ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

5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！

	締切日
5/11週	2026.5/1（金）17:00まで
5/25週	2026.5/20（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	6,600円
3人用	6,600円	8,000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。
5/25週メニューをご利用のお客様は、5/25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

5/11・25 月曜日
豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し
はんぺんのおかず汁・じゃが芋の塩炒め

5/12・26 火曜日
まぐろのたたき丼
豆腐のチャンプルー

5/13・27 水曜日
牛肉のプルコギ
かにかまチョレギサラダ

5/14・28 木曜日
氷温造り 銀ひらす昆布白醤油漬焼き
ウインナーとチンゲン菜のとろみ煮

5/15・29 金曜日
チーズ入り華味鳥のステーキ
マカロニスープ

5/16・30 土曜日
つるつるごまだれサラダうどん
肉巻きおにぎり

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、
“5/11週 5/25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。

5/15・29 金曜日 チーズ入り華味鳥のステーキ

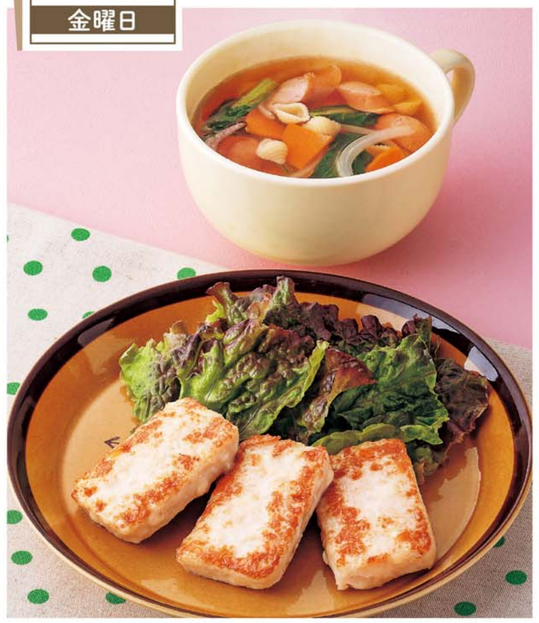
マカロニスープ

調理時間 約20分

消費期限5/17(日)・5/31(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
306kcal	26.1g	13.7g	17.5g	3.0g

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
華味鳥チーズ入りステーキ	●	●	●					
シェルマカロニ	●							



チーズ入り華味鳥のステーキ

1. フライパンに油を熱し、凍ったままのステーキを焼き、焼き色がついたら返して酒を加え、蓋をして弱火で蒸し焼く（目安として2人用約6～7分）。
   こだわりの飼料で育てた九州産華味鳥にチーズを混ぜて食べやすく成型しました。
2. サニーレタス…ちぎる
3. ①に火が通ったら、サニーレタスと共に盛る。

材　料	2人用	3人用
華味鳥チーズ入りステーキ（成型肉）（冷凍）	6枚（216g）	9枚（324g）
油	大1/2	大2/3
酒	大2/3	大1
サニーレタス又葉野菜（冷蔵）	適量	適量

マカロニスープ

1. 玉葱…薄切り
   人参…いちょう又半月切り
   青菜…ざく切り
   ウインナー…斜め切り
2. 鍋にⒶ、①（青菜以外）を入れて煮立て、マカロニを加えて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約10分）。
3. ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮る。

材　料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
シェルマカロニ	20g	30g
玉葱	小1コ	小1コ
人参（冷蔵）	40g	60g
青菜（冷蔵）	1/5ワ	1/4ワ
Ⓐ 水	500ml	750ml
Ⓐ コンソメ	1コ	1 1/2コ
Ⓐ 酒	大1	大1 1/2
Ⓐ しょうゆ	小1	大1/2
Ⓐ こしょう	少々	少々

5/16・30 土曜日 つるつるごまだれサラダうどん

肉巻きおにぎり

調理時間 約20分

5/15(金)・5/29(金)お届け
消費期限5/17(日)・5/31(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
534kcal	29.3g	18.0g	64.9g	5.2g

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
ゆでうどん	●							
ごまだれ	●							

下ごしらえ
ア うどんをゆでる湯をたっぷり沸かす。
イ わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す

つるつるごまだれサラダうどん

1. 鶏肉…フォークで数か所穴をあけ、耐熱器にのせて酒を振る→ふんわりとラップをかけて電子レンジ加熱（目安として2人用約3分30秒）→細かく裂く
2. 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）
   トマト…角切り　わかめ…食べやすく切る
   レタス…ちぎる
3. うどん…たっぷりのアの湯でさっとゆでる→ザルに取り、流水でもみ洗いする→水気をきって盛る
4. ③に①②をのせ、ごまだれ、マヨネーズをかける。　ごまだれは、よくもんでからご使用ください。

小袋調味料付き	ごまだれ ごまの香ばしさ、にんにくの風味、みそのコクを活かした香り豊かなたれ。

材　料	2人用	3人用
ゆでうどん	2玉	3玉
若鶏ムネ肉	100g	150g
酒	少々	少々
トマト（冷蔵）	小1コ	1コ
レタス又葉野菜（冷蔵）	適量	適量
カーネルコーン（冷凍）	20g	30g
塩蔵わかめ	適量	適量
ごまだれ	2袋	3袋
マヨネーズ	適量	適量

肉巻きおにぎり

1. 温かいご飯を1人2コ当ての俵形ににぎる。
2. 豚肉…1枚ずつ広げて塩、こしょうする→ご飯をのせて巻く
3. Ⓐを合わせる。
4. フライパンに油を熱して②の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら転がして全体に焼き色をつけ、火が通ったらⒶを加えてからめる。

材　料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	100g	150g
塩、こしょう	少々	少々
ご飯（茶碗に軽く）	約300g（2杯）	約450g（3杯）
油	大1/2	大2/3
Ⓐ さとう	大1/2	大2/3
Ⓐ 酒	大1	大1 1/2
Ⓐ しょうゆ	大1	大1 1/2
Ⓐ みりん	大1	大1 1/2

◎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

5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）	5/11週	5/25週	6日間（月～土）	5/11週	5/25週
2人用	5,480円 ▶			6,600円 ▶		
3人用	6,600円 ▶			8,000円 ▶		