12/12・12/19 金 鶏ちゃんこ鍋

調理時間 約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
298kcal	21.9g	16.3g	16.9g	2.9g

消費期限12/14(日)・12/21(日)

※写真は3人用の量です。

鶏ちゃんこ鍋

1. ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、春菊は葉と茎のやわらかい部分を摘み取る。残りの野菜、水気をきった豆腐、油揚げは食べやすく切る。
2. 鍋にⒶを煮立て、煮えにくい材料から順に入れて煮る。お好みで味付けポン酢、唐辛子粉を添える。

【栄養士のオススメPOINT】
具材からだしが出ているので、〆にはご飯を入れて雑炊にしたり、うどんを入れたりしても美味しくお召し上がりいただけます。

材　料	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	160g	240g
豆腐	1/2パック	2/3パック
油揚げ	2/3枚	1枚
ぶなしめじ(冷蔵)	2/3パック	1パック
白菜(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	2/3本	1本
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
春菊(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
Ⓐ だし汁	600ml	900ml
Ⓐ 塩	小2/3	小1
Ⓐ 酒	大2 2/3	大4
Ⓐ しょうゆ	大1	大1 1/2
Ⓐ みりん	大1	大1 1/2
味付けポン酢	適量	適量
唐辛子粉	適量	適量

お得なおまけ付き！
〆のうどん

ゆでうどん
2人用 1玉
3人用 2玉

アレルギー 小麦

12/13・12/20 土 ハッシュドビーフ

チキンと温野菜のサラダ

12/12(金)・12/19(金)お届け
消費期限12/14(日)・12/21(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
415kcal	25.7g	20.6g	37.5g	4.9g

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
デミグラスベース	●							

ハッシュドビーフ

1. ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
   玉葱…薄切り
   牛肉…塩、こしょうし、小麦粉をまぶす
2. フライパンにⒶのバターを熱して牛肉をさっと炒めて取り出す。
3. Ⓑのバターを足して玉葱をよく炒め、ぶなしめじを加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
   玉葱は焦がさないように弱火でじっくり炒めるのがポイント！
4. 火を止めてデミグラスベース、2を加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろりとするまで煮、温かいご飯と共に盛る。

材　料	2人用	3人用
牛コマ	140g	210g
塩	少々	小1/4
こしょう	少々	少々
小麦粉	小1	大1/2
Ⓐ バター又マーガリン	大1/2	大2/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
玉葱	小1コ	1コ
Ⓑ バター又マーガリン	小2/3	小1
デミグラスベース	180g	270g
水	350ml	500ml

チキンと温野菜のサラダ

1. キャベツ…ざく切り
   人参…細切り→キャベツ、コーンと共にゆで、水気をきる(湯は取っておく)
2. 鶏肉…1の湯に酒を加えてゆでる→細かく裂く
3. 1、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
若鶏ムネ肉	60g	90g
酒	適量	適量
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
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

キリトリ線

12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)	12/8週	12/15週	6日間(月～土)	12/8週	12/15週
2人用	5,480円	▶		6,700円	▶	
3人用	6,600円	▶		8,200円	▶	

○をつけてください　○をつけてください

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知 オリジナル

12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！

12/8週 締切日 2025.12/3(水) 17:00まで

12/15週 締切日 2025.12/10(水) 17:00まで

価格もお得!!

	5日間(月～金)	6日間(月～土)
	スマイリーミールは6,680円	
2人用	5,480円	6,700円
3人用	6,600円	8,200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。
12/15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

12/8・12/15 月
ポークBBQ(バーベキュー)
ウインナーとポテトのコンソメスープ

12/9・12/16 火
あじの昆布白醤油干し
豆腐のおかかチャンプルー・白菜の生姜漬け

12/10・12/17 水
とろたまそぼろビビンバ
餃子・たたき胡瓜

12/11・12/18 木
骨取さけのムニエル
野菜とマカロニのチャウダー

12/12・12/19 金
鶏ちゃんこ鍋

12/13・12/20 土
ハッシュドビーフ
チキンと温野菜のサラダ

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、
"12/8週 12/15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。