

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



**T-POINT**  
貯まる! 使える!

お財布にも  
やさしくて、  
栄養バランスも  
バッチリ★



やりくり上手な奥様に!

1週間分通しての予約制です。  
材料も時間も無駄なく使えます。  
固定価格で家計にも安心。

※5人用以上につきましてはご相談ください。

※5人用以上につきましてはご相談ください。お申込締切:水曜日午後6:00迄となっております。お届けは翌週月曜日からとなります。

カット野菜・カット肉付5日間セット

料金表	2人前	3人前	4人前
5日間 (月~金)	4,500円	5,950円	7,300円



あなたとのふれあいを  
たいせつに……



**0120-17-4931**  
イーナ ショクザイ

**7/3 月** ササミのパン粉焼き  
胡瓜の酢物・かき玉汁

エネルギー 221kcal  
たんぱく質 29.0g  
脂質 6.1g

プラス +1  
ササミのパン粉焼きの「鶏ササミ」を追加できます。

**02 鶏ササミ**  
1パック(100g) **155円**

パン粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミのパン粉焼き				
鶏ササミ	一口大	180g	270g	360g
	塩コショウ	少々	少々	少々
粉チーズ		10g	15g	20g
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	パン粉	大2	大3	大4
	油	少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振りしんなりさせる	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
しらす干し		10g	15g	20g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大3/4	大1強	大1と1/2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
③ かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**作り方**

② ササミのパン粉焼き  
①ササミは塩コショウをする。  
②パン粉に粉チーズとパセリを混ぜ、①に押し付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。  
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の酢物  
①Aを混ぜ合わせ、水気をきった胡瓜、わかめ、しらす干しと混ぜ、器に盛り付ける。

③ かき玉汁  
①鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Aを加え、味を調えて卵を糸状に流し入れ、ふんわりと仕上げる。  
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

**7/4 火** 豚肉の胡麻味噌焼き  
大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え・汁ビーフン

エネルギー 437kcal  
たんぱく質 26.6g  
脂質 22.3g

プラス +1  
豚肉の胡麻味噌焼きの「豚モモ肉」を追加できます。

**03 豚モモ肉**  
1パック(100g) **190円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の胡麻味噌焼き				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
白胡麻		9g	14g	18g
	A { 味噌、みりん、酒	各 大1	大1と1/2	大2
	砂糖、醤油	各 大1/2	大2/3	大1
	油	少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え				
大根	千六本にし塩もみ	1/8本	1/7本	1/6本
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
明太子ドレッシング		1P	1と1/2P	2P
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 汁ビーフン				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	せん切り	20g	30g	40g
ビーフン	5分程茹で器に盛る	30g	45g	60g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	A { 酒、醤油	各 小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**作り方**

③ 豚肉の胡麻味噌焼き  
①豚肉に生姜(好みで加減する)をまぶす。  
②ポウルに白胡麻とAを混ぜ合わせておく。  
③フライパンに油を熱し、①をしっかりと炒める。  
④火が通ったら②を回し入れて煮詰める。  
⑤器に水気をきったキャベツを盛り、④を手前に盛る。

① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え  
①大根と胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ポウルに①とドレッシングを入れて和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 汁ビーフン  
①鍋に水、竹輪、玉葱と人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら中華スープの素とAを加えて調味する。  
②ビーフンの入った器に①を注ぎ、葱を散らす。

**7/5 水** たちうおの西京焼き  
大根の酢物・チーズスクランブル

エネルギー 400kcal  
たんぱく質 23.1g  
脂質 26.5g

プラス +1  
たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。

**04 たちうおの西京漬け**  
1切 **245円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たちうおの西京焼き				
たちうおの西京漬け		2切	3切	4切
茄子	半分に切りスライスし塩もみ	1/2本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
① 大根の酢物				
大根	せん切りにし塩もみ	1/7本	1/6本	1/5本
人参		20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
③ チーズスクランブル				
卵	ポウルに卵を割り入れる	2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		10g	15g	20g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	塩コショウ、油	各 少々	少々	少々

**作り方**

② たちうおの西京焼き  
①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。  
②茄子の水気を絞り、大葉と混ぜ合わせる。  
③器に①を盛り、②を添える。

① 大根の酢物  
①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②①にAと白胡麻を加え、混ぜ合わせて器に盛る。

③ チーズスクランブル  
①卵を溶きほぐし、シュレッドチーズと葱、塩コショウを加えて混ぜ合わせる。  
②フライパンに油を熱し、①を流し入れて菜箸で大きく混ぜながら中心が半熟になる程度にまとめ、器に盛る。



# とくとくメニュー

## 7/6 木 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー  
627kcal  
たんぱく質  
33.3g  
脂質  
32.7g



プラス  
+1  
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉  
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み 牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
豆腐 グリーンピース	だし汁 A〔酒、砂糖、味噌、醤油 各〕 大きめの角切り サッと茹でる	3/4C 大2 1丁 10g	1C強 大3 1と小1丁 15g	1と1/2C 大4 大4 2丁 20g
① 春雨サラダ ロースハム 胡瓜	半分に切りせん切り せん切りにし塩もみ 塩	1枚 小1/2本 少々	1と1/2枚 小2/3本 少々	2枚 小1本 少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 適宜 少々	45g 適宜 少々	60g 適宜 少々
③ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ	10g 小2 2C 少々	10g 小3 3C 少々	15g 小4 4C 少々
白胡麻		2g	3g	4g

作り方

② 牛肉の味噌煮込み  
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火～中火で煮る。  
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。  
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。  
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ  
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、醤油と塩コショウで調味する。  
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

## 7/7 金 照り焼き丼 ピーナッツ和え・くずし豆腐



エネルギー  
910kcal  
たんぱく質  
40.9g  
脂質  
33.8g



プラス  
+1  
照り焼き丼の「鶏モモ肉」を追加できます。

02 鶏モモ肉  
1パック(100g) **155円**

先に照り焼き丼の「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
⑥ 照り焼き丼 鶏モモ肉	フォークで刺す A〔醤油、酒 各〕 みりん、砂糖 各	240g 大2 大1	360g 大3 大1と1/2	480g 大4 大2
卵	砂糖を加え溶きほぐす 砂糖、油 各	1こ 少々	1と1/2こ 少々	2こ 少々
ご飯		480g	720g	960g
サニーレタス又はグリーンリーフ 刻みのり	せん切りにし水にさらす マヨネーズ	1と1/2枚 1P 適宜	2枚 1と1/2P 適宜	3枚 2P 適宜
① ピーナッツ和え かにかまぼこ 白菜 人参 ピーナッツ和えの素	ほぐす 1cm幅に切り茹でる 細切りにし茹でる	1本 1/8株 20g 10g	1と1/2本 1/7株 30g 15g	2本 1/6株 40g 20g
② くずし豆腐 絹豆腐 葱 生姜	小口切り すりおろす 醤油	小1丁 1/2本 少々 適宜	2/3丁 2/3本 少々 適宜	1丁 1本 少々 適宜

作り方

⑥ 照り焼き丼  
①ポウルにAを合わせ、鶏肉を上下返しながらかき込み15分程漬け込む。  
②フライパンに油を熱し、卵を薄焼きにして錦糸状に切る。  
③フライパンに油を熱し、汁気をきいた鶏肉の皮目を下にし(漬け汁はとっておく)、こんがり焼き色がついたら裏返して焼く。  
④③の漬け汁を回し入れて火を強め、焦げ付かないようにフライパンを揺すりながら全体に絡める。  
⑤丼にご飯を盛り、水気をきいたサニーレタス又はグリーンリーフ、②を盛り、食べやすく切った④のをせてマヨネーズと刻みのりをかける。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

① ピーナッツ和え  
①ポウルに水気をきいた白菜、人参、かにかまぼこを入れて混ぜ合わせ、ピーナッツ和えの素を加えて和え、器に盛る。

② くずし豆腐  
①器に豆腐をスプーンですくって盛り、葱、生姜を添え、醤油等で頂く。

## 7/8 土 薄切り肉のビーフカツ 大根サラダ・カレースープ



エネルギー  
625kcal  
たんぱく質  
16.3g  
脂質  
47.0g



プラス  
+1  
薄切り肉のビーフカツの「牛バラスライス」を追加できます。

02 牛バラスライス  
1パック(100g) **190円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、ドレッシング(お好みの)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 薄切り肉のビーフカツ 牛バラスライス	塩コショウ	160g 少々	240g 少々	320g 少々
卵	溶きほぐす 小麦粉、パン粉、油 各 ケチャップ、ウスターソース 各	1/2こ 適宜 大1	2/3こ 適宜 大1と1/2	1こ 適宜 大2
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
③ 大根サラダ 大根 ★人参 水菜	せん切りにし水にさらす 4cm幅に切り水にさらす ドレッシング	1/8本 20g 1/8束 適宜	1/7本 30g 1/6束 適宜	1/6本 40g 1/4束 適宜
① カレースープ ベーコン じゃが芋 ★人参 玉葱	短冊切り 一口大 いちょう切り 角切り 油	1枚 約100g 20g 1/2こ 少々	1と1/2枚 約150g 30g 2/3こ 少々	2枚 約200g 40g 1こ 少々
カレー粉 固形スープ		小1 1こ 2C	小1と1/2 1と1/2こ 3C	小2 2こ 4C
グリーンピース	水 塩コショウ	10g 少々	15g 少々	20g 少々

作り方

② 薄切り肉のビーフカツ  
①牛肉を広げ、塩コショウを振って数枚を重ねる。(食べやすい大きさにカットしてもよい)  
②①に小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。  
③皿に水気をきいたサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、食べやすく切った②を盛り、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

③ 大根サラダ  
①器に水気をきいた大根と人参、水菜を混ぜて盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① カレースープ  
①鍋に油を熱し、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱を入れて炒め、全体に油が回ったらカレー粉を加えて軽く炒める。  
②①に水と固形スープを入れて野菜が軟らかくなるまで煮、グリーンピースを加え、再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めて器に盛る。

## 7/9 日 ポテトオムレツ スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
544kcal  
たんぱく質  
25.6g  
脂質  
28.7g



「卵」は鶏(ひな)がかえるのに必要な栄養素が凝縮されているため、ほぼ完全な栄養食品といえます。卵にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているのでそういった栄養素を含む野菜をプラスすると完璧!

ケチャップ、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ ポテトオムレツ 合挽き肉 玉葱 じゃが芋 ミックスベジタブル 卵	みじん切り さいの目切り 2こずつ溶きほぐす 油、塩コショウ 各 ケチャップ	70g 小1/2こ 約100g 20g 4こ 少々	110g 小2/3こ 約150g 30g 6こ 少々	140g 小1こ 約200g 40g 8こ 少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① スパゲティサラダ ロースハム スパゲティ 胡瓜 ★人参	半分に切り更に5mm幅に切る 熱湯に塩を加えて約7分茹でる せん切りにし塩を振る 塩 せん切りにし茹でる マヨネーズ 塩コショウ	1枚 50g 小1/2本 少々 30g 大2 少々	1と1/2枚 75g 小2/3本 少々 45g 大3 少々	2枚 100g 小1本 少々 60g 大4 少々
② コンソメスープ ベーコン 白菜 ★人参 固形スープ	1cm幅に切る 拍子木切り 水 塩コショウ	1枚 10g 1こ 2C 少々	1と1/2枚 15g 1と1/2こ 3C 少々	2枚 20g 2こ 4C 少々

作り方

③ ポテトオムレツ  
①フライパンに油を熱し、挽き肉を入れて炒め、玉葱、じゃが芋、ミックスベジタブルを加えて更に炒める。全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。  
②フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて、巻き終わりが下になるようにする。  
③器に②を盛り、お好みでケチャップをかけ、水気をきいたキャベツを添える。

① スパゲティサラダ  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ロースハム、①、人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ  
①鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加え、更に炒める。  
②①に人参、水と固形スープを加え、塩コショウで調味して器に注ぐ。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※掲載の写真は調理例です。 ■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。



# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくたくで変更メニューをご利用の場合、カット無しの材料で価格は通常料金となりますのでご了承下さい。

7月3日(月) ~ 7月9日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

### 豚肉ときのこのとろみ煮

作り方

#### ■豚肉ときのこのとろみ煮

- しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- 油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

#### ■大根サラダ

- サラダ用菜は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ①を盛り合わせる。

●酒  
●こしょう  
●かたくり粉  
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉ときのこのとろみ煮</b>			
豚肉(小豚)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
A   酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
<b>●大根サラダ</b>			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー



■熱量/392Kcal ■蛋白質/18.3g ■脂質/17.5g

### 鶏じゃが

作り方

#### ■鶏じゃが

- にんじん、じゃがいも、鶏肉は一口大に切る。
- なべに油を熱し、①の鶏肉をいため、色が変わったら野菜を入れ、いため合わせ、④を入れて煮る。
- ②に火が通ったら、絹さやを入れて、ひと煮する。

#### ■春雨サラダ

- きゅうり、ハムはせん切りにし、きくらげは水につけて戻す。
- 春雨は熱湯でゆで、冷水にとり、水けをきる。
- ①、②を合わせ、ドレッシングであえる。

●酒  
●ドレッシング

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏じゃが</b>			
鶏肉(もも)	160g	240g	320g
じゃがいも	2個	3個	4個
絹さや	適宜	適宜	適宜
にんじん	1本	1本	2本
A   しょうゆ	大1 1/2	大2強	大3
酒	大1	大1 1/2	大2
砂糖	大1	大1 1/2	大2
だし汁	1/2C	3/4C	1C
<b>●春雨サラダ</b>			
きゅうり	1本	2本	2本
ハム	1枚	2枚	2枚
緑豆春雨	15g	20g	30g
きくらげ	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハム…小袋、乳、卵使用