

# 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。

まずはお気軽にお電話下さい!!

受付時間: 午前8時~午後6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……



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

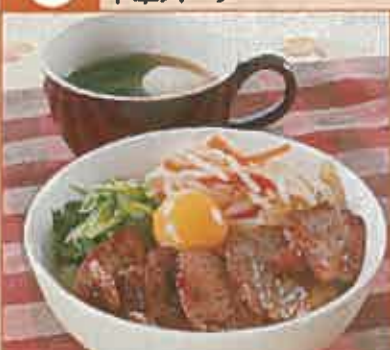
※5人以上につきましてはご相談ください。

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

### 3/12 韓国風焼肉丼



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	サッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1本	小1と1/2本	小2本
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
ほうれん草		40g	60g	80g
水		2C	3C	4C
醤油		小1/2	小2/3	小1
塩コショウ		少々	少々	少々

作り方
① 韓国風焼肉丼
①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
④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
①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。

### 3/13 肉じゃがカレー風味



エネルギー  
708kcal  
たんぱく質  
20.0g  
脂質  
48.0g



※ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に具材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手に利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取って煮るとふっくらホクホクの肉じゃがになります。

ゴマ油、竹串

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 肉じゃがカレー風味				
牛バラスライス肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
カレー粉		小1/2	小2/3	小1
じゃが芋	大きめの一口大	約300g	約450g	約600g
人参	乱切り	50g	75g	100g
ニラ玉		1と1/2C	2と1/4C	3C
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
② 胡瓜の風味和え				
胡瓜	塩をすり込みすりこぎでたたく	1本	1と1/2本	2本
塩		少々	少々	少々
ゴマ油、醤油		小1	小1と1/2	小2
砂糖		大1/2	大2/3	大1
かつおパック		1/2P	2/3P	1P

作り方
① 肉じゃがカレー風味
①鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
②蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなってじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。
③ ニラ玉
①フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。
② 胡瓜の風味和え
①胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。
②①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

### 3/14 鶏肉のパリパリ焼き



エネルギー  
635kcal  
たんぱく質  
33.3g  
脂質  
47.8g



※鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

プラス  
+1 ① 鶏モモ肉 155円  
1パック(100g)

※最初に「鶏肉」を漬け込み、「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
卵		1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	茹でて粗みじん切り	20g	30g	40g
パセリ		少々	少々	少々
① さけの香り胡麻サラダ				
銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
塩コショウ、油		少々	少々	少々
小麦粉		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
貝割れ	根元を落とし半分切る	1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

作り方
② 鶏肉のパリパリ焼き
①鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
②ポウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。
③グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
④③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。
① さけの香り胡麻サラダ
①鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
③大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。
④③に②の鮭をのせ、ドレッシングをかけて頂く。

### 3/15 かに玉

木 茄子とピーマンのピリ辛炒め・ギョーザ・中華スープ



エネルギー 417kcal  
たんぱく質 17.4g  
脂質 19.4g

30分

かに玉はしっかり熱したフライパンで一気に焼き上げましょう。卵は予熱でも火が通りやすいのでお好みの固さより少し早目にお皿に取り出すと食べる時、丁度よい仕上がりになります。

ゴマ油、片栗粉、ペーパータオル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かに玉				
卵	半分に切りほぐす	4こ	6こ	8こ
かにかまぼこ	塩、ゴマ油 各	1本	1と1/2本	2本
ペーパータオル	適宜	適宜	適宜	適宜
鶏がらスープの素<顆粒>	小2/3	小1	小1と1/3	小1と1/2
オイスターソース	1P	1と1/2P	2P	2P
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	酒、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	みりん、酢 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① 茄子とピーマンのピリ辛炒め				
茄子	乱切り	1本	1と1/2本	2本
ピーマン	油	1こ	1と1/2こ	2こ
ニンニク	包丁の腹で潰す	適宜	適宜	適宜
生姜	少々	少々	少々	少々
赤唐辛子	みじん切り	少々	少々	少々
	種を取り除く	1/2本	2/3本	1本
	A	大1/2	大2/3	大1
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
② ギョーザ				
ギョーザ	油	4こ	6こ	8こ
		少々	少々	少々
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

### ③ かに玉

- ①ポウルに卵、かにかまぼこ塩を入れて混ぜ合わせる。
- ②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を流し入れて菜箸でクルクルとかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて器に盛る。
- ③②のフライパンをペーパータオル等で拭き、Aと水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。
- ④②に③をかけて葱を散らす。

### ① 茄子とピーマンのピリ辛炒め

- ①鍋に多めの油を熱し、茄子とピーマンを揚げ焼きして一旦取り出す。
- ②①の鍋にニンニクと生姜(好みで加減する)、赤唐辛子を加えて香りが立つまで炒め、Aを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、手早く炒め合わせて器に盛る。

### ② ギョーザ

- ①フライパンに油を熱してギョーザを焼き、『茄子とピーマンのピリ辛炒め』の器に盛る。

### 3/16 さんまの塩焼き

金 揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え



エネルギー 693kcal  
たんぱく質 38.6g  
脂質 46.8g

40分

さんまの塩焼きの「生さんま」は追加できます。

プラス1 02 生さんま 1尾 155円

先に「揚げ出し豆腐」の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾	3尾	4尾
大根	塩	少々	少々	少々
	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	適宜	適宜	適宜
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁	1と1/2丁	2丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A	1/2C	3/4C	1C
	だし汁	大1と1/2	大2と1/4	大3
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの素	醤油	6g	9g	12g
		小1	小1と1/2	小2

### ③ さんまの塩焼き

- ①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。
- ②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。

### ② 揚げ出し豆腐

- ①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。

### ① ピーナッツ和え

- ①ポウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの素と醤油で調味し、器に盛る。

### 3/17 ふわとろ玉子のオムハヤシ

土 ツナサラダ・コンソメスープ



エネルギー 847kcal  
たんぱく質 30.3g  
脂質 31.2g

45分

「オムライス」のご飯を手早く色よく混ぜるには具材にケチャップを絡ませてからご飯を加えると混ぜりが早くきれいに仕上がります。

バター、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、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
③ ふわとろ玉子のオムハヤシ				
鶏ムネ肉	一口大	80g	120g	160g
★玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	480g	720g	960g	
	A	大3	大4と1/2	大6
	ケチャップ	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
★玉葱	スライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	油	少々	少々	少々
	水	1C	1と1/2C	2C
ハヤシブレイク		30g	45g	60g
卵	B	小1	小1と1/2	小2
	ケチャップ、ウスターソース 各	30cc	40cc	60cc
	溶きほぐしCを加える	3こ	4と1/2こ	6こ
	C	20cc	30cc	40cc
	牛乳	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	少々	少々	少々
① ツナサラダ				
ツナ缶	油をきる	1/2缶	2/3缶	1缶
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
サニーレタス又はグリーンソフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
白菜	1cm幅に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
固形スープ	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々

### ③ ふわとろ玉子のオムハヤシ

- ①鍋に油を熱し、スライスした玉葱を入れて炒め、しんなりしたら水を加える。煮立ったら火を一旦止め、ハヤシブレイクとBを加えて弱火で加熱し、とろみがついたら火を止める。
- ②フライパンに分量のバターを熱し、みじん切りにした玉葱を入れて炒め、きつね色になったらミックスベジタブルと鶏肉を加える。
- ③鶏肉に火が通ったらご飯とAを加え、切るように混ぜ合わせて器に盛る。
- ④フライパンにバターを溶かし、卵を流し入れて、半熟状にして③の上に盛り、①を縁からかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

### ① ツナサラダ

- ①器に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンソフを混ぜて盛り、ミニトマトとツナを形良く添えてお好みのドレッシングをかけて頂く。

### ② コンソメスープ

- ①鍋を熱してベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら白菜を加えて炒め、固形スープと水を加えて更に加熱する。煮立ったら塩コショウで調味する。
- ②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

### 3/18 鶏肉の治部煮

日 野菜サラダ・味噌汁



エネルギー 624kcal  
たんぱく質 30.2g  
脂質 28.5g

40分

「治部煮」は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK! 肉も牛肉や豚肉に替えても◎

片栗粉、練りわさび(お好みで)、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
① 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
厚揚げ	片栗粉	適宜	適宜	適宜
里芋	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ	石突きを落としほぐす	100g	150g	200g
	だし汁	1/2P	2/3P	1P
	A	1と1/2C	2と1/4C	3C
	みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆	B	10g	15g	20g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	練りわさび	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

### ① 鶏肉の治部煮

- ①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。
- ②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながらかける。
- ③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みで練りわさびを添える。

### ③ 野菜サラダ

- ①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。
- ②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

### ② 味噌汁

- ①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。
- ②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③器に②を注ぎ、葱を散らす。

# 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、カット無しで価格は通常料金となりますのでご了承下さい。

3月12日(月) ~ 3月18日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

### 牛肉とれんこんのピリ辛いため

作り方

#### ■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにして油、②をあため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

#### ■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。

お買い得MEMO  
●酢  
●ごま油  
●ドレッシング

35分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉とれんこんのピリ辛いため</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん	120g	180g	240g
枝豆♥	60g	90g	120g
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
④   しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1 小1/2	大1 1/2 小3/4	大2 小1
<b>●春雨サラダ</b>			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
緑豆春雨♥	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/439Kcal ■蛋白質/29.2g ■脂質/17.9g

### 豚肉のスタミナ焼き

作り方

#### ■豚肉のスタミナ焼き

- ①豚肉は食べやすく切る。
- ②にんにくの芽はブツ切り、にんじん(煮物に一部使用)は細切り、たまねぎは薄いくし形に切る。
- ③①、②は④に漬け、油を熱したフライパンでいためる。

#### ■煮物

- ①切り干し大根はぬるま湯で戻す。
- ②にんじんは乱切りにする。
- ③①、②、里芋は④で煮含める。
- ④熱湯にサッと通したオクラを③に添える。

お買い得MEMO  
●酒  
●みりん

36分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉のスタミナ焼き</b>			
豚肉(もも)♥	200g	300g	400g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
④   しょうゆ	小1 1/2	小2 1/4	小3
酒、みりん(各)	大1/2	大3/4	大1
<b>●煮物</b>			
切り干し大根♥	20g	30g	40g
里芋♥	200g	300g	400g
にんじん(スタミナ焼き一部使用)	少々	少々	少々
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
④   しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
だし汁	1/2C	3/4C	1C