

10/17・10/24 金 豚肉ときのこのみそ鍋



エネルギー	338kcal	蛋白質	26.9g	脂質	18.7g	炭水化物	19.8g	食塩相当量	2.2g
調理時間 約30分									
消費期限10/19(日)・10/26(日)									
豚肉ときのこのみそ鍋									
① えのき茸、ぶなしめじ…根元を切る→ぶなしめじは食べやすくほぐす その他の野菜、水気をきった豆腐、油揚げ…食べやすく切る									
② 鍋にだし汁を煮立て、豚肉を入れてアクを取り、 ④、①(水菜以外)を加えて煮る。									
③ 火が通ったら水菜を加えてさっと煮、お好みで唐辛子粉を振る。									
材 料	2人用	3人用							
豚切り落とし肉	160g	240g							
豆腐	1パック	1パック							
油揚げ	1/2枚	1枚							
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック							
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋							
白菜(冷蔵)	200g	300g							
大根(冷蔵)	100g	150g							
人参(冷蔵)	40g	60g							
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本							
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ							
だし汁	800ml	1200ml							
酒	大1 1/3	大2							
しょうゆ	大1/2	大2/3							
みそ	大2 1/3	大3 1/2							
みりん	大2/3	大1							
唐辛子粉	適量	適量							

10/18・10/25 土 ふっくらジューシーハンバーグ パンプキンブラウンシチュー



エネルギー	466kcal	蛋白質	18.2g	脂質	20.8g	炭水化物	55.4g	食塩相当量	5.7g
アレルギー物質を含む食品 小麦 卵 大豆 鶏卵 牛肉 豚肉 魚 野菜 果物 卵 かに 小麦 大豆 鶏卵 牛肉 豚肉 魚 野菜 果物 卵 かに									
ふっくらジューシーハンバーグ									
シチューミックス(ビーフ)									
調理時間 約20分									
消費期限10/19(日)・10/26(日)									
ふっくらジューシーハンバーグ									
① 耐熱器に④を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する(目安として約30秒～1分)。									
② ハンバーグ…凍ったまま袋に切り目を入れ、耐熱器にのせて電子レンジ加熱(目安として1コ約3分、2コ約5分) 牛肉をメインに隠し味に塩麹を加え、深い味わいに仕上げたジューシーなハンバーグです。									
③ グリーンリーフ…ちぎる									
④ ハンバーグ、グリーンリーフを盛り、①をかける。									
パンプキンブラウンシチュー									
① かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→一口大に切る ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす 玉葱…くし形切り ベーコン…食べやすく切る									
② 鍋にバターを熱して①を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5～8分)。									
③ ②に火が通ったら一度火を止め、シチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、こしょうを振る。 [For Kids] 小さなお子さまや味を薄めたい方は、水を少し加えて調整してください。シチューはご飯にかけてもOK!									
◎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。									
材 料	2人用	3人用							
ふっくらジューシーハンバーグ(110g)(冷凍)	2コ	3コ							
トマトケチャップ	大2	大3							
ソース	大1	大1 1/2							
さとう	少々	少々							
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量							
材 料	2人用	3人用							
ベーコン	2枚	2枚							
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g							
玉葱	小1コ	小1コ							
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック							
バター×マーガリン	大1/2	大2/3							
水	400ml	600ml							
シチューミックス(ビーフ)	50g	70g							
こしょう	少々	少々							

10月の得々コース

コース	コード	氏 名
5日間(月～金)	10/13週	10/20週
2人用	5,480円	6,600円
3人用	6,600円	8,000円

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知 オリジナル

10月の得々コース

お客様の声に
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!

価格も
お得!!

5日間(月～金)	6日間(月～土)	
スマイリーミール メニューは6,680円		
2人用	5,480円	6,600円
3人用	6,600円	8,000円

ご利用週をお間違いないよう
お願い申し上げます。
10/20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

10/13・10/20 月 豚肉のすりおろし生姜焼き コーンジャガ	10/14・10/21 火 八宝菜 かにかま入りスープ	10/15・10/22 水 親子丼 豆腐と海藻のサラダ
10/16・10/23 木 北海道産さんまの塩焼き 鶏肉となすの生姜炒め・もやしのボン酢あえ	10/17・10/24 金 豚肉ときのこのみそ鍋	10/18・10/25 土 ふっくらジューシーハンバーグ パンプキンブラウンシチュー

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、
“10/13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。