

4/17-24 金曜日

チキンハヤシライス

ツナとトマトのサラダ



調理時間 約20分

消費期限4/19(日)・4/26(日)

※ご飯の栄養量は含まれません				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
531kcal	24.0g	35.3g	30.2g	4.6g
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
ハヤシフレーク				

チキンハヤシライス				
材料	2人用	3人用		
若鶏モモ角切り肉	200g	300g		
塩、こしょう	少々	少々		
小麦粉	大2/3	大1		
玉葱	小1コ	小1コ		
A バターヌマーガリン	大1/2	大2/3		
水	500ml	750ml		
ハヤシフレーク	60g	90g		
酒	大1	大1 1/2		
B トマトケチャップ	大1 1/3	大2		
ソース	少1	大1/2		
塩、こしょう	少々	少々		
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g		
ご飯(茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)		
C バターヌマーガリン	大1	大1 1/2		

- 玉葱…薄切り
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
- 鍋又フライパンにAのバターを熱して鶏肉、玉葱を炒め、玉葱がしんなりしたら、水を加えて強火にし、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7分)。
- コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約50秒)
- 温かいご飯にコーン、Cのバターを加えて混ぜて盛る。
- 2に火が通ったら火を止め、ハヤシフレーク、Bを加えて混ぜ、再び弱火にかけて、とろりとするまで煮、4にかける。

ツナとトマトのサラダ				
材料	2人用	3人用		
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ		
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ		
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量		
お好みのドレッシング	適量	適量		

- トマト…乱切り
グリーンリーフ…ちぎる
【For Kids】トマトの食感が苦手なお子さまには、小さめに切ったり、種を取り除いたり、進むきをしりすると食べやすくなります。
- 油をきったツナフレーク、1を盛り、お好みのドレッシングをかける。

◎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。

4/18-25 土曜日

えびと卵のあんかけ焼きそば

焼売



調理時間 約30分

消費期限4/19(日)・4/26(日)

※麺の栄養量を含む				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
672kcal	25.2g	28.3g	85.2g	4.1g
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
焼きそば				
卵				
むきえび				
うま煮ソース				
焼売				

下ごしらえ ⑦ えび…解凍する
⑧ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

えびと卵のあんかけ焼きそば				
材料	2人用	3人用		
焼きそば	2玉	3玉		
A 油	大2	大3		
卵	2コ	2コ		
B 油	大2/3	大2/3		
むきえび(冷凍)	60g	90g		
酒	小1	大1/2		
C しょうゆ	小1	大1/2		
片栗粉	小1	大1/2		
キャベツ(冷蔵)	150g	220g		
もやし(冷蔵)	100g	150g		
人参(冷蔵)	30g	40g		
きくらげ	1/2袋	2/3袋		
うま煮ソース	2袋	3袋		
水	100ml	150ml		
ごま油	少々	少々		

- えび…キッチンペーパーで水気を拭き、Cと共にポリ袋に入れてもむ
- キャベツ…ざく切り
- 人参…細切り
- うま煮ソース、水を合わせる。
- フライパンにAの油を熱し、焼きそばを1人分ずつ両面焼き、盛る。
【コツ】焼きそばは強めの中火でフライ返しを押し当てながら、こんがり焼き色がつかうまで両面焼くと上手に焼けます。
- BのフライパンにBの油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- 続いて、えび、2、もやし、きくらげを炒める。
- 3を加えてとろみがつくまで炒め、卵を戻し入れてごま油を振り、5にかける。

焼売				
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		

- 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをし、電子レンジ加熱(目安として8コで冷凍の場合約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!

◎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。

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知 オリジナル

4月

得々コース

トクトク \ 人気メニューでお得!

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!

4/13週

締切日 2026.4/8(水) 17:00まで

4/20週

締切日 2026.4/15(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	8,100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。4/20週メニューをご利用のお客様は、4/20週のご注文用紙にご記入ください。

◎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

4/13-20 月曜日



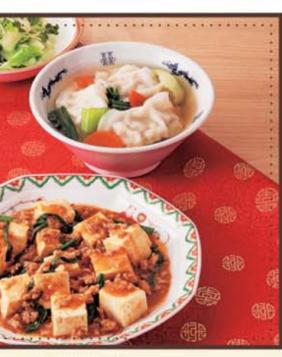
豚肉のすりおろし生姜焼き
コーンポテトサラダ

4/14-21 火曜日



海鮮かき揚げ丼
鶏肉ときのこの炒めもの・卵と野菜のあえもの

4/15-22 水曜日



麻婆豆腐
水餃子スープ・白菜のナムル

4/16-23 木曜日



たらの煮付け
豚そぼろと白菜のみそオイル焼き

4/17-24 金曜日



チキンハヤシライス
ツナとトマトのサラダ

4/18-25 土曜日



えびと卵のあんかけ焼きそば
焼売

お申込みについて

記入例: 2人用(月～金の5日間の場合)

得々コース	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、
“4/13週 → カテゴリー → 得々コース”
4/20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とご注文が入りませんのでご注意ください。

4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

		○をつけてください		○をつけてください		
	5日間(月～金)	4/13週	4/20週	6日間(月～土)	4/13週	4/20週
2人用	5,480円▶			6,700円▶		
3人用	6,600円▶			8,100円▶		