

7/24・31
金曜日

豚しゃぶのさっぱりだれ

ミニ焼きそば

消費期限7/26(日)・8/2(日)

調理時間
約25分

エネルギー	439kcal	蛋白質	25.6g	脂質	16.2g	炭水化物	53.0g	食塩相当量	3.7g
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 くま								
焼きそば	●								
焼きそばソース	●								



- 豚しゃぶのさっぱりだれ**
- グリーンリーフはちぎる。人参はせん切り、貝割大根は根元を切って半分に切る。貝割大根はさつとゆでることで、辛みがやわらぎます。
 - 豚肉は食べやすく切り、酒を加えた熱湯でゆでて冷ます。
 - ①、②を盛り、Aを合わせてかける。

材料	2人用	3人用
豚もも薄切り肉	160g	240g
しゃぶしゃぶ用		
酒	適量	適量
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
人参(冷蔵)	40g	60g
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
さとう	大1/2	大2/3
酢	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
こしょう	少々	少々

- ミニ焼きそば**
- キャベツはざく切り、ウインナーは斜め切りにする。
 - フライパンに油を熱して①を炒める。
 - 火が通ったらコーン、よくほぐした焼きそばを加えてさらに炒め、焼きそばソースを加えて調味し、塩、こしょうで味を調える。
- 【コツ】焼きそばは袋に数か所穴を開け、電子レンジで1袋につき約20〜30秒加熱するとほぐれやすくなります。

材料	2人用	3人用
焼きそば	1 1/3玉	2玉
ウインナー	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	140g	210g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
油	大1/2	大2/3
焼きそばソース	1 1/3袋	2袋
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。

7/8/25・1
土曜日

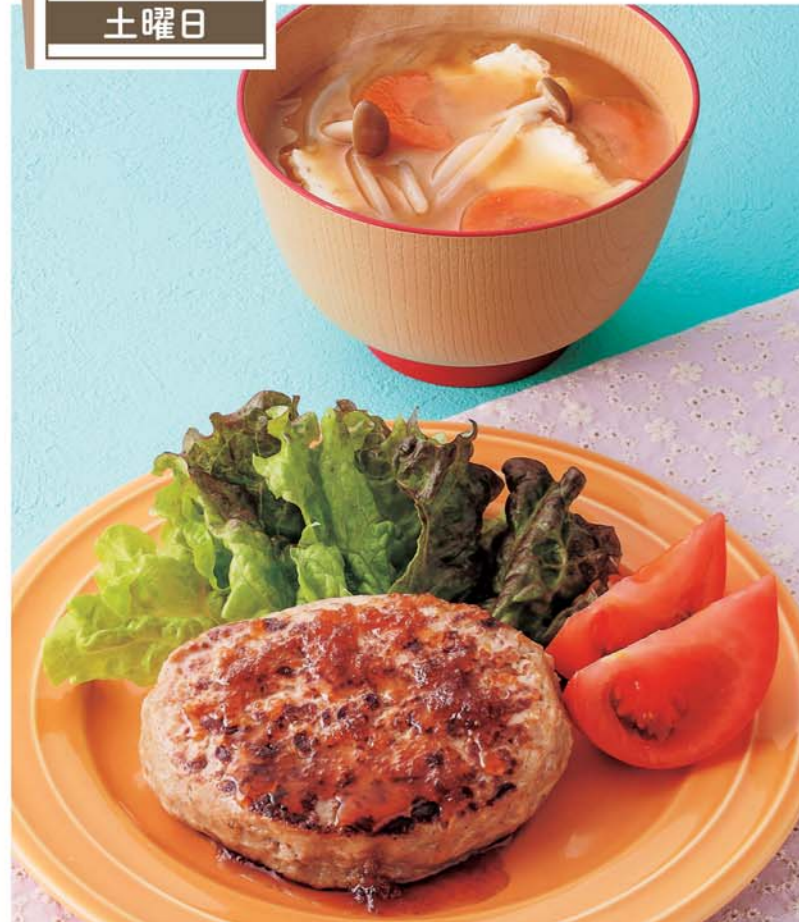
和風おろしハンバーグ

きのこのおかず汁

7/24(金)・7/31(金)お届け
消費期限7/26(日)・8/2(日)

調理時間
約20分

エネルギー	316kcal	蛋白質	20.2g	脂質	15.4g	炭水化物	26.6g	食塩相当量	3.6g
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 くま								
ふくらみハンバーグ	●								
大根おろしソース	●								



- 和風おろしハンバーグ**
- 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シーなハンバーグです。
 - トマト…くし形切り サニーレタス…ちぎる
 - ハンバーグ、②を盛り、大根おろしソースをかける。
- 【For Kids】大根おろしソースの代わりにケチャップや、ケチャップ+マヨネーズ、ウスター又中濃ソース+マヨネーズもおすすめです。

材料	2人用	3人用
ふくらみハンバーグ(110g)(冷凍)	2コ	3コ
大根おろしソース	1 1/3袋	2袋
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ

- きのこのおかず汁**
- ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす 人参…半月又いちよう切り 生揚げ…食べやすく切る
 - 鍋にだし汁、①、もやしを入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4〜5分)。
 - ②に火が通ったら、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材料	2人用	3人用
生揚げ	1枚	1枚
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大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。

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

7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! 各都合に合わせてご利用ください!

7/20週
2026. 7/15(水)
17:00まで

7/27週
2026. 7/22(水)
17:00まで

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	8,050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。7/27週メニューをご利用のお客様は、7/27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

7/20・27
月曜日

鶏肉とカシューナッツのオイスター炒め
ハムと胡瓜の中華あえ

7/21・28
火曜日

さばの塩焼き
切干大根とお豆の煮もの・もやしのボン酢あえ

7/22・29
水曜日

牛丼
チーズサラダ

7/23・30
木曜日

えび玉炒め
春雨スープ

7/24・31
金曜日

豚しゃぶのさっぱりだれ
ミニ焼きそば

7/8/25・1
土曜日

和風おろしハンバーグ
きのこのおかず汁

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、
“7/20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ご注文が入りませんのでご注意ください。

7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)	7/20週	7/27週	6日間(月～土)	7/20週	7/27週
2人用	5,480円			6,600円		
3人用	6,600円			8,050円		