

2/13・2/20
金

豚しゃぶ肉のはりはり鍋

調理時間
約25分

消費期限2/15(日)・2/22(日)

エネルギー

277kcal

蛋白質

25.4g

脂質

12.1g

炭水化物

18.8g

食塩相当量

2.3g

豚しゃぶ肉のはりはり鍋

1 舞茸は食べやすくほぐし、えのき茸は根元を切る。大根、人参はピーラーで薄切り、水菜はざく切り、太葱は斜め切りにする。水気をきった豆腐は食べやすく切る。

2 鍋にA、①(水菜以外)を煮えにくい材料から順に入れて煮立て、食べやすく切った豚肉を加えて煮、アクを取る。

3 食べる直前に水菜を加えてさっと煮、お好みで唐辛子粉を添える。

大根、人参はピーラーで薄切りにすることで、短時間で火が通ります。水菜は最後に加えてさっと煮、シャキシャキとした食感を残すのがポイント♪

材 料

2人用

3人用

豚モモ薄切り肉

しゃぶしゃぶ用

160g

240g

水菜(冷蔵)

2/3ワ

1ワ

豆腐

2/3パック

1パック

太葱(冷蔵)

1/2本

2/3本

えのき茸(冷蔵)

2/3袋

1袋

舞茸(冷蔵)

1/2パック

2/3パック

大根(冷蔵)

100g

150g

人参(冷蔵)

小2/3本

小1本

だし汁

800ml

1200ml

塩

小1/2

小2/3

A 酒

大1 1/3

大2

しょうゆ

大1 1/3

大2

みりん

大1 1/3

大2

唐辛子粉

適量

適量

※写真は3人用の量です。

2/14・2/21
土

ベーコン&ハンバーグ〜チーズソースがけ〜
ふわふわ卵とほうれん草のスープ

調理時間
約20分

消費期限2/15(日)・2/22(日)

エネルギー

362kcal

蛋白質

18.6g

脂質

21.5g

炭水化物

25.1g

食塩相当量

3.7g

アレルギー物質を含む食品

ふくらみジュースハンバーグ

卵

そば

落花生

えび

かに

くま

アレルギー物質を含む食品

ふくらみジュースハンバーグ

卵

そば

落花生

えび

かに

くま

アレルギー物質を含む食品

ふくらみジュースハンバーグ

卵

そば

落花生

えび

かに

くま

ベーコン&ハンバーグ〜チーズソースがけ〜

1 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スハンバーグです。

2 ベーコン…半分に切る

3 フライパンに油を熱してベーコンを焼く。

4 グリーンリーフ…ちぎる

5 ハンバーグを盛り、ベーコンをのせてチーズソース(お好みで加減)をかけ、グリーンリーフを添える。

チーズソースは、よくもんでからご使用ください。

小袋調味料付き

チーズソース

チーズの香り、旨み、コクが広がる濃厚でなめらかなソース。

ふわふわ卵とほうれん草のスープ

1 えのき茸…根元を切って半分に切る
玉葱…薄切り
ほうれん草…ざく切り
【For Kids】玉葱が苦手なお子さまには繊維を断つように切ると、玉葱の甘みが出やすくなり、食感もやわらかく食べやすくなります♪

2 鍋にA、えのき茸、玉葱を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。

3 卵…溶きほぐす

4 ②に火が通ったらほうれん草を加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調え、溶き卵を流し入れる。

材 料

2人用

3人用

ふくらみジュースハンバーグ(冷凍)

2コ

3コ

ベーコン

2枚

3枚

油

小1

大1/2

チーズソース

1袋

1 1/2袋

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

卵

1コ

1コ

ほうれん草(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

えのき茸(冷蔵)

1/2袋

1袋

玉葱

小1コ

小1コ

A 水

500ml

750ml

コンソメ

1コ

1 1/2コ

塩、こしょう

少々

少々

◎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。

2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)	2/9週	2/16週	6日間 (月〜土)	2/9週	2/16週
2人用	5,480円▶			6,700円▶		
3人用	6,600円▶			8,200円▶		

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

2月の得々コース

お客様からの声に
お応えて
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!

2/9週 2026.2/4(水) 17:00まで
2/16週 2026.2/11(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

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。
2/16週メニューをご利用のお客様は、
2/16週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

2/9・2/16
月

簡単!ドライカレー
ふんわり卵のカラフルサラダ

2/10・2/17
火

しまほっけのたまり醤油干し
ウインナーと野菜のゆずこしょう炒め

2/11・2/18
水

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

2/12・2/19
木

いかじゃが
豚肉ともやしの炒めもの・水菜のマヨあえ

2/13・2/20
金

豚しゃぶ肉のはりはり鍋

2/14・2/21
土

ベーコン&ハンバーグ〜チーズソースがけ〜
ふわふわ卵とほうれん草のスープ

お申込みについて

ファミール 4人用

タイムリー 1人用

タイムリー 2人用

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

ファミール 4人用

タイムリー 1人用

タイムリー 2人用

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

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、
“2/9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。