

# 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	4,500円	5,400円	980円
3人前	5,950円	7,140円	1280円
4人前	7,300円	8,760円	1600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)	5,000円	6,450円	7,800円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
鶏肉のプルコギ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	A { 醤油 大1	大1と1/2	大2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
	油	少々	少々	少々
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ	9こ	12こ
		適宜	適宜	適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

**鶏肉のプルコギ**

①ボウルにすり胡麻、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、水気をきったキャベツを添える。

**蒸しシューマイ**

①シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。  
② 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いて加え、更に炒め合わせる。  
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。

**6/17 鶏肉のプルコギ**  
蒸しシューマイ・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

40分

『プルコギの調味液』は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利! 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、ぼん酢

**6/18 豚バラ肉の塩だれ焼き**  
玉子とじ・味噌汁

エネルギー 525kcal  
たんぱく質 21.1g  
脂質 39.0g

30分

豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけ! 好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g	300g	400g
		少々	少々	少々
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	A { だし汁 1C	1と1/2C	2C	2C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**豚バラ肉の塩だれ焼き**

①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)  
②豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。  
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

**玉子とじ**

①鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!

**6/19 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

30分

プラス1  
牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。

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
牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
	塩コショウ	少々	少々	少々
棒チーズ	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { ケチャップ 大2	大3	大4	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
	A { だし汁 1C	1と1/2C	2C	2C
	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				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**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をこんがりと揚げる。  
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。

**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。

6/20 鶏肉のパリパリ焼き  
木 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー  
524kcal  
たんぱく質  
25.4g  
脂質  
35.3g



鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
鶏肉のハリハリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
ホールコーン	塩、バター 各	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
★パセリ		40g	60g	80g
タルタルソース		少々	少々	少々
2P		2P	3P	4P
切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
だし汁		2/3C	1C強	1と1/2C
A	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちちょう切り	40g	60g	80g
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
水		2C	3C	4C
塩、塩コショウ 各		少々	少々	少々
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々

作り方

③ 鶏肉のハリハリ焼き

- 鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。
- 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く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。
- 鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。
- ②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物

- 鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ

- 鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

6/21 さばの葱マヨ焼き  
金 焼き厚揚げの肉味噌かけ・根菜汁



エネルギー  
672kcal  
たんぱく質  
30.9g  
脂質  
48.6g



プラス+1 さばの葱マヨ焼きの「生さば」を追加できます。

01 生さば切身 165円

小麦粉、マヨネーズ、ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
さばの葱マヨ焼き				
生さば	塩コショウを振る	2切	3切	4切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
A	マヨネーズ	大2	大3	大4
	醤油	小1/2	小2/3	小1
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
焼き厚揚げの肉味噌かけ				
厚揚げ	4等分に切る	1P	1と1/2P	2P
	油	少々	少々	少々
豚挽き肉		50g	75g	100g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
A	ゴマ油	少々	少々	少々
	醤油、砂糖 各	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん、味噌 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/3	大1/2	大2/3
根菜汁				
大根	いちちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
ごぼう	斜めに切り水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
だし汁		2C	3C	4C
A	塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1

作り方

③ さばの葱マヨ焼き

- 葱とAを混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、鯖の両面をこんがり焼き、中まで火を通す。グリル又はオーブトースターに移し、①を塗り、少し焦げ目がつくまで焼く。
- 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を置く。

① 焼き厚揚げの肉味噌かけ

- フライパンに油を熱し、厚揚げを入れて両面を焼き、器に盛る。
- ①のフライパンにゴマ油、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら挽き肉を加えて更に炒める。肉の色が変わったらAを入れて煮絡め、水溶き片栗粉でとろみをつけて①にかける。

② 根菜汁

- 鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを入れて煮、野菜に火が通ったらAで調味する。
- 器に①を注ぐ。

6/22 ボリューム豚汁  
土 焼き鳥・はりはりサラダ



エネルギー  
441kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
17.1g



プラス+1 焼き鳥の「焼き鳥モモ串」を追加できます。

02 焼き鳥モモ串 105円

七味(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
ボリューム豚汁				
豚切り落とし肉	一口大	40g	60g	80g
大根	いちちょう切り	少々	少々	少々
人参		40g	60g	80g
里芋	半分になる	100g	150g	200g
油揚げ	油抜きし横半分に切り	1/2枚	2/3枚	1枚
こんにゃく	5mm幅に切る			
	塩でもみ水洗いしちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大3と1/3	大5	大6と2/3
うどん玉		1玉	1と1/2玉	2玉
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
七味		少々	少々	少々
焼き鳥				
焼き鳥モモ串		4本	6本	8本
はりはりサラダ				
かにかまぼこ	ほぐす	1本	1と1/2本	2本
水菜	ザク切りにし水にさらす	1/4束	1/3束	1/2束
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
ドレッシング		適宜	適宜	適宜

作り方

② ボリューム豚汁

- 鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃくを加えて煮、火が通ったら味噌を溶き入れ、うどんを加えて沸騰直前に火を止める。
- 碗に①を注いで、葱を散らしてお好みで七味をかける。

③ 焼き鳥

- 焼き鳥はレンジで温めて皿に盛る。

① はりはりサラダ

- 器に水気をきった水菜、わかめ、かにかまぼこを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

6/23 えびの和風つくね  
日 じゃが芋のそぼろ煮・ゆかり和え



エネルギー  
361kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
8.0g



「えびの和風つくね」は全体をまとめる「たんぱく質」「えび」なので、その粘り具合で出来上がりがかなり異なります。もちもちの食感にするにはえびをしっかり粘りがでるまですり潰すと良いです。

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
えびの和風つくね				
むきえび	粗みじん切り	80g	120g	160g
れんこん		約80g	約120g	約160g
豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	茹でてサヤから出す	20g	30g	40g
A	塩	小1/4	小1/3	小1/2
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
	油	少々	少々	少々
B	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大2/3	大1	大1と1/3
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
じゃが芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉	すりおろす	30g	45g	60g
生姜		少々	少々	少々
だし汁		1と1/2C	2と1/4C	3C
じゃが芋	乱切り	約280g	約420g	約560g
A	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みりん	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
ゆかり和え				
キャベツ	短冊切りにし茹でる	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ゆかり<2g>		1/2P	2/3P	1P

作り方

② えびの和風つくね

- れんこんは半量をすりおろして水気をきり、残りはみじん切りにする。
- ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に成形し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
- ②のフライパンにBを入れて煮立て、とろみがつくまで加熱する。
- 器に②を盛り、③をかける。

① じゃが芋のそぼろ煮

- 鍋に挽き肉、生姜(好みで加減する)とだし汁を入れ、挽き肉をよくほぐして火にかけて、じゃが芋を加える。
- じゃが芋にある程度火が通ったらAを加え、中火で10分程度煮て醤油を加え、更に10分程度煮る。味を見てよければグリーンピースを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

③ ゆかり和え

- キャベツの水気を絞り、ゆかりを振り、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。

6月17日(月) ~ 6月23日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



### 豚肉ときのこのこのとろみ煮

お買い得 MEMO ●酒 ●こしょう ●かたくり粉 ●ドレッシング

35分

#### 作り方

#### ■豚肉ときのこのこのとろみ煮

- 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。
- 油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせてAを入れて煮る。
- ②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

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

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉ときのこのこのとろみ煮</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
A   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>			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適量	適量	適量

## (F2)メニュー



### 牛肉と根菜の中華いため

お買い得 MEMO ●酒 ●ごま油 ●ドレッシング

35分

#### 作り方

#### ■牛肉と根菜の中華いため

- 牛肉はAで下味をつける。
- れんごんは半分に切り、ごぼう、にんじん(コールスローに一部使用)は斜めに切り、ごぼうは水にさらしてゆでる。
- フライパンにごま油を熱して①をいため、火が通ったら②の水けをきって加え、いため合わせ、Bで調味する。

#### ■コールスロー

- キャベツ、にんじんはせん切りにし、かにかまぼこはさく。
- ①を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉と根菜の中華いため</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
れんごん♥	80g	120g	160g
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	小1本	1本	1本
グリーンピース♥	少々	少々	少々
A   しょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B   砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
ごま油	適量	適量	適量
<b>●コールスロー</b>			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(中華のため一部使用)	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用