

11/24  
金

# 豚しゃぶ肉ときのこの寄せ鍋

調理時間  
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
320kcal	27.2g	12.2g	25.0g	3.5g

消費期限11/26(日)



豚しゃぶ肉ときのこの寄せ鍋	材 料	2人用	3人用
①ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす えのき…茸根元を切る ごぼう…表面をこすり洗いし、ささがき→水にさらす キャベツ…ざく切り 太葱…斜め切り 人参…短冊切り 豆腐…水きり→食べやすく切る	豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用 豆腐 ぶなしめじ(冷蔵) えのき茸(冷蔵) ごぼう(冷蔵) キャベツ(冷蔵) 太葱(冷蔵) 人参(冷蔵)	160g 1パック 1/2パック 1/2袋 60g 200g 1/2本 40g	240g 1パック 1パック 1袋 90g 300g 1本 60g
②鍋にA、①を入れて煮、食べやすく切った豚肉を加えてアクを取りながら煮る。	だし汁 酒 しょうゆ みりん	800ml 大4 大4 大1 1/3	1200ml 大6 大6 大2



# 秋の得々コース

ヨシケイ浜松  
ヨシケイ愛知  
オリジナル

人気メニューで  
お得!

価格も  
お得!!

11/20週  
締切日  
2023.11/15(水) 17:00まで

	5日間(月～金)	6日間(月～土)
2人用	5,480円 <small>プチママメニューは6,180円</small>	6,700円
3人用	6,600円	8,100円

こちらのコースは、月～金の5日間か月～土の6日間の通し限定メニューです。

食材ボリュームアップで  
お得!

人気メニューを厳選、お値段はお得価格、月曜日の「豚肉」の量をボリュームアップしてお届けいたします。

11/25  
土

# 牛肉の甘辛すき焼き風

本日は前日お届けです

調理時間  
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	24.7g	26.5g	30.1g	2.4g

消費期限11/26(日)



下ごしらえ ②①で使用する湯を沸かす。

牛肉の甘辛すき焼き風	材 料	2人用	3人用
①太葱…斜め切り 人参…短冊切り 白菜…ざく切り 豆腐…水気をきり、食べやすく切る	牛コマ 豆腐 白菜(冷蔵) 太葱(冷蔵) 人参(冷蔵)	140g 1/2パック 200g 1/2本 40g	210g 1パック 300g 1/2本 60g
②鍋にA、①を入れて煮立て、牛肉を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5～7分)。	だし汁 さとう 酒 しょうゆ	120ml 大1 大2/3 大2	180ml 大1 1/2 大1 大3

コーンポテトサラダ	材 料	2人用	3人用
①じゃが芋…厚めのいちよう切り→②の湯でゆでる(途中、コーンを加える)→熱いうちに塩、こしょうする じゃが芋は、竹串がすつと通るまでゆでましょう。	じゃが芋 カーネルコーン(冷凍) 塩、こしょう 貝割大根(冷蔵)	2コ 20g 少々 1/2パック	3コ 30g 少々 1パック
②貝割大根…根元を切って半分に切る。 貝割大根はさつとゆでることで、辛みがやわらぎます。 ①、②をマヨネーズであえる。	マヨネーズ	大3	大4 1/2



ボリュームアップ  
お肉増量!!

11/20 月 豚肉のスタミナ炒め ゆで白菜のあえもの	11/21 火 牛ひき肉の麻婆豆腐 チンゲン菜のかきたまスープ	11/22 水 焼き鳥井 ハムとかぼちゃのサラダ・青菜のみそ汁
11/23 木 あじの昆布白醤油干し 鶏肉と大根の煮もの・白菜のみみ漬け	11/24 金 豚しゃぶ肉ときのこの寄せ鍋	11/25 土 牛肉の甘辛すき焼き風 コーンポテトサラダ

秋の得々コース  
こちらの用紙にご記入いただいても、お申込みができます。  
スマイルスタッフにお渡しください。

コース	コード	氏 名

5日間(月～金)	○をつけてください	6日間(月～土)	○をつけてください
2人用	5,480円	6,700円	
3人用	6,600円	8,100円	

## お申込みについて

記入例のように、得々コース2人用もしくは得々コース3人用の右側に、(月)～(金)もしくは(月)～(土)まで同じ数量をご記入ください。

WEBからご注文の場合は、  
“11/20週⇒カテゴリー⇒得々コース”をお選びいただき、(月)～(金) or (月)～(土)まで、同じ数量をご入力ください。

※通しメニューとなっておりますので、(月)～(金)の5日間or(月)～(土)の6日間の数量が入っていないとご注文が入りませんのでご注意ください。