

4/19  
金

# タルタルチキン南蛮

ウインナーと野菜のスープ

消費期限4/21(日)

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
439kcal	15.5g	26.5g	35.8g	4.9g
アレルギー物質を含む食品 小麦 卵 そば 豚 鶏 牛乳 かに 卵				
和風チキン竜田揚げ				
チキン南蛮のたれ				
タルタルソース				

- タルタルチキン南蛮**
- フライパンに多めの油(1cmくらい)を中火で熱し、凍ったままのチキン竜田を入れ、きつね色になったら裏返して揚げ焼く。  
鶏もも肉を和風生姜醤油味に仕上げた竜田揚げです。チキン竜田に火が通っていなかった場合は、レンジ加熱してください。
  - グリーンリーフ…ちぎる
  - チキン竜田を食べやすく切り、たれをからめて盛り、タルタルソースをかけ、グリーンリーフ、ミニトマトを添える。  
チキン南蛮のたれには、はちみつが含まれています。はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

材 料	2人用	3人用
和風チキン竜田揚げ(冷凍)	200g (2枚)	300g (3枚)
油	適量	適量
チキン南蛮のたれ	2袋	3袋
タルタルソース	2袋	3袋
グリーンリーフ又は葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

- ウインナーと野菜のスープ**
- 玉葱…くし形切り  
人参…半月切り  
白菜…ざく切り  
ウインナー…斜め切り
  - 鍋に①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5~7分)。

材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
白菜(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
水	500ml	750ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ
酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	小1	大1/2
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしてありますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

4/20  
土

# 楽うま!ナポリタン

蒸し鶏のサラダ

本日は4/19(金)お届けです

消費期限4/21(日)

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
617kcal	24.9g	22.4g	84.3g	4.3g
アレルギー物質を含む食品 小麦 卵 そば 豚 鶏 牛乳 かに 卵				
スパゲティ				

- 楽うま!ナポリタン**
- 大きめのフライパンに①を入れ、蓋をして弱火にかける。
  - ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす  
アスパラ…ピーラーで下から5cm程度皮をむき、斜め切り  
玉葱…薄切り  
ウインナー…斜め切り  
いか(冷凍の場合は解凍する)…キッチンペーパーで水気を拭く
  - ①が煮立ったら②、スパゲティを加え、蓋をして中火で約7分煮る(途中、何回かスパゲティをほぐしながら混ぜる)。  
スパゲティがフライパンに入らない場合は、半分に折ってから加えてください。また、水分がなくなるないように火加減を調整してください。
  - ③の蓋を取り、ケチャップ、バターを加えて水気がなくなるまで煮詰め、塩、こしょうで味を調えて盛り、パセリを散らす。

材 料	2人用	3人用
スパゲティ	160g	240g
ウインナー	2本	3本
いかの子短冊	50g	70g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
玉葱	小1コ	小1コ
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	3本
水	500ml	750ml
コンソメ	1 1/3コ	2コ
お好みでよろしにんにく	少々	少々
油	大2	大3
トマトケチャップ	100ml	150ml
バター又はマーガリン	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	1袋

- 蒸し鶏のサラダ**
- 鶏肉…耐熱器にのせて②を振り、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)
  - 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り  
サニーレタス…ちぎる  
胡瓜は包丁で切ってもOK!
  - 鶏肉、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
酒	小1	大1/2
塩	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
サニーレタス又は葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしてありますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

## 4月の得々コース

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

コース	コード	氏 名

2人用	5,480円	6,700円
3人用	6,600円	8,100円

# 4月の得々コース

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!!

4/15週

締切日

2024.4/10(水)17:00まで

5日間(月~金)	6日間(月~土)
プチママメニューは6,180円	
2人用 5,480円	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。

人気メニューを厳選、お値段は  
お得価格でお届けいたします。



4/15 月 牛ひき肉の麻婆豆腐  
白菜とかにかまのあえもの



4/16 火 ラクラク海鮮かき揚げ丼  
みそけんちん汁・たたき胡瓜



4/17 水 豚肉のすりおろし生姜焼き  
じゃが芋のカレー風味煮



4/18 木 真ほっけの伊勢醤油干し  
生揚げと野菜のそぼろ煮・なすのみみ漬け



4/19 金 タルタルチキン南蛮  
ウインナーと野菜のスープ



4/20 土 楽うま!ナポリタン  
蒸し鶏のサラダ

## お申し込みについて

記入例: 2人用(月~金)の5日間の場合

得々コース 2人用	月	火	水	木	金	土	日
得々コース 3人用							

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、  
“4/15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。

