

# 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

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

**0120-17-4931**  
イーナ ショクザイ

### 11/5 牛肉のロールカツ

南瓜の煮物・味噌汁



エネルギー  
532kcal  
たんぱく質  
29.2g  
脂質  
23.3g



プラス  
+1  
02 牛モモ肉  
1パック(100g) **238円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
棒チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
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 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	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
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**作り方**

② 牛肉のロールカツ  
①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。  
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。  
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げる。  
④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物  
①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

### 11/6 豚肉のオイスターソース炒め

ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー  
341kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
18.4g



プラス  
+1  
01 豚肉のオイスターソース炒め  
1パック(100g) **155円**

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め				
豚肉ロース角切り肉		150g	220g	300g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2
鶏がらスープ(顆粒)		小1	小1と1/2	小2
オイスターソース		2P	3P	4P
ニンニク	水	1/4C	1/3C	1/2C
人参	B { 砂糖、醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
筍	薄切り	少々	少々	少々
生椎茸	半月切り	40g	60g	80g
ピーマン	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	軸を落とし1/4に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
① ブロッコリーの胡麻和え				
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/2株	2/3株	1株
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	A { だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1

**作り方**

② 豚肉のオイスターソース炒め  
①Aと生姜の搾り汁(好みで加減する)を合わせ豚肉を漬け込む(10分程度)。  
②ポウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。  
③鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。  
④フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。

① ブロッコリーの胡麻和え  
①Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。

### 11/7 鶏肉のケチャップ煮

コールスローサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
550kcal  
たんぱく質  
24.9g  
脂質  
32.9g



プラス  
+1  
01 鶏モモ肉  
1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、ケチャップ、ウスターソース、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 鶏肉のケチャップ煮				
鶏モモ肉	一口大に切り塩コショウをする	240g	360g	480g
ニンニク	半分に切り包丁の背で裏す	少々	少々	少々
	塩コショウ、オリーブオイル 各	適宜	適宜	適宜
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、醤油 各	小1/2	小2/3	小1
	水	1C	1と1/2C	2C
★固形スープ				
ローリエ		1/2こ	2/3こ	1こ
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枚	1枚
★パセリ		1枚	1と1/2枚	2枚
① コールスローサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
人参	大きめのみじん切り	20g	30g	40g
ホールコーン		40g	60g	80g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② コンソメスープ				
じゃが芋	いちよう切り	約100g	約150g	約200g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1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

**作り方**

③ 鶏肉のケチャップ煮  
①鶏肉に小麦粉を振っておく。  
②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱して香りが出てきたらニンニクを取り出す。鶏肉の皮目を下にして強火で焼き、裏面も焼き目がつくまで焼き、玉葱を加えてサッと炒める。  
③②にAと固形スープ、ローリエを入れて強火にかけ、アクが出たら取り除き、弱火にして煮込む。  
④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、③を盛ってパセリを散らす。

① コールスローサラダ  
①キャベツ、人参、コーンを茹でて水気をきる。  
②ポウルに①とロースハムを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② コンソメスープ  
①鍋に固形スープと水、じゃが芋、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、塩コショウで調味する。  
②器に①を盛り、パセリを散らす。

**11/8 木** **かれのいの煮付け**  
ササミと野菜の昆布和え・お吸い物



エネルギー 235kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 1.9g

30分

プラス+1  
かれのいの煮付けの「切かれい」を追加できます。  
03 切かれい 1切 **135円**

ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① かれのいの煮付け				
切かれい	十字に切り目を入れる薄切り	2切	3切	4切
生姜		少々	少々	少々
A	酒、砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	水	1C	1と1/2C	2C
人参	輪切り又は飾り切り	40g	60g	80g
葱	3cm幅に切る	1本	1と1/2本	2本
② ササミと野菜の昆布和え				
鶏ササミ	筋を取る	30g	45g	60g
A	酒	大1	大1と1/2	大2
	水	1/2C	3/4C	1C
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		2枚	3枚	4枚
塩ふき昆布		10g	15g	20g
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
③ お吸い物				
かまぼこ	スライス又は飾り切り	1/4本	1/3本	1/2本
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
A	だし汁	2C	3C	4C
	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1	小1と1/2	小2

**作り方**

① かれのいの煮付け  
①鍋にAと生姜(好みに加減する)を入れて煮立てる。  
②①にかれいと人参を並べて入れ、時々煮汁をかけながら10分程度落とし蓋をして煮る。  
③器に②を盛り、残った煮汁でサッと葱を煮、かれいに添えて煮汁をスプーン1杯位かける。

② ササミと野菜の昆布和え  
①鍋にAとササミを入れて茹で、食べやすく裂く。  
②ボウルに①とキャベツ、大葉、塩ふき昆布、ぼん酢を入れて和え、器に盛る。

③ お吸い物  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、わかめを入れる。沸騰したらAで調味する。  
②器に①を注ぎ、かまぼこを添える。

**11/9 金** **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

カンタンアレンジレシピ  
～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♪  
レシピ②の合わせ調味料Aの中に赤唐辛子を加え、レシピ通りに作ります。

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	2枚
★卵	滑きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
豆腐	重石をするかレンジで水気をとばす	小1丁	2/3丁	1丁
A	酒、片栗粉 各	小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1/4	小1/3	小1/2
B	だし汁	少々	少々	少々
	みりん	1C	1と1/2C	2C
砂糖	大1/2	大2/3	大1	大1
	小1/2	小2/3	小1	小1
醤油	大1	大1と1/2	大2	大2
塩	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1	大1
枝豆	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
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	

**作り方**

② 豆腐ハンバーグ  
①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。  
②①にAを加えて必要数に形成し、中央をくぼませる。  
③油を熱したフライパンに②を並べ入れ、両面を焼く。  
④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。  
⑤器に③を盛り、④をかける。

① 豚ピー炒め  
①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。  
②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  
①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。  
②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。)

**11/10 土** **炊き込みご飯**  
コロッケ・サラダ・すまし汁



エネルギー 654kcal  
たんぱく質 18.0g  
脂質 15.0g

40分

炊き込みご飯は炊く時に具を入れて炊き込んで作る米料理ですが、五目ご飯や五目飯とも言い、関西では加菜ご飯やかやく飯とも言います。またご飯が炊き上がった段階で食材を混ぜ込むご飯を混ぜご飯とも言います。

ウスターソース、油、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 炊き込みご飯				
鶏ムネ肉	一口大	40g	60g	80g
油揚げ	油切りして短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
しめじ	石突きを落としほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
★人参	せん切り	20g	30g	40g
米	洗ってザルに上げる	1と1/2合	2と1/4合	3合
A	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
③ コロッケ				
コロッケ		2こ	3こ	4こ
油、ウスターソース 各	適宜	適宜	適宜	
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
② サラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	せん切りにして水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
④ すまし汁				
即席お吸い物		2P	3P	4P

**作り方**

① 炊き込みご飯  
①炊飯器に米、鶏肉、油揚げ、しめじ、人参、Aを入れて炊く。  
②炊き上がった後10分程蒸らして全体を混ぜ合わせ、器に盛る。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

③ コロッケ  
①鍋に油を熱し、コロッケを入れてこんがり揚げ。  
②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を切って盛り、ウスターソース等をかけて頂く。

② サラダ  
①器に水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて盛り、ロースハムを散らし、お好みのドレッシングをかけて頂く。

**11/11 日** **たちうおの西京焼き**  
大根の酢物・味噌汁



エネルギー 330kcal  
たんぱく質 17.8g  
脂質 20.3g

40分

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。  
01 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
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 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 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**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を盛る。

① 大根の酢物  
①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り除く。  
②ボウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットと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。

11月5日(月) ~ 11月11日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/453Kcal ■蛋白質/22.6g ■脂質/24.7g

## チキンステーキレモンソース

### 作り方

#### ■チキンステーキレモンソース

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮目をフォーク等で刺し、(A)で下味をつける。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③レモンは表面に塩少々をまぶしてこすり洗いをし、いちょう切りにする。
- ④フライパンに②、油を入れて火にかけ、香りがたったらにんにくを取り出す。
- ⑤④のフライパンで①を両面焼く。
- ⑥⑤ににんにくを戻し入れ、③、⑧を加え、弱火で煮からめる。
- ⑦⑥にサラダ用菜を添える。

#### ■スープ煮

- ①かぼちゃは食べやすく切る。
- ②たまねぎはくし形切りにする。
- ③①、②は(C)、固形スープで煮る。

所要時間  
40分

お買い物  
MEMO

- こしょう ●バター
- 白ワイン又は酒

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■チキンステーキレモンソース</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
にんにく	少々	少々	少々
レモン	1個	1個	1個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
(A)塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
(B)バター	大3/4	大1/4	大1/2
(B)白ワイン又は酒	1/6C	1/4C	1/3C
(B)塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
<b>■スープ煮</b>			
かぼちゃ	200g	300g	400g
たまねぎ	小1個	1個	1個
固形スープ	1/2個	3/4個	1個
(C)水	2C	3C	4C
(C)塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■固形スープ…小麦使用

## (F2)メニュー



■熱量/394Kcal ■蛋白質/38.0g ■脂質/19.4g

## 豚肉のねぎしょうゆだれ

### 作り方

#### ■豚肉のねぎしょうゆだれ

- ①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ②なべに湯をわかし(A)を加え、豚肉を1枚ずつ入れながら、色が変わるまでゆでて取り出す。
- ③②の湯に出たアクを除き、続けて青菜もゆで、ザク切りにする。
- ④②、③を皿に盛り、①を散らして、(B)をかける。

#### ■麩の卵とじ

- ①麩と干しいたけは戻し、干しいたけは薄切りにして水けをきっておく。
- ②青菜は斜め切りにする。
- ③なべに(C)、①を入れ煮立ったら②を加え、溶き卵を流し入れる。

お買い物  
MEMO

- 酒
- 卵
- みりん

30分

### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■豚肉のねぎしょうゆだれ</b>			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	200g	300g	400g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
(A)酒、塩(各)	少々	少々	少々
(B)酢	大1	大1 1/2	大2
(B)しょうゆ	大2	大3	大4
<b>■麩の卵とじ</b>			
麩	適宜	適宜	適宜
卵	適宜	適宜	適宜
干しいたけ	2個	2個	3個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
だし汁	1/2C	3/4C	1C
(C)砂糖	小1/2	小3/4	小1
(C)しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
(C)みりん	大1/2	大3/4	大1

■麩…小麦使用