

# 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  
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

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各	200g	300g	400g
	小麦粉	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枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
③ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	15g
	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

**② 薄切り肉の重ねステーキ**  
①牛肉は両面になるもの以外を半分に分けて、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。  
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。  
③重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!  
④フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。  
⑤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を盛って大根をのせ、ミニトマトを添えてぼん酢等をかけて頂く。  
⑥牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。

**① マカロニサラダ**  
①ボウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。

**③ 味噌汁**  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

## 2/18 薄切り肉の重ねステーキ



エネルギー  
498kcal  
たんぱく質  
28.6g  
脂質  
30.0g

約30分

薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。  
② 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、マヨネーズ

## 2/19 白身魚のベーコン巻き



エネルギー  
417kcal  
たんぱく質  
24.7g  
脂質  
24.2g

約30分

ベーコンは斜めに巻くと魚全体にしっかり巻けます。また焼く時は片面に軽く焼き目がつくまでは中~強火で、ひっくり返してからは中~弱火で蓋をして中までじっくり焼きましょう。バターが焦げやすいので火加減にご注意下さい。

バター、片栗粉、妻楊枝

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 白身魚のベーコン巻き				
<白身魚>	縦半分切り 軽く塩コショウする	2切	3切	4切
ベーコン	細長く半分切る	4枚	6枚	8枚
妻楊枝	バター 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枚	1と1/2枚	2枚
① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮				
ごぼう	6~7cmのせん切り	1/2本	2/3本	1本
糸こんにゃく	ザク切り	1/2P	2/3P	1P
	油	少々	少々	少々
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A みりん、醤油 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
② 冷やっこ				
豆腐	等分に切る	1/2丁	2/3丁	1丁
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油	適宜	適宜	適宜

**④ 白身魚のベーコン巻き**  
①白身魚にベーコンを巻いて妻楊枝で留める。  
②フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。  
③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、②を盛る。

**① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮**  
①ごぼうは水にさらし、ザルに上げて水気をきる。  
②鍋に油を熱し、①と糸こんにゃくを炒め、Aを加えて炒り煮にする。  
③器に②を盛る。

**② 冷やっこ**  
①器に豆腐を置き、葱と生姜を添え、醤油等をかけて頂く。

## 2/20 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め



エネルギー  
509kcal  
たんぱく質  
35.0g  
脂質  
24.3g

約30分

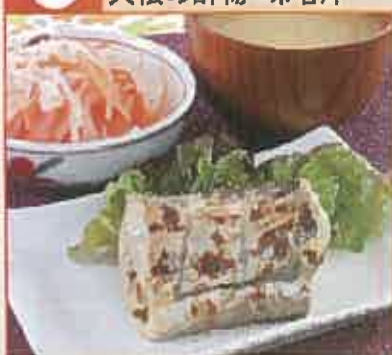
ハンタアンレンジレシピ  
~鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを  
タイ風にリメイク!~  
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...  
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

**② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め**  
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、半熟状態になったら一旦取り出す。  
②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

**① 南瓜の煮物**  
①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。  
②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

2/21 木 たちうおの西京焼き  
大根の酢物・味噌汁



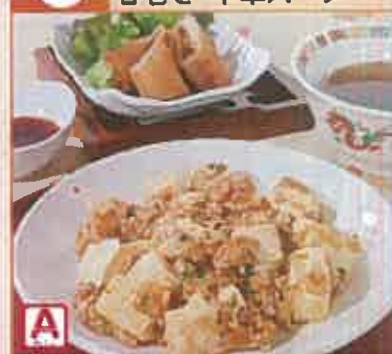
エネルギー  
330kcal  
たんぱく質  
17.8g  
脂質  
20.3g



プラス  
+1  
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	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。
たちうおの西京漬け	手でちぎり水にさらす	2切	3切	4切	
サニーレタス又はグリーンリーフ		1/2枚	2/3枚	1枚	
① 大根の酢物					①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。 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。
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	
白胡麻	塩	少々	少々	少々	
	A { 酢 砂糖 塩	2g	3g	4g	
		大1と1/2	大2と1/4	大3	
		大2/3	大1	大1と1/3	
	少々	少々	少々		
③ 味噌汁					
即席生味噌汁		2P	3P	4P	

2/22 金 麻婆豆腐  
春巻き・中華スープ



エネルギー  
526kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
31.3g



カンタンアレンジレシピ  
～大人の麻婆豆腐～  
仕上げに辛味をプラスして、大人用に...  
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けた後加えるとGOOD!お酒のおつまみに!  
赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① 麻婆豆腐					①フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)を香り立つまで炒める。 ②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。 ③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。
豚挽き肉		90g	135g	180g	
生姜	みじん切り	少々	少々	少々	
	油	少々	少々	少々	
玉葱	みじん切り	小1/2	小2/3	小1	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々	
豆板醤	好みで加減する	1/2P	2/3P	1P	
鶏がらスープ<顆粒>		小1/2	小2/3	小1	
	A { 赤味噌 水 砂糖 醤油	大1/2	大2/3	大1	
		1/2C	3/4C	1C	
		大1	大1と1/2	大2	
		小1	小1と1/2	小2	
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁	
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1	
② 春巻き					①春巻きは油で色よく揚げる。 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を盛り付け、ぼん酢等で頂く。
春巻き		4こ	6こ	8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と1/2枚	2枚	
	ぼん酢、油 各	適宜	適宜	適宜	
③ 中華スープ					
即席中華スープ		2P	3P	4P	

2/23 土 ベジロール  
具沢山カレースープ



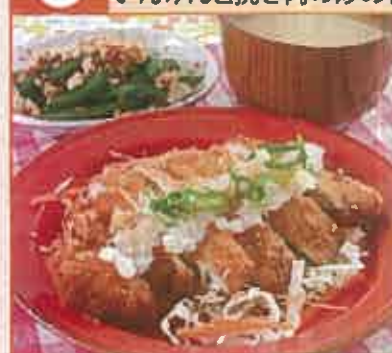
エネルギー  
410kcal  
たんぱく質  
25.5g  
脂質  
23.8g



先にベジロールの「人参」を茹で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
② ベジロール					①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。 ②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。 ③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。 ④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。
豚モモ肉		200g	300g	400g	
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g	
いんげん		20g	30g	40g	
	油	少々	少々	少々	
	A { 酒、みりん、醤油 各 砂糖	大1	大1と1/2	大2	
		小1/2	小2/3	小1	
白胡麻		2g	3g	4g	
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本	
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束	
① 具沢山カレースープ					①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ	
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g	
★人参	いちょう切り	20g	30g	40g	
玉葱	角切り	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	
カレー粉		小1	小1と1/2	小2	
グリーンピース		10g	15g	20g	

2/24 日 おろしチキンカツ  
いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー  
527kcal  
たんぱく質  
34.6g  
脂質  
27.4g



プラス  
+1  
02 鶏ムネ肉  
1パック(120g) **135円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① おろしチキンカツ					①鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。(ビニール袋に小麦粉を入れてつけると少量ですみます) ②鍋に油を中温(180度)に熱し、①を3～5分程度揚げる。 ③水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでぼん酢をかけて頂く。
鶏ムネ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g	
	A { 酒、塩コショウ 各 小麦粉、油 各	少々	少々	少々	
	適宜	適宜	適宜		
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ	
	パン粉	1/2C	3/4C	1C	
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
人参		20g	30g	40g	
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本	
大葉	せん切り	2枚	3枚	4枚	
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜	
② いんげんと挽き肉の炒め物					①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。 ②①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。
合挽き肉		80g	120g	160g	
いんげん	斜め切り	100g	150g	200g	
	ゴマ油、塩コショウ 各	少々	少々	少々	
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々	
	油	少々	少々	少々	
	A { みりん、醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2	
③ 味噌汁					
即席生味噌汁		2P	3P	4P	

# 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ください。

2月18日(月) ~ 2月24日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/474Kcal ■蛋白質/10.2g ■脂質/44.8g

### 焼き肉



#### ■焼き肉

- ①フライパンに油を熱し、牛肉を焼く。
- ②ミニトマトは洗って①に添え、サンチュは好みで巻いていただく。

#### ■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②サラダ用葉は食べやすい大きさにちぎり、かにかまぼこは手でさく。
- ③よく水きりした①と②を好みのドレッシングであえる。

#### ■サンチュは

カロテンなどビタミン類、鉄分などのミネラル分も含んでいます。牛肉との相性もバッチリです。



●ドレッシング



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●焼き肉</b>			
牛肉(味付けカルビ)♥	200g	300g	400g
サンチュ	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	3個	4個
<b>●海藻サラダ</b>			
海藻サラダミックス□	1P	1P	1P
サラダ用葉	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ドレッシング	適量	適量	適量

■牛肉(味付けカルビ)・小量、乳使用  
かにかまぼこ…小量、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1g

### 豚肉ときこのこのとろみ煮

#### 作り方

#### ■豚肉ときこのこのとろみ煮

- ①しいたけは4つに切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- ②油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ③②を塩、こしょうで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

#### ■大根サラダ

- ①サラダ用葉は食べやすくちぎり、大根は細めの短冊に切る。
- ②①を盛り合わせる。



●酒  
●こしょう  
●かたくり粉  
●ドレッシング



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉ときこのこのとろみ煮</b>			
豚肉(小間)	100g	150g	200g
しいたけ	3枚	5枚	6枚
しめじ	1P	2P	2P
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
酒	大1 1/2	大2強	大3
水	2/3C	1C	1 1/3C
塩	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
かたくり粉	適量	適量	適量
<b>●大根サラダ</b>			
サラダ用葉	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量