

# 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

**0120-17-4931**  
イーナ ショクザイ

## 6/4 チキンピラフ



エネルギー  
965kcal  
たんぱく質  
25.1g  
脂質  
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、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
① チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る 油、塩 各	60g 少々	90g 少々	120g 少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる 塩コショウ	1と1/2合 少々	2と1/4合 少々	3合 少々
固形スープ	水 バター	1こ 大1/2	1と1/2こ 大2/3	2こ 大1
ミックスペジタブル	ケチャップ サツと塩茹で	405cc 大2	540cc 大3	720cc 大4
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 適宜
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ 塩	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
生わかめ	水で戻しザルに洗いサツと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	4g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々

**① チキンピラフ**  
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。  
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。  
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。  
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。  
⑤炊き上がった後バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

**③ かにクリームコロッケ**  
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。  
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

**② 竹輪とわかめのサラダ**  
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。  
②ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

## 6/5 きじ焼き



エネルギー  
569kcal  
たんぱく質  
33.2g  
脂質  
28.0g



カンタンアレンジレシピ  
〜鶏肉に辛味とコクを!〜  
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しくUP!  
☆作り方(2人前)☆  
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大 醤油 A(みりん 砂糖)	200g 大2	300g 大3	400g 大4
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉	油	60g 少々	90g 少々	120g 少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	だし汁 A(醤油、砂糖 各 酒 みりん)	1C 大1	1と1/2C 大1と1/2	2C 大2
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

**② きじ焼き**  
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。  
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。  
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。  
※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

**① 豚挽き肉と厚揚げの煮物**  
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

## 6/6 たららの胡麻焼き



エネルギー  
272kcal  
たんぱく質  
22.4g  
脂質  
9.9g



プラス  
+1  
たららの胡麻焼きの「たら切身」を追加できます。  
**02 たら切身 200円**  
先にたららの胡麻焼きの「たら」を漬けておくと、更に段取りよく調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たららの胡麻焼き				
たら切身		2切	3切	4切
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
白胡麻<9g>	A(酒、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
キャベツ	油	1P	1と1/2P	2P
大葉	油	大1	大1と1/2	大2
① 筍の味噌煮				
こんにゃく	塩でゆでる	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	だし汁	1枚	1と1/2枚	2枚
筍	塩 だし汁	1/4枚 1と1/2C	1/3枚 2と1/4C	1/2枚 3C
人参	乱切り	100g 40g	150g 60g	200g 80g
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
味噌		大1と1/3	大2	大2と2/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ お吸い物				
とろろ昆布	だし汁 塩 醤油	2枚 2C 小1/3	3枚 3C 小1/2	4枚 4C 小2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**② たららの胡麻焼き**  
①豆板醤をAで溶き、水気をふき取った鱈を10分程度漬けておく。  
②①の表面に白胡麻を押さえつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。  
③水気をきったキャベツと大葉を混ぜて器に盛り、手前に②を置く。

**① 筍の味噌煮**  
①鍋にこんにゃくを入れて乾煎りし、だし汁、筍、人参を加えて煮る。  
②人参が軟らかくなったら砂糖、みりんを加えて10分程度煮、味噌を入れて沸騰させないように煮含める。  
③おろし際にグリーンピースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

**③ お吸い物**  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら塩と醤油で調味する。  
②器にとろろ昆布を入れ、①を注ぎ、葱を散らす。

### 6/7 木 豚肉の味噌焼き

がんもと大根の煮物・お吸い物



エネルギー 439kcal  
たんぱく質 26.0g  
脂質 28.0g

※豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
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
① がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

**② 豚肉の味噌焼き**

- フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!
- 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を盛って①を添える。

**① がんもと大根の煮物**

- 鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。
- 器に①を盛る。

### 6/8 金 鶏肉の胡麻唐揚げ

冷やっこ・ひじきの炒め煮



エネルギー 523kcal  
たんぱく質 33.6g  
脂質 28.7g

カンタンアレンジレシピ  
〜辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!〜  
タイの調味料で甘いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つながらず食べてみましょう。  
☆作り方(2人前)  
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。  
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合をかえてください。

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	A(酒、水 各)	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	B(砂糖、醤油 各)	大1/3	大1/2	大2/3
	白胡椒	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
白胡椒	ペーパータオル	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ドレッシング		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A(砂糖、みりん 各)	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

**① 鶏肉の胡麻唐揚げ**

- 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
- 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
- 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。  
ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

**③ 冷やっこ**

- 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

**② ひじきの炒め煮**

- 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮含める。
- ①を器に盛る。

### 6/9 土 ブラウンシチュー

ハムと玉子のサラダ・漬物



エネルギー 587kcal  
たんぱく質 23.9g  
脂質 31.1g

プラス  
ブラウンシチューの「豚切り落とし肉」を追加できます。  
01 豚切り落とし肉 190円  
1パック(100g)

バター、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 ブラウンシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	140g	210g	280g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
グリーンピース		10g	15g	20g
② ハムと玉子のサラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
卵	茹でてスライサーで切る	1こ	1と1/2こ	2こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
③ 漬物				
福神漬け		2P	3P	4P

**① ブラウンシチュー**

- 豚肉に塩コショウを振る。
- 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
- 野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを入れて味をなじませ、器に盛る。

**② ハムと玉子のサラダ**

- 器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、手前にハム、玉子を盛り、お好みのドレッシングで頂く。

### 6/10 日 さばの照り焼き

根菜の白和え・すまし汁



エネルギー 479kcal  
たんぱく質 25.7g  
脂質 29.1g

プラス  
さばの照り焼きの「生さば」を追加できます。  
02 生さば切身 165円  
1切

最初に「さば」を漬け込んでおく(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

白味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さばの照り焼き				
生さば		2切	3切	4切
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A(砂糖)	大1/2	大2/3	大1
	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
★大根	せん切りにし水にさらす	1/9本	1/8本	1/7本
大葉	水にさらす	2枚	3枚	4枚
① 根菜の白和え				
★大根	短冊切り	少々	少々	少々
★人参	石突きを落しほぐす	40g	60g	80g
しめじ	1/4P	1/3P	1/2P	
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A(みりん、醤油 各)	大2/3	大1	大1と1/3
豆腐	重石をし水気をとる	小1丁	2/3丁	1丁
	B(白味噌、砂糖 各)	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2
すり胡麻		5.5g	11g	11g
いんげん	斜め切りにし茹でる	10g	15g	20g
② すまし汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
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	2/3本	小1
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本

**③ さばの照り焼き**

- ボウル等に生姜(好みで加減する)とAを合わせ、さばを10分程度漬け、グリル等で両面を焼く。(途中漬け汁をハケで数回塗ると照りがよくなります。)
- 器に水気をきった大根と大葉を盛り、手前に①を盛る。

**① 根菜の白和え**

- 大根、人参、しめじはAで軟らかく煮る。
- しっかりと水気をきった豆腐はすり鉢でよくすり、更にBとすり胡麻を加えてすり合わせる。
- ②のすり鉢に汁気をよくきった①、いんげんを加えて和え、器に盛る。

**② すまし汁**

- 鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、沸騰したらわかめを加え、再沸騰したら火を弱めて卵を糸状に流し入れ、ふわりとしたら火を止める。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

【★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。

6月4日(月) ~ 6月10日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/314Kcal ■蛋白質/17.3g ■脂質/16.9g

## 牛肉のオイスターソースいため

### 作り方

#### ■牛肉のオイスターソースいため

- ①しょうがは一部をみじん切り、残りをしょうが汁にする。
- ②牛肉はAとしょうが汁をもみ込むようにして下味をつける。
- ③干しいたけはぬるま湯につけて戻し、薄切りにする。
- ④たけのこは薄切りにする。
- ⑤フライパンに油を熱し、しょうがのみじん切り、②をいため、③、④をいため合わせてB、オイスターソースで調味する。
- ⑥小口に切った青ねぎをからめ、ゆでてザク切りにした青梗菜を添える。

#### ■ビーフンスープ

- ①ビーフンは熱湯でゆで、2~3か所包丁を入れる。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③なべにスープを煮立て①、②を入れて煮、④で調味する。



- 酒 ●こしょう
- かたくり粉
- 中華スープの素

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■牛肉のオイスターソースいため</b>			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
たけのこ	適宜	適宜	適宜
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
青梗菜(チンゲンサイ)	適宜	適宜	適宜
しょうが	少々	少々	少々
オイスターソース	少々	少々	少々
酒	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	小1	小1 1/2	小2
水	大1/2	大3/4	大1
B 酒	小1	小1 1/2	小2
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
水	大3/4	大1	大1 1/2
<b>■ビーフンスープ</b>			
わかめ	1P	2P	2P
かにかまぼこ	1本	2本	2本
ビーフン	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
C 酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■オイスターソース…小袋使用 かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用			

## (F2)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

## 豚肉ときのこのおろし焼き

### 作り方

#### ■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、Aをふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、Aで調味して③の上のせる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。

#### ■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は④であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。



- こしょう
- ぼん酢しょうゆ
- マヨネーズ



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉ときのこのおろし焼き</b>			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量
<b>■マヨネーズあえ</b>			
かにかまぼこ	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1/2P	1P	1P
B マヨネーズ	適量	適量	適量
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用			