

3/
13・20
金曜日

八宝菜

焼売・かぼちゃバター



消費期限 3/15(日)・3/22(日)

下ごしらえ ⑦ えび…解凍する

- 八宝菜**
- ① えび…キッチンペーパーで水気を拭く→ポリ袋に豚肉、①と共に入れてもむ
 - ② 人参…短冊切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
玉葱…薄切り
白菜…ざく切り
 - ③ うま煮ソース、水を含ませる。
 - ④ フライパンに油を熱して①、②を炒め、火が通ったら、よく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

【For Kids】ピーマンの種が付いている白い部分には苦み成分が含まれているので、取り除くことで食べやすくなります。

小袋 調味料付き
うま煮ソース
チキンエキスと香味野菜の風味がきたココ深いソース。とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

- 焼売**
- ① 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用で冷凍の場合約2分50秒、冷蔵の場合約2分20秒)→しょうゆ、お好みで練りからしを添える

蒸し器で約15分蒸してもOK!

- かぼちゃバター**
- 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3分30秒、竹串がすっと通るまで)→熱いうちにフォークで粗くつぶす→②であえる

◎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。

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
416kcal	18.2g	17.9g	48.4g	3.7g
アレルギー物質を含む食品 小麦 卵 そば 落花生 えび かに くだり				
みきえび				
うま煮ソース				
焼売				

材 料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
みきえび(冷凍)	50g	70g
酒	小2/3	小1
しょうゆ	小2/3	小1
片栗粉	小2/3	小1
白菜(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
水	100ml	150ml

材 料	2人用	3人用
焼売	8コ	12コ
しょうゆ	適量	適量
練りからし	適量	適量

材 料	2人用	3人用
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g
バター	大1	大1 1/2
塩・こしょう	少々	少々

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
494kcal	24.2g	18.6g	62.1g	3.9g
アレルギー物質を含む食品 小麦 卵 そば 落花生 えび かに くだり				
ゆでうどん				
鶏つゆ				
カレーウ(甘口)				
棒々鶏ソース				

3/13(金)・3/20(金)お届け
消費期限 3/15(日)・3/22(日)

- カレーうどん**
- ① 玉葱…薄切り
人参…半月又いちょう切り
細葱…小口切り
 - ② 鍋に油を熱して豚肉、玉葱、人参を炒め、だし汁、鶏つゆを加えて煮る(目安として2人用約4～5分)。
 - ③ ②に火が通ったら、うどんを加えてさっと煮、一度火を止めてルウ、よく混ぜた④を加えて混ぜる。再び煮立たせてとろみをつけ、お好みでしょうゆを振り、細葱を散らす。

【コツ】水溶き片栗粉は一度火を止めて加え、手早く混ぜて再び加熱してとろみをつけるとダマにならずに仕上がります。
塩分を控えている方はスープを残すようにしましょう。
【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。

- 蒸し鶏のサラダ**
- ① 鶏肉…耐熱器にのせて②を振り、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)
 - ② 胡瓜…乱切り
サニーレタス…ちぎる
 - ③ ②、鶏肉を盛り、棒々鶏ソースをかける。

小袋 調味料付き
棒々鶏ソース
ごまの風味をきかせた、コクのあるソース。

◎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。

材 料	2人用	3人用
ゆでうどん	2玉	3玉
豚コマ	100g	150g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
油	大1/2	大2/3
鶏つゆ	2/3袋	1袋
だし汁	600ml	900ml
カレーウ(甘口)	60g	90g
片栗粉	大2/3	大1
水	大2/3	大1
しょうゆ	少々	少々
細葱(冷蔵)	少々	少々

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
酒	小1	大1/2
塩	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
棒々鶏ソース	2袋	3袋

3/
14・21
土曜日

カレーうどん

蒸し鶏のサラダ



調理時間
約20分

3/13(金)・3/20(金)お届け
消費期限 3/15(日)・3/22(日)

- カレーうどん**
- ① 玉葱…薄切り
人参…半月又いちょう切り
細葱…小口切り
 - ② 鍋に油を熱して豚肉、玉葱、人参を炒め、だし汁、鶏つゆを加えて煮る(目安として2人用約4～5分)。
 - ③ ②に火が通ったら、うどんを加えてさっと煮、一度火を止めてルウ、よく混ぜた④を加えて混ぜる。再び煮立たせてとろみをつけ、お好みでしょうゆを振り、細葱を散らす。

【コツ】水溶き片栗粉は一度火を止めて加え、手早く混ぜて再び加熱してとろみをつけるとダマにならずに仕上がります。
塩分を控えている方はスープを残すようにしましょう。
【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。

- 蒸し鶏のサラダ**
- ① 鶏肉…耐熱器にのせて②を振り、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)
 - ② 胡瓜…乱切り
サニーレタス…ちぎる
 - ③ ②、鶏肉を盛り、棒々鶏ソースをかける。

小袋 調味料付き
棒々鶏ソース
ごまの風味をきかせた、コクのあるソース。

◎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。

材 料	2人用	3人用
ゆでうどん	2玉	3玉
豚コマ	100g	150g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
油	大1/2	大2/3
鶏つゆ	2/3袋	1袋
だし汁	600ml	900ml
カレーウ(甘口)	60g	90g
片栗粉	大2/3	大1
水	大2/3	大1
しょうゆ	少々	少々
細葱(冷蔵)	少々	少々

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
酒	小1	大1/2
塩	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
棒々鶏ソース	2袋	3袋

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

3月

トクトク \ 人気メニューでお得! /
得々コース

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。

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!

価格も
お得!!

5日間(月～金)

スマイリーミールは6,680円

5,480円

6,600円

6日間(月～土)

6,700円

8,100円

3/9週

締切日 2026.3/4(水)
17:00まで

3/16週

締切日 2026.3/11(水)
17:00まで

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。
3/16週メニューをご利用のお客様は、3/16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、記載の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

3/
9・16
月曜日



チキンの完熟トマトのソース
ウインナーとキャベツのマヨネーズ煮

3/
10・17
火曜日



牛じゃが
胡瓜のサラダ

3/
11・18
水曜日



ぷりぷり♪エビマヨ
すくい豆腐のあんかけ

3/
12・19
木曜日



白身魚の味噌漬焼き
豚肉とひじきの煮もの・こぼろの梅おかか風味

3/
13・20
金曜日



八宝菜
焼売・かぼちゃバター

3/
14・21
土曜日



カレーうどん
蒸し鶏のサラダ

お申込みについて



ファミール 4人用

タイムリー	1人用	2人用	3人用	4人用
3/9	1	1	1	1
3/10	1	1	1	1
3/11	1	1	1	1
3/12	1	1	1	1
3/13	1	1	1	1
3/14	1	1	1	1
3/15	1	1	1	1
3/16	1	1	1	1
3/17	1	1	1	1
3/18	1	1	1	1
3/19	1	1	1	1
3/20	1	1	1	1
3/21	1	1	1	1
3/22	1	1	1	1

記入例: 2人用(月～金)の5日間の場合

月	火	水	木	金	土	日
得々コース 2人用	1	1	1	1	1	
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、
“3/9週 → カテゴリー → 得々コース”を
3/16週
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ご注文が入りませんのでご注意ください。

3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)	3/9週	3/16週	6日間 (月～土)	3/9週	3/16週
2人用	5,480円			6,700円		
3人用	6,600円			8,100円		