

6/12・19 金曜日

ソース焼きそば

レンジでさくさくコロッケ



調理時間 約20分
消費期限6/14(日)・6/21(日)

ソース焼きそば	材料	2人用	3人用
① 玉葱…薄切り 人参…細切り キャベツ…ざく切り	焼きそば 豚切り落とし肉 油 塩、こしょう キャベツ(冷蔵) 玉葱	2玉 100g 大2/3 少々	3玉 150g 大1 少々
② 焼きそば…よくほぐす	人参(冷蔵)	30g	40g
③ フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒めて塩、こしょう、①を加えてさらに炒める。	焼きそばソース	2袋	3袋
④ ③に火が通ったら、焼きそばを加えて炒め合わせ、焼きそばソースを加え、塩で味を調べて盛り、削り節を振る。	塩 削り節	少々 適量	少々 適量

※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。

6/13・20 土曜日

簡単!ドライカレー

じゃが芋のチーズ焼き



調理時間 約20分
消費期限6/14(日)・6/21(日)

簡単!ドライカレー	材料	2人用	3人用
① ピーマン…縦半分切ってへたと種を取り、玉葱・人参と共に小さめの角切り 生姜…みじん切り	牛・豚ひき肉 玉葱 ピーマン(冷蔵) 人参(冷蔵) 生姜	160g 小1コ 1コ 40g	240g 1コ 1コ 60g
② フライパン又鍋に油、バター、①を入れて炒める。玉葱が透き通ってきたら、ひき肉を加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~5分)。	油 バター又はマーガリン 水	小1 小1 200ml	大1/2 大1/2 300ml
③ ②に火が通ったら火を止め、ルウ、④を加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮る(目安として2人用約1~2分)。	カレールウ(甘口) ソース トマトケチャップ	50g 大2/3 大2/3	70g 大1 大1
④ 温かいご飯を盛り、③をかける。			

じゃが芋のチーズ焼き	材料	2人用	3人用
① じゃが芋…半月切り→さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約4分、竹串がすっと通るまで) ほうれん草…ざく切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水に取って水気を絞る	じゃが芋(地域により個数変更となる場合がございます) ほうれん草(冷蔵) 塩 こしょう ナチュラルチーズ	2コ 1/4ワ 少々 少々 30g	3コ 1/3ワ 小1/4 少々 40g
② 人数分の耐熱器に①を入れ、塩・こしょうし、チーズをのせてオープン又はオープントースターで焼き色がつくまで焼く。			

※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。

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知 オリジナル

6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!)

価格もお得!!	5日間(月～金)	6日間(月～土)
2人用	5,480円 <small>スマイリーミールは6,880円</small>	6,600円
3人用	6,600円	8,000円

6/8週 締切日 2026.6/3(水) 17:00まで
6/15週 締切日 2026.6/10(水) 17:00まで

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。6/15週メニューをご利用のお客様は、6/15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

6/8・15 月曜日 シャキシャキキャベツの回鍋肉 卵と野菜の春雨スープ	6/9・16 火曜日 しまほっけの干物 落とし卵の煮もの	6/10・17 水曜日 鶏肉のきじ焼き丼 お揚げとチンゲン菜のみそ煮
6/11・18 木曜日 野菜と食べる! 菜味香るかっおのたたき 豚肉とエリンギのレンジ蒸し	6/12・19 金曜日 ソース焼きそば レンジでさくさくコロッケ	6/13・20 土曜日 簡単!ドライカレー じゃが芋のチーズ焼き

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、
“6/8週 → カテゴリー → 得々コース”
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。

6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
2人用	5,480円	
3人用	6,600円	

	5日間(月～金)	6/8週	6/15週	6日間(月～土)	6/8週	6/15週
2人用	5,480円			6,600円		
3人用	6,600円			8,000円		