

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

T-POINT
貯まる!使える!

まずはお電話にお電話下さい!!

受付時間: 午前8時~午後7時 春日市白水ヶ丘5丁目68番地 TEL.092-581-3965 FAX.092-581-3987



あなたとのふれあいを
をたいせつに……



料金表	5日分(月~金)	6日分(月~土)	単品価格
2人前	4,000円	4,800円	880円
3人前	5,450円	6,540円	1,180円
4人前	6,800円	8,160円	1,500円

※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

9/11 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
05 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
粉チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	10g	15g	20g
	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

② ササミのパン粉焼き

- ササミは塩コショウをする。
- 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。
- 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

- A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

- 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。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

9/12 火 **韓国風焼肉丼**
中華スープ

エネルギー 769kcal
たんぱく質 34.7g
脂質 29.5g

※「丼メニュー」はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚モモ肉韓国風たれ煮	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
	油	少々	少々	少々
太もやし	サツと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A { 砂糖、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
	七味	少々	少々	少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
	B { 砂糖、醤油 各	小1	小1と1/2	小2
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
ほうれん草		40g	60g	80g
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

① 韓国風焼肉丼

- もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- 丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② 中華スープ

- 鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

9/13 水 **さけのムニエル**
揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ

エネルギー 309kcal
たんぱく質 18.0g
脂質 19.5g

プラス +1
02 銀さけ切身 1切 **165円**

小麦粉、オリーブオイル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけのムニエル				
銀さけ	塩コショウをする	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	オリーブオイル	大1/2	大2/3	大1
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枚	1と1/2枚	2枚
① 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ				
茄子	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚
ドレッシング		2P	3P	4P
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

② さけのムニエル

- さけに小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。
- 皿に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①を添える。

① 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ

- フライパンに多めの油を熱して、茄子を色よく揚げ焼きにする。
- 器に水気をきった大根と人参を盛り、①のをせて大葉を散らす。
- ②にドレッシングをかけて頂く。

9/14 木 **ロールキャベツ**
グリーンサラダ



エネルギー 278kcal
たんぱく質 13.2g
脂質 14.1g

40分

● ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
ロールキャベツ	バター	大1	大1と1/2	大2
固形スープ	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
		少々	少々	少々
レモン汁	A { 醤油	1P	1と1/2P	2P
	油	小1	小1と1/2	小2
		小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

① ロールキャベツ

- 鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
- ①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
- 器に②を盛り付け、パセリを散らす。

② グリーンサラダ

- しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
- Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
- グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

9/15 金 **牛肉とニンニクの芽の焼肉**
胡瓜の胡麻酢和え・中華スープ



エネルギー 343kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 14.6g

30分

プラス +1 牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。

01 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け 1パック(110g) **200円**

● 胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け	油	220g	330g	440g
		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 胡瓜の胡麻酢和え				
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
竹輪	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1/2	小2/3	小1
		2g	2g	3g
白胡麻				
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
		1/2本	2/3本	1本
葱	小口切り			

③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉

- 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の胡麻酢和え

- 胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ボウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

② 中華スープ

- 春雨は水気をきっておく。
- 鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったらかめを加え、Aで調味する。
- 器に②を注ぎ、葱を散らす。

9/16 土 **豆腐ハンバーグ**
豚ピー炒め・チーズスクランブルエッグ



エネルギー 566kcal
たんぱく質 45.9g
脂質 29.3g

40分

～豚ピー炒めに辛さプラス!～
赤唐辛子とみそ味でこってりピリ辛に♪
レシビ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシビ通りに作ります。

片栗粉、赤味噌、牛乳、バター、ケチャップ(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豆腐ハンバーグ				
鶏挽き肉	みじん切り	180g	270g	360g
人参		20g	30g	40g
生椎茸		1枚	1と1/2枚	2枚
★卵		1/2こ	2/3こ	1こ
★豆腐		小1丁	2/3丁	1丁
	酒をほぐす	小1丁	小1と1/2丁	小2丁
	重石をさかレンジで水気をとばす	小1/4	小1/3	小1/2
	A { 塩、片栗粉 各	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	B { 卵	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
	片栗粉(両面の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
枝豆				
① 豚ピー炒め				
豚モモ肉	一口大	60g	90g	120g
ピーマン	せん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	A { 油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	砂糖	小1	小1と1/2	小2
	赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	酒	大1/2	大2/3	大1
③ チーズスクランブルエッグ				
★卵		2こ	3こ	4こ
シュレッドチーズ		15g	20g	30g
	A { 牛乳	20cc	30cc	40cc
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	30g	45g	60g
	ケチャップ	少々	少々	少々
		お好みで	お好みで	お好みで

② 豆腐ハンバーグ

- 鶏挽き肉、人参、生椎茸、卵をよく混ぜ、豆腐を潰しながら加える。
- ①にAを加えて必要数に成形し、中央をくぼませる。
- 油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。
- 鍋にBを入れて加熱し、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、枝豆を加える。
- 器に③を盛り、④をかける。

① 豚ピー炒め

- フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらピーマンとキャベツを加えて炒め、塩コショウを振る。
- 全体がしんなりしてきたらAを加え、絡めながら炒めて器に盛る。

③ チーズスクランブルエッグ

- ボウルに卵を割り入れ、チーズとAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
- フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒めて①を流し入れ、ざっくりと混ぜ合わせながらまだ火が通っていないところが残る程度で器に盛る。(お好みでケチャップ等かけて頂く。)

9/17 日 **鶏肉のブラウンソース煮**～温野菜添え～
盛り合わせサラダ・たまごスープ



エネルギー 601kcal
たんぱく質 26.9g
脂質 35.9g

40分

プラス +1 鶏肉のブラウンソース煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉のブラウンソース煮～温野菜添え～				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウして揉み込む	200g	300g	400g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
ニンニク	半分を切り包丁の背で潰す	少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	水	1C	1と1/2C	2C
シチューの素<顆粒>	短冊切りにし塩茹で	60g	90g	120g
★人参	ザク切りにし塩茹で	20g	30g	40g
★キャベツ	塩	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	塩	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
⑥ 盛り合わせサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
	塩	少々	少々	少々
★人参	せん切り	20g	30g	40g
★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枚	1と1/2枚	2枚
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② たまごスープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

① 鶏肉のブラウンソース煮～温野菜添え～

- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火～強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。
- 鶏肉に焦げ目が軽くなったら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5～10分煮込む。
- ②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。
- 器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。

⑥ 盛り合わせサラダ

- ボウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。
- 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。

② たまごスープ

- 鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。
- 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

【★材の材料】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。

9月11日(月) ~ 9月18日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/417Kcal ■蛋白質/24.4g ■脂質/30.1g

鶏肉のソース焼き

●こしょう ●酒
●ウスターソース
●固形スープ

40分

作り方

■鶏肉のソース焼き

- ①鶏肉は好みに切り、④で下味をつける。
- ②③、練りからし(加減して下さい)を合わせてソースを作る。
- ③フライパンに油を熱し、①をこんがりと色よく焼き、②を加えからめながら火を通す。
- ④③にサラダ用菜、ミニトマトを添える。

■スープ煮

- ①ベーコン、たまねぎはくし形切りにする。
- ②①はスープで煮、③で調味する。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のソース焼き			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	3個	4個
練りからし	少々	少々	少々
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
③ウスターソース、酒(各)	大1	大1½	大2
②みそ	大½	大¾	大1
●スープ煮			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
たまねぎ	小1個	1個	1個
スープ	1C	1½C	2C
③塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■ベーコン…小袋、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/348Kcal ■蛋白質/19.8g ■脂質/21.8g

豚肉と里芋の中華風ごま煮

●酢 ●ごま油
●こしょう

40分

作り方

■豚肉と里芋の中華風ごま煮

- ①にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②なべにごま油をしき、にんにくをいため、豚肉、①のにんじん、里芋をいためる。
- ③②に中華スープの素、白すりごま、④、ひたひたの水を入れて煮込む。

■もやしのナムル

- ①もやしはゆでる。
- ②ハムは細切りにする。
- ③①、②を④、ラー油であえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉と里芋の中華風ごま煮			
豚肉(小間)	160g	240g	320g
里芋	200g	300g	400g
にんじん	小1本	1本	1本
にんにく	少々	少々	少々
中華スープの素	少々	少々	少々
白すりごま	少々	少々	少々
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ごま油	適量	適量	適量
●もやしのナムル			
焼き豚	1枚	2枚	2枚
もやし	100g	150g	200g
ラー油	少々	少々	少々
④しょうゆ	大¾	大1強	大1½
③酢	小1	小1½	小2

■焼き豚…小袋、卵使用