

11/20・27
金曜日

シーフード焼きそば

かにかまの中華スープ・チンゲン菜のナムル

調理時間 約30分
下ごしらえ ⑦ えびいかミックス…解凍する
① わかめ…水につけて戻す

- シーフード焼きそば
- ① キャベツ…ざく切り
人参…細切り
 - ② えびいかミックス…水気を拭く
 - ③ フライパンに油を熱して②を炒めて塩、こしょう、キャベツ、人参を加えてさらに炒める。
 - ④ 火が通ったらよくほぐした麺を加えて炒め合わせ、焼きそばソースを加えて調味する。
- 【コツ】麺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。

小袋 調味料付き
焼きそばソース
完熟トマトペーストの甘みと玉葱のコクが特長。
野菜の旨みと香辛料のバランスのとれた焼きそばソース。

- かにかまの中華スープ
- ① わかめ…食べやすく切る
かに風味かまぼこ…ほぐす
 - ② 鍋にA、もやしを入れて煮、①を加えてさつと煮、Bで調味する。

- チンゲン菜のナムル
- ① チンゲン菜…ざく切り→ゆでる→水に取り、水気を絞る
 - ② Cを合わせ、①をあえ、ごまを散らす。

※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。

※麺の栄養量を含む					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
433kcal	19.7g	10.0g	73.0g	6.0g	
アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	そば	落花生	えび
焼きそば					
えびいかミックス					
焼きそばソース					
かに風味かまぼこ					

●えびいかミックス…えび・インド産、いか・ベトナム産

材 料	2人用	3人用
焼きそば	2玉	3玉
えびいかミックス(80g)(冷凍)	1袋	1 1/2袋
油	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
焼きそばソース	2袋	3袋

材 料	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
もやし(冷蔵)	100g	150g
塩蔵わかめ	適量	適量
水	400ml	600ml
A 鶏がらスープの素	大2/3	大1
酒	小1	大1/2
B しょうゆ	小1	大1/2
こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1 1/2株
C 鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
塩	少々	小1/4
ごま油	小1	大1/2
白ごま	2/3袋	1袋

※ご飯の栄養量は含まれません
調理時間 約20分
11/20(金)・11/27(金)お届け
消費期限11/22(日)・11/29(日)

- チキンハヤシライス
- ① 玉葱…薄切り
鶏肉…塩、こしょうして小麦粉をまぶす
 - ② 鍋又フライパンにAのバターを熱して①を炒め、玉葱がしんなりしたら、水を加えて煮立ててアクを取り、蓋をして中火で煮る。
 - ③ 温かいご飯にバセリ、Cのバターを加えて混ぜて盛る。
 - ④ ②に火が通ったら火を止め、ハヤシフレック、Bを加えて混ぜ、再び弱火にかけて、とりとするまで煮、③にかける。

- 卵とキャベツのマリネ
- ① 鍋に1cmくらいの水、卵を入れ、蓋をして中火にかける(沸騰後約4分)。火を止めて蓋をしたまま約5～6分蒸らし、流水で約1～2分冷やし、乱切り。
少ない量の水で作る、エコなゆで卵です。蒸らす時間で黄身の固まり具合を調整できます。
 - ② キャベツ…ざく切り
人参…いちよう又半月切り→耐熱器にキャベツと共に入れ、ラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)→水気をきる
胡瓜…縦半分切って斜め切り
 - ③ Dを合わせて②をあえ、冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。
 - ④ E、卵を盛る。

※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。

※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
590kcal	24.8g	39.4g	35.0g	5.5g

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	そば	落花生	えび	かに
ハヤシフレック	●					
卵		●				

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g
塩、こしょう	少々	少々
小麦粉	大2/3	大1
玉葱	小1コ	小1コ
A バター又マーガリン	大1/2	大2/3
水	500ml	750ml
ハヤシフレック	60g	90g
酒	大1	大1 1/2
B トマトケチャップ	大1 1/3	大2
ソース	小1	大1/2
塩、こしょう	少々	少々
乾燥バセリ	1/2袋	1袋
ご飯	約400g	約600g
(茶碗に軽く)	(2 2/3杯)	(4杯)
C バター又マーガリン	大1	大1 1/2

材 料	2人用	3人用
卵	2コ	2コ
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g
さとう	大1	大1 1/2
塩	小1/3	小1/2
酢	大2	大3
オリーブ油又サラダ油	大1	大1 1/2

11/21・28
土曜日

チキンハヤシライス

卵とキャベツのマリネ



ヨシケイ浜松・ヨシケイ愛知
オリジナル

11月

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!

11/16週

2026. 11/11(水)
17:00まで

11/23週

2026. 11/18(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のないようお願い申し上げます。
11/23週メニューをご利用のお客様は、11/23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

11/16・23
月曜日



シャキシヤキキャベツの回鍋肉
卵と野菜の春雨スープ

11/17・24
火曜日



しまほっけのたまり醤油干し
豚肉と野菜の炒めもの・粉ふき芋

11/18・25
水曜日



うまうま牛焼き肉
豆腐サラダ

11/19・26
木曜日



びんちょうまぐろ漬け井
焼ちくわと野菜のあっさり煮

11/20・27
金曜日



シーフード焼きそば
かにかまの中華スープ・チンゲン菜のナムル

11/21・28
土曜日



チキンハヤシライス
卵とキャベツのマリネ

お申込みについて



ファミール 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、
“11/16 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。

11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下さい。

コース	コード	氏 名

	5日間 (月～金)	11/16週	11/23週	6日間 (月～土)	11/16週	11/23週
2人用	5,480円			6,500円		
3人用	6,600円			7,900円		