

2018.1.29(月)~2.4(日)の献立

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★



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

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。

やりくり上手な奥様に!

まずはお気軽にお電話下さい!!

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
をたいせつに……

0120-17-4931

イーナ ショクサイ

T-POINT
貯まる!使える!



1/29 月 鶏肉のフルコギ

蒸しシューまい・わかめとしらすのゴマ油炒め



エネルギー
500kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
31.0g



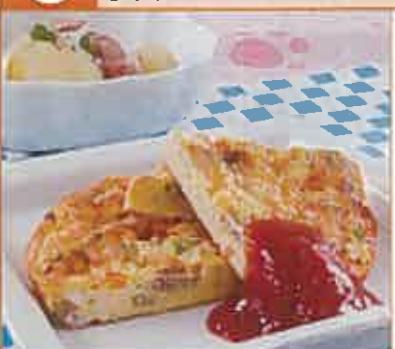
③「フルコギの調味液」は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使って便利!調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみては?

ゴマ油、ぽん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ 鶏肉のフルコギ					③ 鶏肉のフルコギ
鶏モモ肉 すり胡麻 白葱 ニンニク ★生姜 レモン	一口大 みじん切り } すりおろす 絞る A 醤油 酒、みりん、砂糖 各 塩コショウ ゴマ油 油	240g 5.5g 1/4本 少々 半片 1/4こ 大1 大1/2 少々 大2/3 少々 大1 大1と1/3 少々	360g 11g 1/3本 少々 半片 1/3こ 大1と1/2 少々 大2 少々 大1 大1と1/3 少々	480g 11g 1/2本 少々 半片 1/2こ 大2 大1 少々 大1 大1と1/3 少々	①ポウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。 ②焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。 ③フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきいたキャベツを添える。 お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りやすくなります。
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
② 蒸しシューまい					② 蒸しシューまい
シューまい	ほん酢	6こ 適宜	9こ 適宜	12こ 適宜	①シューまいは蒸すかレンジで加熱し(揚げても良い)、器に盛り、ほん酢等で頂く。 ①わかめとしらすのゴマ油炒め ①鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきて加え、更に炒め合わせる。
① わかめとしらすのゴマ油炒め					②全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。
生わかめ しらす干し ★生姜	水で戻しザク切り せん切り ゴマ油 醤油	40g 10g 半片 大1/2 小1	60g 15g 半片 大2/3 小1	80g 20g 半片 大1 小2	

1/30 火 豚肉のオープンオムレツ

ポトフ



エネルギー
554kcal
たんぱく質
35.1g
脂質
33.3g



③ 豚肉に多く含まれるビタミンB1は他のたんぱく源と合わせて吸収力アップ!疲労回復に効果あり!

ケチャップ、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 豚肉のオープンオムレツ					② 豚肉のオープンオムレツ
豚モモ薄切り肉 葱	一口大 小口切り 油、塩コショウ 各	100g 1/2本 少々	150g 2/3本 少々	200g 1本 少々	①ポウルに卵とチーズを入れ、混ぜ合わせる。 ②フライパン(直径20cm位)に油を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったら、葱を加えて塩コショウを振り、サッと炒め合わせる。
卵	溶きほぐす	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 適宜	③④に①の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になつたら弱火にし、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして5分程度焼く。 ④器に③を人数分に切り分けて盛り、ケチャップをかけて頂く。
シュレッドチーズ	ケチャップ	60g 適宜	90g 適宜	120g 適宜	フライパンはなるべく径の小さいものを使用すると厚みがあるオムレツが出来ます。15cmから23cm位までの物が使いやすいでしょう。オムレツはひっくり返すのがどうも…という方はフライパンの上に皿を置き、皿を利用して裏返し、両面を焼くきれいに形の整ったオムレツが出来ます。
① ポトフ					①ポトフ
あらびきウインナー じゃが芋 玉葱 固形スープ	斜め半分に切る 大きめの乱切り くし形切り	2本 約200g 1/2こ 1/2こ	3本 約300g 2/3こ 2/3こ	4本 約400g 1こ 1こ	①鍋にじゃが芋、玉葱、ウインナー、水、固形スープを入れて煮込む。 ②じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味し、グリンピースを加え、サッと煮て火を止める。
グリンピース	水 塩コショウ ブラックペッパー	10g 少々 15g 少々	15g 少々	20g 少々	③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振る。

1/31 水 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



プラス+1 生卵とニンニクの芽の焼肉の牛肩肉にニンニクの芽のたれ漬けを追加できます。
05 牛肉とニンニクの芽の焼肉 1パック(110g) 298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	作り方
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉					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 少々	330g 少々	440g 少々	①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、水気をきいたキャベツを添える。
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					①胡瓜の胡麻酢和え
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々	①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
人参	せん切りにし茹でる 縦半分にし斜め切り	20g 1本	30g 1と1/2本	40g 2本	②ボウル等にA、①、水気をきいた人参、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。
竹輪	A 醋 砂糖 醤油	大1 大1/2 小1/2	大2/3 大2/3 小2/3	大2 大1 小1	
白胡麻		2g	2g	3g	
② 中華スープ					② 中華スープ
春雨<20g> 中華スープの素<顆粒>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P 小2 2C	2/3P 小3 3C	1P 小4 4C	①春雨は水気をきっておく。 ②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わかめを加え、Aで調味する。
生わかめ	水で戻しザク切り	10g A 塩コショウ	10g 少々	15g 少々	③器に②を注ぎ、葱を散らす。
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	

*★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、セットには含まれおりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

とくとくメニュー

2/1 木 かれいの磯唐揚げ

春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー
331kcal
たんぱく質
22.3g
脂 質
17.5g



プラス
+1 かれいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。

03 切かれい
1切

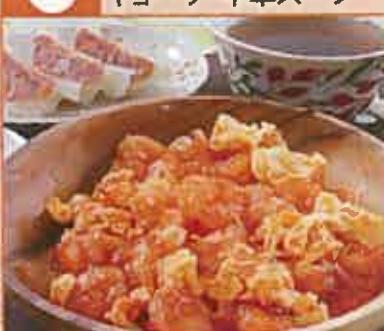
135円

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ かれいの磯唐揚げ 切かれい	十字に切り目を入れ 塩コショウを振る 塩コショウ	2切	3切	4切	③ かれいの磯唐揚げ ①ポウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。 ②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがりと揚げる。 ③器に②を盛る。
青のり	片栗粉、油 各 様に4等分にする	少々 1/2P 適宜	少々 2/3P 適宜	少々 1P 適宜	
ピーマン		1C	1と1/2C	2C	
① 春雨サラダ 春雨 ロースハム 生わかめ	はさみで半分に切り茹でる 短冊切り サッと湯通してザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 1枚 10g	45g 1と1/2枚 15g	60g 2枚 15g	① 春雨サラダ ①ポウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 胡瓜の中華炒め 胡瓜 ニンニク	拍子木切り みじん切り ゴマ油、塩 各	小1本 少々 少々	小1と1/2本 少々 少々	小2本 少々 少々	② 胡瓜の中華炒め ①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

2/2 金 ふわとろエビチリソース

ギョーザ・中華スープ



エネルギー
369kcal
たんぱく質
20.4g
脂 質
14.4g



④ 「エビチリ」は調味料を先に混ぜて用意しておけば後は簡単! 炒めて絡めての2段階調理のみ! 「ふんわり玉子」を加えると、ボリュームたっぷりで味もまるやかになります。

ケチャップ、片栗粉、油、ぽん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① ふわとろエビチリソース むきえび	Aをまぶす A [酒 塩コショウ 片栗粉 溶きほぐす 好みで加減する	120g 大1 少々 適宜	180g 大1と1/2 少々 適宜	240g 大2 少々 適宜	① ふわとろエビチリソース ①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。 ②ポウルに豆板醤、鶏がらスープとBを合わせる。(辛いのが苦手な方は豆板醤を1/2P程度に加減する) ③①のフライパンに油を熱し、えびの水気をとって、片栗粉をまぶし、表面に軽く火を通して皿に移す。 ④③のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを入れて炒め、香りが立ったら玉葱を加えて更に炒める。 ⑤④にえびを戻し入れ、炒め合わせて①を加え、ざっくりと混ぜて器に盛る。
卵		2C	3C	4C	
豆板醤		1P	1と1/2P	2P	
鶏がらスープ<顆粒>		小1 1/1と1/2	小1 1/1と1/2	小2	
生姜	B [水 ケチャップ 砂糖、酒 各 塩	1/3C 大1と1/2 大1 小1/3	1/2C 大2と1/4 大2 小1/2	2/3C 大3 大2 小2/3	
ニンニク	みじん切り	少々 少々 1/2C	少々 少々 2/3C	少々 少々 1C	
玉葱	油	少々	少々	少々	
② ギョーザ ギョーザ	油 水 ぽん酢	6C 少々 大2 適宜	9C 少々 大3 適宜	12C 少々 大4 適宜	② ギョーザ ①フライパンに油を熱し、ギョーザを並べる。焦げ目がついたら弱火にして水を加え、蓋をして加熱し、パチパチと音がしたら火を止める。 ②皿に①をのせてぽん酢等で頂く。
③ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P	

2/3 土 おでん



エネルギー
487kcal
たんぱく質
32.0g
脂 質
20.1g



⑤ 「おでん」はたんぱく質(卵・厚揚げ・練り物)、炭水化物(じゃが芋)、ビタミン・ミネラル(大根)、食物繊維(こんにゃく)などバランスよく多品種の食材が摂れる優れもの!

練り辛子(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① おでん 大根	3~4cm厚さの輪切り にし面取りをする	1/7本	1/6本	1/5本	①おでん ①大根は片面に十文字の切り目を厚みの半分位まで入れ、下茹です。
こんにゃく	塩もみし水洗い後 三角形に切る	1/2枚	2/3枚	1枚	②こんにゃくは熱湯で3~5分間茹でてアク抜きをする。
厚揚げ	熱湯にサッとくぐらせ 食べやすい大きさに切る	1枚	1と1/2枚	2枚	③大きな鍋にAを合わせ、①②と他の材料を入れて火にかけ、煮立ったらとろ火にして約1時間程煮込む。
じゃが芋	皮をむく	約200g	約300g	約400g	④器に③を盛り、お好みで練り辛子をつけて頂く。
卵	茹でて殻をむく	2C	3C	4C	
竹輪	食べやすい大きさに切る	2本	3本	4本	
さつま揚げ	熱湯にサッとくぐらせ 食べやすい大きさに切る	2枚	3枚	4枚	
ミニロールキャベツ		2C	3C	4C	
	A [だし汁 酒、醤油 各 みりん、砂糖 各 塩 練り辛子]	3C 大2/3 大1/2 小1/2 少々	4と1/2C 大1 大2/3 小2/3 少々	6C 大1 大1 小1 少々	

2/4 日 ハヤシライス

ポテトサラダ・漬物



エネルギー
922kcal
たんぱく質
28.9g
脂 質
35.3g



⑥ 1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか? 実際に350g食べるのは大変! 生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

ケチャップ、パター、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① ハヤシライス 豚切り落とし肉 玉葱	一口大 2mm程度にスライス	150g 1C	230g 1と1/2C	300g 2C	①ハヤシライス ①鍋に油とパターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてから水を加え、加熱する。
	油 パター 水	少々 大1/2 2と1/3C	少々 大2/3 3と1/2C	少々 大1 4と2/3C	②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。
ハヤシルウ		40g	60g	80g	③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
グリーンピース ご飯	ケチャップ	大1 10g	大1と1/2 15g	大2 20g	④器にご飯を盛り、③をかける。
		480g	720g	960g	*この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② ポテトサラダ ロースハム じゃが芋 胡瓜 卵	1cm幅に切る 一口大に切り茹でる 輪切りにし塩もみ 茹でて殻を剥きザク切り マヨネーズ 塩、塩コショウ 各	2枚 約150g 小1/2本 1C 適宜 少々	3枚 約230g 小2/3本 1と1/2C 適宜 少々	4枚 約300g 小1本 2C 適宜 少々	②ポテトサラダ ①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
	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	②ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。
③ 漬物 福神漬け		2P	3P	4P	③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、②を盛り付ける。

【★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

※カットとくと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。

1月29日(月) ~ 2月4日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/560Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/39.4g

鶏肉のバーベキューソテー



■鶏肉のバーベキューソテー

- ①鶏肉は厚さを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、Ⓐ、すりおろしたにんにくをもみ込むようにして下味をつける。
②かぼちゃは薄切りにし、ピーマンは4つ割りにする。
③フライパンに油を熱して②を焼いて取り出す。
④③のフライパンに油を足して①を焼き、火が通ったらⒷをからめて③と共に皿に盛る。

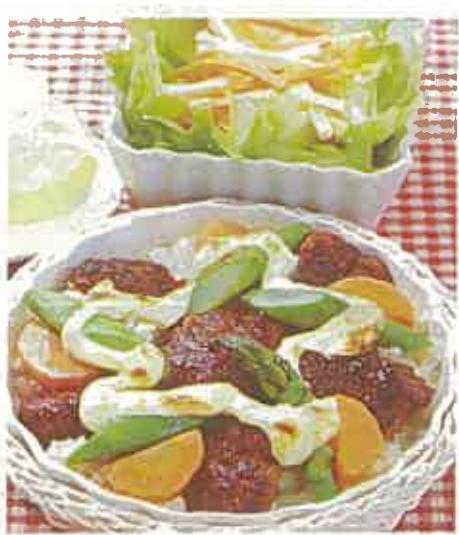
■せん切りサラダ

- ①キャベツ、きゅうりはせん切りにしハムは細切りにする。
②①をマヨネーズである。

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のバーベキューソテー			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ピーマン	1個	2個	2個
かぼちゃ	80g	120g	160g
にんにく	少々	少々	少々
Ⓐ 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
Ⓑ 酒	大1/2	大3/4	大1
ケチャップ	大1/2	大2	大3
ウスター・ソース、酒(各)	大1	大1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
●せん切りサラダ			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ハム	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	1本
マヨネーズ	適量	適量	適量

■ハム…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き



■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、Ⓐを加えて煮からめる。
②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
③なべでⒷをあたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
④耐熱容器に①~③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
②サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせてドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き			
ハンバーグの種♥	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス♥	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト▼	40g	60g	80g
Ⓐ ケチャップ、ソース(各)	少々	少々	少々
水	2/3C	1C	1 1/3C
Ⓑ 牛乳	1/3C	1/2C	2/3C
バター	少々	少々	少々
塩	少々	適量	適量
マヨネーズ	適量	適量	適量
●チーズサラダ			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量
■ハンバーグの種…小麦、乳、卵使用 スティックチーズ…乳使用			