

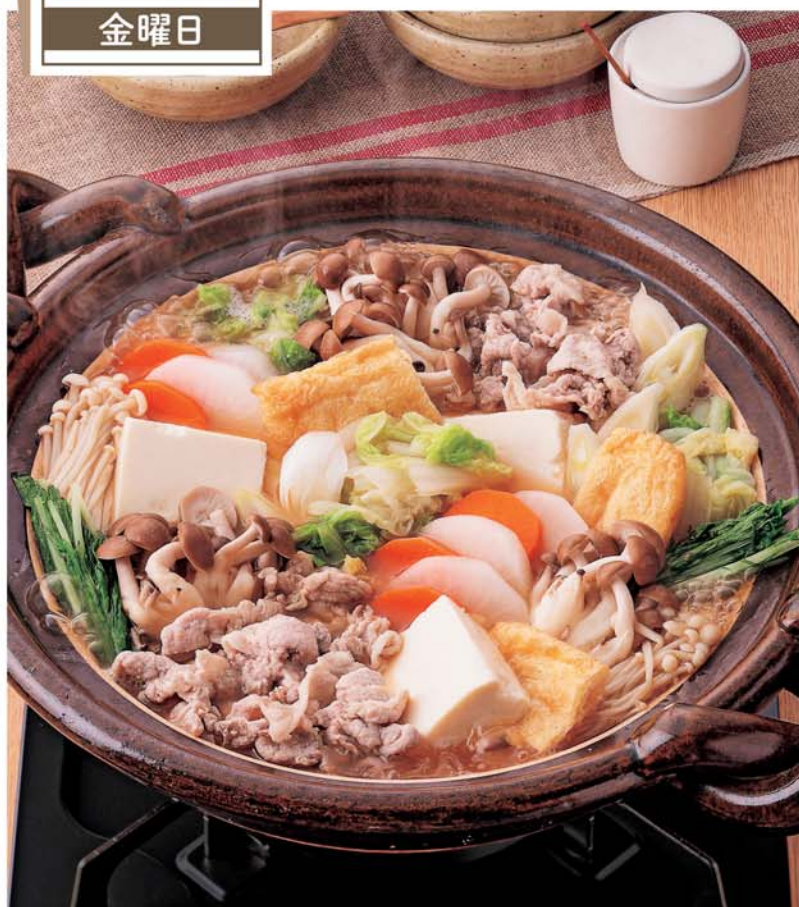
10/
23・30
金曜日

豚肉ときのこのみそ鍋

消費期限10/25(日)・11/1(日)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
338kcal	26.9g	18.7g	19.8g	2.2g



※写真は3人用の量です。

- 豚肉ときのこのみそ鍋
- えのき茸、ぶなしめじ…根元を切る→ぶなしめじは食べやすくほぐす
その他の野菜、水気をきった豆腐、油揚げ…食べやすく切る
 - 鍋にだし汁を煮立て、豚肉を入れてアクを取り、**A**、**①**（水菜以外）を加えて煮る。
 - 火が通ったら水菜を加えてざっと煮、お好みで唐辛子粉を振る。

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	160g	240g
豆腐	1パック	1パック
油揚げ	1/2枚	1枚
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	800ml	1200ml
酒	大1 1/3	大2
しょうゆ	大1/2	大2/3
A みそ	大2 1/3	大3 1/2
みりん	大2/3	大1
唐辛子粉	適量	適量

ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

10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!

10/19 週

締切日 2026. 10/14(水)
17:00まで

10/26 週

締切日 2026. 10/21(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)

6,500円

3人用

6,600円

7,900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。
10/26週メニューをご利用のお客様は、10/26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

10/
24・31
土曜日

やわらか豆腐野菜ハンバーグ

調理時間
約20分

マカロニ入りパンプキンシチュー 10/23(金)・10/30(金)お届け
消費期限10/25(日)・11/1(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
502kcal	22.2g	19.7g	57.7g	4.8g

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
豆腐野菜ハンバーグ	●						
シェルマカロニ							
シチューミックス(クリーム)	●	●					



- やわらか豆腐野菜ハンバーグ
- ハンバーグ…凍ったまま耐熱器にのせてラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約4分30秒)
 - キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り
キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。包丁で切ってもOK!
 - A**を合わせる。
 - フライパンに油を熱してハンバーグを両面焼き、**A**を加えてからめ、キャベツと共に盛る。
【For Kids】照り焼き味の代わりにケチャップやマヨネーズで洋風の味付けにするのもおすすめです。

材 料	2人用	3人用
豆腐野菜ハンバーグ(冷凍)	2コ (240g)	3コ (360g)
油	大1/2	大2/3
酒	大1	大1 1/2
A しょうゆ	大1/2	大2/3
みりん	大1	大1 1/2
キャベツ(冷蔵)	100g	150g

- マカロニ入りパンプキンシチュー
- かぼちゃ…種を取っていちよう切り
玉葱…角切り
 - 鍋に水、**①**を入れて煮立て、豚肉、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)。
 - ②**に火が通ったら一度火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、こしょうを振る。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	60g	90g
かぼちゃ(冷蔵)	100g	150g
玉葱	小1コ	小1コ
シェルマカロニ	20g	30g
シチューミックス(クリーム)	50g	70g
水	500ml	700ml
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。

10/
19・26
月曜日



豚肉の生姜焼き
がんものみぞ汁

10/
20・27
火曜日



北海道産さんまの塩焼き
鶏肉となすの生姜炒め・もやしのポン酢あえ

10/
21・28
水曜日



親子丼
豆腐と海藻のサラダ

10/
22・29
木曜日



八宝菜
焼売・かぼちゃバター

10/
23・30
金曜日



豚肉ときのこのみそ鍋

10/
24・31
土曜日



やわらか豆腐野菜ハンバーグ
マカロニ入りパンプキンシチュー

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

	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、
“10/19 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ご注文が入りませんのでご注意ください。

10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)	10/19週	10/26週	6日間 (月～土)	10/19週	10/26週
2人用	5,480円			6,500円		
3人用	6,600円			7,900円		