

7/18・7/25
金

シュリンプカレー

チキンのサラダ

調理時間
約30分

消費期限7/20(日)・7/27(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
294kcal	18.9g	13.1g	26.8g	4.2g

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
むきえび							
カレーウ(甘口)							

シュリンプカレー

- ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、玉葱はくし形切り、人参は乱切りにする。
- えびは背わたを取って水気を拭き、酒をもみ込む。
- 鍋にバターを熱して①、②を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
- 火を止めてルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろみがつくまで煮、最後にホッスパイス(お好みで加減)を加えて煮る。
- 温かいご飯に④をかけ、ちぎったパセリを散らす。

ブリッとしたえびが美味しいシュリンプカレー。ホッスパイスでお好みの辛さに調整できます。

チキンのサラダ

- 鶏肉は耐熱器にのせて分量の酒を振り、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2分)。
- コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。
- 貝割大根は根元を切って半分に切り、サニーレタスはちぎる。

貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

- ①、②、③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
むきえび(大)(冷凍)	100g	150g
酒	小1	大1/2
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
玉葱	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
バター・ヌーダーリン	大1/2	大2/3
水	400ml	600ml
カレーウ(甘口)	60g	90g
ホッスパイス	1/3袋	1/2袋
パセリ(冷蔵)	少々	少々

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
酒	小1	大1/2
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
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。

7/19・7/26
土

豚しゃぶのさっぱりだれ

ビーフン入り五目炒め

調理時間
約25分

消費期限7/20(日)・7/27(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345kcal	22.3g	16.2g	29.0g	2.5g

豚しゃぶのさっぱりだれ

- レタスはちぎる。トマトは半月切り、貝割大根は根元を切って半分に切る。
- 豚肉は食べやすく切り、酒を加えた熱湯でゆでて冷ます。
- ①、②を盛り、すりごま、Aを合わせてかける。

ビーフン入り五目炒め

- ビーフンは水にさらし、水気をよくきる。
- キャベツはざく切り、玉葱はくし形切り、人参は細切り、ウインナーは斜め切りにする。
- ②を合わせておく。
- フライパンに油を熱して②を炒め、野菜がしんなりしたら①、③を加えて炒め合わせる。

材 料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	160g	240g
しゃぶしゃぶ用		
酒	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
すりごま	2/3袋	1袋
さとう	大1/2	大2/3
A 酢、しょうゆ	各小1	各小1
こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
ビーフン	30g	40g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
油	大1/2	大2/3
酒	大1 1/3	大2
鶏がらスープの素	小1/3	小1/2
さとう	小2/3	小1
塩	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々

7/14週
7/21週

2025.7/9(水)
2025.7/16(水)

17:00まで
17:00まで

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

7月の得々コース

人気メニューで
お得!

どちらの週でも
ご利用可能!

お客様からの声に
お応えして

ご都合に合わせて
ご利用ください!

価格も
お得!!

5日間(月～金)
6日間(月～土)

2人用
3人用

5日間(月～金)
6日間(月～土)

2人用
3人用

5日間(月～金)
6日間(月～土)

ご注文用紙・WEB注文にて
ご利用週をお間違いないよう
お願い申し上げます。
7/21週メニューをご利用のお客様は、
次週配布のご注文用紙にご記入ください。

ご不明な点がございましたら、下記フリーダイヤルまでお問合せください。
ヨシケイ浜松 ☎0120-166337 ヨシケイ愛知 ☎0120-930917

7/14・7/21
月

豚肉のにら玉炒め
かにかまとレタスの昆布あえ

7/15・7/22
火

牛井
ビリ辛温やっこ・焼麩とチンゲン菜のすまし汁

7/16・7/23
水

しまほっけの干物
落とし卵の煮もの

7/17・7/24
木

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め
ハムとキャベツの中華スープ

7/18・7/25
金

シュリンプカレー
チキンのサラダ

7/19・7/26
土

豚しゃぶのさっぱりだれ
ビーフン入り五目炒め

7月の得々コース

こ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)
7/14週
7/21週
6日間
(月～土)
7/14週
7/21週

2人用
3人用

5,480円
6,600円

6,900円
8,300円

お申込みについて

記入例: 2人用(月～金)の5日間の場合

得々コース 2人用
得々コース 3人用

1
1
1
1
1

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、
“ 7/14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。