ



365  
1,030円

- ・オムレツのバジルトマトソース
- ・あじの甘酢あんかけ
- ・回鍋肉



565  
1,030円

- ・油淋鶏
- ・鮭フライのグラタン風
- ・肉豆腐



ヨシケイ  
シンプル  
ミール



※賞味期限:冷凍6か月
※必ず電子レンジで加熱してお召し上がりください

電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。調理後、冷たい場合は10秒ずつ追加加熱してください。

※野菜量は調理前の概算値です。※魚の小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。

ベジミール

1食で1日の目標量約2/3の野菜が摂取出来る
野菜たっぷりお弁当

※成人1日350g以上
(トレーサイズ:商品により異なります。縦16.5cm×横21.5cm×高さ3.6cm・縦16.5cm×横21.5cm×高さ4.1cm)

レンジで約7分
食塩相当量 3.0g以下
1食あたり640円

ご飯(150g)と合わせても約500kcal
低カロリーでもしっかり満腹感

「デンシエット理論」に基づいて開発!

デンシエットってなに?
●徳島大学で研究・開発し、科学的に証明されている「濃度・満足度が高いけれど、低カロリーな食生活」です。●カロリー密度(CD:Calorie Density)とは食品1gあたりのカロリー(kcal/g)のことです。CDは、その食品の水分量と固形量に大きな影響を受けるので、野菜や果物、スープなど、水分が多い食品は低CDで、バターや洋菓子など固形量の高い食品は高CDです。食事に野菜を多く使用することで低CDになります。



2/3(月) 2食セット 166 1,280円



牛焼肉
●白菜の煮浸し
●五目豆のトマト煮
●野菜とツナのソテー
ミートボールのクリーム煮
●オクラのさつと煮
●彩り辛し和え
●鶏肉のトマトソースがけ

264kcal 食塩相当量 2.2g
野菜 約210g 肉類 280g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/4(火) 2食セット 266 1,280円



青椒肉絲
●ポテトサラダ
●白菜と揚げの煮浸し
●大根の煮もの
鮭の和風あんかけ
●ひき肉のスクランブルエッグ
●菜の花とわさびのお浸し
●れんごんのチリソース

247kcal 食塩相当量 2.7g
野菜 約210g 肉類 300g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/5(水) 2食 セット 366 1,280円



タンドリーチキン
●白菜の煮浸し
●小松菜とコーンのお浸し
●切干大根煮
白身魚のきのこあんかけ(梅風味)
●小松菜の煮浸し
●竹の子とピーマン炒め
●鶏肉の煮もの

237kcal 食塩相当量 2.3g
野菜 約230g 肉類 270g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/6(木) 2食セット 466 1,280円



鯖のパン粉焼き
●白菜のごま和え
●ほうれん草のバターソテー
●れんこんと鶏のこってり煮
酢鶏
●小松菜のお浸し
●がんもとお浸し
●わかめの酢のもの

231kcal 食塩相当量 2.8g
野菜 約210g 肉類 250g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/7(金) 2食セット 566 1,280円



シーフードカレー
●小松菜と人参の和えもの
●ウイナー煮
●きのこのガーリックソテー
鶏肉のkokumiso焼き
●青梗菜と赤ピーマンの中華和え
●豚肉といんげんの卵炒め
●厚揚げときのこの煮浸し

237kcal 食塩相当量 3.0g
野菜 約200g 肉類 290g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

バラエティミール

1食で15品目以上の食材と6種類の味が楽しめる、
バラエティ豊かなお弁当

(トレーサイズ:縦19.3cm×横19.3cm×高さ3.4cm)

レンジで約5分
食塩相当量 3.0g以下
300kcal以下でヘルシー
1食あたり600円

2/3(月) 2食セット 162 1,200円



エビのチリソース煮
●れんこんソテー
●かぼちゃとさつま芋の小豆あえ
●ブロッコリーとコーンのサラダ
●白菜の豆乳クリーム煮
●オクラとわかめのお浸し
鶏つくねのチーズトマト煮
●赤魚のハーブガーリック焼き
●キャベツ卵あえ
●青梗菜ともやしのネギ塩あえ
●枝豆のバター風味しょうゆ
●じゃが芋きんぴら

269kcal 食塩相当量 2.4g
野菜 約160g 肉類 264g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/4(火) 2食セット 262 1,200円



さばとごぼうのみそ煮
●鶏肉の塩炒め
●カレーじゃが
●ブロッコリーのサラダ
●小松菜ときのこのお浸し
●枝豆のトマト煮
ナスとピーマンのひき肉カレー
●蒸し鶏と彩り野菜のあえもの
●あおさポテト
●コーンと枝豆の塩ガーリック
●きのこのバターソテー
●小松菜と卵の中華あえ

294kcal 食塩相当量 1.8g
野菜 約130g 肉類 213g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/5(水) 2食 セット 362 1,200円



たら烏梅揚げのガーリックしょうゆ
●肉団子とれんごんのチリソース
●大根の梅しらすあえ
●いんげんとコーンのバター風味炒め
●こんにやくの甘味噌あえ
●たけのこ人参のオイスター炒め
親子とじ
●おでん風味のもの
●ブロッコリーと赤ピーマンのお浸し
●こんにやくのごまだれがけ
●ひじき煮
●じゃが芋の小えびあん

250kcal 食塩相当量 2.5g
野菜 約140g 肉類 258g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/6(木) 2食セット 462 1,200円



さわらの薬味しょうゆ焼き
●蒸し鶏とキャベツの中華あんあえ
●ブロッコリーのごまあえ
●こんにやくと大根のみそあえ
●さつま芋の塩バター風
●わかめとコーンの酢のもの
鶏肉のナポリタンソース
●野菜のベーコンソテー
●小松菜ときのこの炒めもの
●ブロッコリーと人参のコンソメ煮
●こんにやくのゆずあんあえ
●スパイシーマッシュポテト

242kcal 食塩相当量 1.7g
野菜 約140g 肉類 242g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/7(金) 2食セット 562 1,200円



さけの焼き漬け
●肉野菜炒め
●玉葱とわかめのなめ茸あえ
●なすのトマトソースがけ
●切干大根のナムル
●小松菜と油揚げの煮浸し
牛肉とごぼうのしぐれ煮
●あなごの卵とじ風
●えのきとわかめのボン酢しょうゆ
●ブロッコリーのからしあえ
●じゃが芋コーンの塩だれあえ
●中華野菜炒め

262kcal 食塩相当量 2.3g
野菜 約140g 肉類 254g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

シンプルミール

手軽においしく

レンジで約4分
安く経済的
1食あたり約350円

2/3(月) 3食セット 165 1,030円



ハンバーグの湯葉あんかけ
●根菜の白和え
●茄子のみぞれ煮
鶏肉の玉子とじ
●ペンネナポリタン
●菜の花とコーンの和風あえ
デミカツ
●青梗菜と卵の中華あえ
●大根と人参の煮もの

193kcal 食塩相当量 1.5g
野菜 約80g 肉類 168g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/5(水) 3食 セット 365 1,030円



オムレツのバジルトマトソース
●切干大根と人参のサラダ
●ブロッコリーの塩炒め
あじの甘酢あんかけ
●ブロッコリーの和風ごまあえ
●ペンネナポリタン
回鍋肉
●青梗菜と卵の中華あえ
●ポテトとカリフラワーのサラダ

185kcal 食塩相当量 1.9g
野菜 約90g 肉類 180g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

2/7(金) 3食セット 565 1,030円



油淋鶏
●マカロニツナサラダ
●いんげんとうもろこしのごまあえ
鮭フライのグラタン風
●春雨の中華あえ
●小海老と小松菜のお浸し
肉豆腐
●いんげん卵あえ
●三色ナムル

216kcal 食塩相当量 2.0g
野菜 約80g 肉類 150g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに



204kcal 食塩相当量 1.2g
野菜 約40g 肉類 140g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに

178kcal 食塩相当量 2.1g
野菜 約90g 肉類 165g
小袋 乳 卵 そば 落花生 えび かに