

9/18・25
金曜日

つるつるサラダうどん

肉巻きおにぎり

消費期限9/20(日)・9/27(日)

調理時間
約20分

※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
479kcal	23.1g	18.5g	55.0g	4.8g
アレルギー物質を含む食品 小麦 卵 鶏卵 大豆 鶏卵 小麦 卵 鶏卵 大豆 鶏卵				
ゆでうどん				
卵				
鶏つゆ				

下ごしらえ ⑦ うどんをゆでる湯をたっぷり沸かす。

つるつるサラダうどん

- ① 麺つゆは分量の水を加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 溶き卵に塩を加え、フライパン又鍋に入れ、3〜4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。
【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパン又鍋をぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながらかき混ぜると焦げずにできます。
- ③ 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り
ミニトマト…くし形切り
レタス…ちぎる
- ④ うどん…たっぷりの⑦の熱湯でさっとゆでる→ザルに取り、流水でもみ洗いする→水気をきって盛る
- ⑤ ④に③、炒り卵、油をきったツナフレークを盛り、①、マヨネーズをかける。

肉巻きおにぎり

- ① 温かいご飯…俵形ににぎる(1人2コ当り)
- 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 ②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③を加えてからめる。

材 料	2人用	3人用
ゆでうどん	2玉	3玉
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ
卵	1コ	1コ
塩	少々	少々
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
麺つゆ	2袋	3袋
水	150ml	225ml
マヨネーズ	適量	適量

材 料	2人用	3人用
豚もも薄切り肉	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

9/19・26
土曜日

ふわとろ卵のミートソースオムライス

カリカリベーコンのサラダ

9/18(金)・9/25(金)お届け
消費期限9/20(日)・9/27(日)

調理時間
約20分

※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
409kcal	19.6g	29.5g	17.8g	3.4g
アレルギー物質を含む食品 小麦 卵 鶏卵 大豆 鶏卵 小麦 卵 鶏卵 大豆 鶏卵				
ミートソース				
卵				
粉チーズ				
ベーコン				

下ごしらえ ⑦ ①で使用する湯を沸かす。

ふわとろ卵のミートソースオムライス

- ① ミートソース…袋ごと、沸騰した⑦の湯で加熱(約5分)
- ② 卵…溶きほぐし、塩、こしょうする
- ③ 温かいご飯にバターを加えて混ぜ、盛る。
- ④ フライパンに油(目安として1人用大1/2)を熱して卵を1人分ずつ流し入れ、大きくかき混ぜながら炒めて半熟状にする。③のせてミートソースをかけ、粉チーズ、パセリを散らす。
【For Kids】小さなお子さまにはミートソースの量をお好みで減減してください。

カリカリベーコンのサラダ

- ① ブロッコリー…小房に分ける→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)
枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分)
レタス…ちぎる
- ② ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒、焦げやすいので注意)
- ③ ①、②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
ミートソース(120g)	2袋	3袋
卵	3コ	5コ
塩、こしょう	少々	少々
油	適量	適量
ご飯(茶碗に軽く)	約500g(3 1/3杯)	約750g(5杯)
バター	大1	大1 1/2
粉チーズ	2/3袋	1袋
乾燥パセリ	1袋	1袋

材 料	2人用	3人用
ベーコン	2枚	2枚
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

9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!

9/14 週

締切日 2026. 9/9(水)
17:00まで

9/21 週

締切日 2026. 9/16(水)
17:00まで

価格も
お得!!

5日間(月～金)

スマイリーミールは6,880円

2人用

5,480円

6日間(月～土)

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ないようお願い申し上げます。
9/21週メニューをご利用のお客様は、9/21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

9/
14・21
月曜日



豚肉のねぎ塩焼き
青菜の白あえ・粉ふき芋

9/
15・22
火曜日



鶏肉とごぼうのやわらか煮
ハムサラダ

9/
16・23
水曜日



まぐろのたたき丼
鶏そばろのおかず汁

9/
17・24
木曜日



あじの一夜干し
五目うま煮

9/
18・25
金曜日



つるつるサラダうどん
肉巻きおにぎり

9/
19・26
土曜日



ふわとろ卵のミートソースオムライス
カリカリベーコンのサラダ

お申込みについて



ファンミール	4人用
タイムリー	1人用
タイムリー	2人用
記入例: 2人用(月～金)の5日間の場合	
得々コース 2人用	月 火 水 木 金 土 日
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、
“9/14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。

9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)	9/14週	9/21週	6日間 (月～土)	9/14週	9/21週
2人用	5,480円			6,700円		
3人用	6,600円			8,100円		