9/19・9/26 金

まぐろのたたき丼

鶏そぼろのおかず汁

消費期限9/21(日)・9/28(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
233kcal	23.0g	12.5g	10.4g	2.7g

下ごしらえ ㋐まぐろのたたきはパックのまま水を張った容器に入れて解凍する。

まぐろのたたき丼

❶温かいご飯に㋐のせ、小口切りにした細葱を散らす。お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。

材　料	2人用	3人用
まぐろのたたき(生食用)(70g)(冷凍)	2袋	3袋
細葱(冷蔵)	少々	少々
おろしわさび	適量	適量
しょうゆ	適量	適量

鶏そぼろのおかず汁

❶舞茸は食べやすくほぐし、水菜はざく切り、玉葱は薄切り、人参はいちょう切りにする。
❷鍋にだし汁、❶(水菜以外)を入れて煮立て、ひき肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。
❸火が通ったら、水菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材　料	2人用	3人用
鶏ひき肉	60g	90g
舞茸(冷蔵)	1/3パック	1/2パック
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

9/20・9/27 土

ミートソーススパゲティ

焼きかぼちゃのサラダ

9/19(金)・9/26(金)お届け
消費期限9/21(日)・9/28(日)

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
791kcal	28.5g	30.8g	103.3g	3.0g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
スパゲティ	●							
トマト煮込みベース	●	●						
粉チーズ		●						

ミートソーススパゲティ

❶玉葱…みじん切り
❷鍋にオリーブ油を熱し、❶をじっくり炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。トマト煮込みベースを加えて蓋をして中火で煮、塩、こしょうで味を調える。
トマト煮込みベースは、完熟トマトに玉葱、人参、にんにくを加えた、まろやかでコクのあるトマトソースです。
❸スパゲティは塩を加えた熱湯で約7分ゆでる。
スパゲティ100gに対して、湯は1L、塩は大1/2が目安です。
❹スパゲティを盛り、❷をかけ、粉チーズを振る。

材　料	2人用	3人用
スパゲティ	200g	300g
牛・豚ひき肉	140g	210g
玉葱	小1コ	小1コ
トマト煮込みベース	180g	270g
オリーブ油又サラダ油	大1	大1 1/2
塩、こしょう	少々	少々
粉チーズ	2/3袋	1袋

焼きかぼちゃのサラダ

❶かぼちゃ…いちょう切り→グリル又オーブントースターで焼く
❷大根…せん切り
サニーレタス…ちぎる
❸❶、❷を盛り、合わせたⒶをかける。

材　料	2人用	3人用
かぼちゃ(冷蔵)	100g	150g
大根(冷蔵)	100g	150g
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
Ⓐさとう	大2/3	大1
Ⓐ酢	大2	大3
Ⓐしょうゆ	大2/3	大1
Ⓐサラダ油	大1 1/3	大2

キリトリ線

9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)	9/15週	9/22週	6日間(月～土)	9/15週	9/22週
		○をつけてください			○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	▶	

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知オリジナル

9月の得々(トクトク)コース

人気メニューでお得!

お客様からの声にお応えして
どちらの週でもご利用可能!
ご都合に合わせてご利用ください!

9/15週 締切日 2025.9/10(水) 17:00まで

9/22週 締切日 2025.9/17(水) 17:00まで

価格もお得!!

	5日間(月～金)	6日間(月～土)
	プチママメニューは6,370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。

ご注文用紙・WEB注文にて
ご利用週をお間違いのないよう
お願い申し上げます。
9/22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

9/15・9/22 月
うまうま豚バラ肉じゃが
コールスロー

9/16・9/23 火
油淋鶏 ユーリンチー
すくい豆腐のかき玉スープ

9/17・9/24 水
鮭のごま照り焼き
彩りひじきサラダ・青菜の煮浸し

9/18・9/25 木
牛肉の五目うま煮
だし巻き卵・わかめとレタスのあえもの

9/19・9/26 金
まぐろのたたき丼
鶏そぼろのおかず汁

9/20・9/27 土
ミートソーススパゲティ
焼きかぼちゃのサラダ

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、
“9/15週 9/22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。