11/7・11/14 金

シーフード焼きそば

かにかまの中華スープ・チンゲン菜のナムル

消費期限11/9(日)・11/16(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
433kcal	19.7g	10.0g	73.0g	6.0g

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
焼きそば	●							
えびいかミックス						●		
焼そばソース	●							
かに風味かまぼこ	●		●				●	

●えびいかミックス…えび:インド産、いか:ベトナム産　※麺の栄養量を含む

下ごしらえ　ア わかめ…水につけて戻す　イ えびいかミックス…解凍する

シーフード焼きそば

❶ キャベツ…ざく切り
人参…細切り
❷ えびいかミックス…水気を拭く
❸ フライパンに油を熱して❷を炒めて塩、こしょうし、キャベツ、人参を加えてさらに炒める。
❹ 火が通ったらよくほぐした麺を加えて炒め合わせ、焼そばソースを加えて調味する。
［コツ］麺は袋に数か所穴を開け、電子レンジで1袋につき約20～30秒加熱すると、ほぐれやすくなります。

材　料	2人用	3人用
焼きそば	2玉	3玉
えびいかミックス(80g)(冷凍)	1袋	1 1/2袋
油	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
焼そばソース	2袋	3袋

かにかまの中華スープ

❶ わかめ…食べやすく切る
かに風味かまぼこ…ほぐす
❷ 鍋にⒶ、もやしを入れて煮、❶を加えてさっと煮、Ⓑで調味する。

材　料	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
もやし(冷蔵)	100g	150g
塩蔵わかめ	適量	適量
Ⓐ 水	400ml	600ml
Ⓐ 鶏がらスープの素	大2/3	大1
Ⓑ 酒	小1	大1/2
Ⓑ しょうゆ	小1	大1/2
Ⓑ こしょう	少々	少々

チンゲン菜のナムル

❶ チンゲン菜…ざく切り→ゆでる→水に取り、水気を絞る
❷ Ⓒを合わせ、❶をあえ、ごまを散らす。

材　料	2人用	3人用
チンゲイ菜(冷蔵)	1株	1 1/2株
Ⓒ 鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
Ⓒ 塩	少々	小1/4
Ⓒ ごま油	小1	大1/2
白ごま	2/3袋	1袋

小袋調味料付き　焼そばソース
完熟トマトペーストの甘みと玉葱のコクが特長。野菜の旨みと香辛料のバランスがとれた焼そばソース。

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

11/8・11/15 土

チキンときのこのコトコトシチュー

ウインナーとほうれん草のお手軽ピラフ

11/7(金)・11/14(金)お届け
消費期限11/9(日)・11/16(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
419kcal	29.2g	17.8g	43.2g	5.7g

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
シチューミックス(クリーム)	●	●						
洋風万能だれ	●	●						

※ご飯の栄養量は含まれません

チキンときのこのコトコトシチュー

❶ じゃが芋、人参は小さめの乱切りにし、さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約3分)。
❷ 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
❸ 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
❹ 鍋にバターを熱して鶏肉を焼き❶、❷を加えて炒める。水を加えて煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5～8分)。
❺ ❹に火が通ったら、火を止めて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］お子さまの好きなシチューの味がきのこの香りや味をやわらげて、きのこが苦手なお子さまでも食べやすくなります。

材　料	2人用	3人用
若鶏ムネ角切り肉	200g	300g
塩	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々
小麦粉	大1/2	大2/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
じゃが芋［地域により個数変更となる場合がございます］	2コ	3コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
シチューミックス〈クリーム〉	50g	70g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
水	500ml	700ml
こしょう	少々	少々

ウインナーとほうれん草のお手軽ピラフ

❶ ほうれん草…短めのざく切り
ウインナー…斜め切り
❷ 大きめの耐熱器に❶、ミックスベジタブル、バターを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約1分30秒)。
❸ ❷に温かいご飯、洋風万能だれを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

材　料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
ミックスベジタブル(冷凍)	40g	60g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
洋風万能だれ	1袋	1 1/2袋
ご飯(茶碗に軽く)	約400g(2 2/3杯)	約600g(4杯)
塩、こしょう	少々	少々

小袋調味料付き　洋風万能だれ
チキンブイヨンの旨みとフライドオニオンパウダーの風味をきかせた、洋風メニューに合うたれ。

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

キリトリ線

11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)	11/3週	11/10週	6日間(月～土)	11/3週	11/10週
		○をつけてください			○をつけてください	
2人用	5,480円	▶		6,600円	▶	
3人用	6,600円	▶		8,050円	▶	

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知オリジナル

11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!

11/3週　締切日 2025.10/29(水) 17:00まで

11/10週　締切日 2025.11/5(水) 17:00まで

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	8,050円

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。
11/10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。

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

11/3・11/10 月
シャキシャキキャベツの回鍋肉
卵と野菜の春雨スープ

11/4・11/11 火
しまほっけのたまり醤油干し
鶏肉と野菜の甘辛みそ炒め・かぼちゃのくるみあえ

11/5・11/12 水
うまうま牛焼き肉
豆腐サラダ

11/6・11/13 木
びんちょうまぐろ漬け丼
レンジでさくさくコロッケ・野菜のかきたま汁

11/7・11/14 金
シーフード焼きそば
かにかまの中華スープ・チンゲン菜のナムル

11/8・11/15 土
チキンときのこのコトコトシチュー
ウインナーとほうれん草のお手軽ピラフ

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、
"11/3週 11/10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。