

# 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	4,500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

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

### 9/2 月 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー  
934kcal  
たんぱく質  
33.8g  
脂質  
41.1g



※『豚肉』は“ビタミンB1”がすごく豊富です。  
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~				
豚肩ロース味噌漬け卵		200g	300g	400g
	油	2こ	3こ	4こ
		少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
① マカロニサラダ				
ミックスベジタブル	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	熱湯に塩を加えて約10分茹でる	40g	60g	80g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素(顆粒)		小2	小3	小4
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g

③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~  
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。  
③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。  
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。

① マカロニサラダ  
①ポウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② わかめスープ  
①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。  
②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。  
③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

### 9/3 火 牛肉と野菜の胡麻炒め さつまいのサラダ・わかめ汁



エネルギー  
632kcal  
たんぱく質  
19.0g  
脂質  
45.9g



プラス +1 牛肉と野菜の胡麻炒めの「牛ハラミ切り落とし肉<味付>」を追加できます。  
01 牛ハラミ切り落とし肉<味付> 1パック(100g) **238円**

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 牛肉と野菜の胡麻炒め				
牛ハラミ切り落とし肉<味付>		200g	300g	400g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	20g	30g	40g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ピーマン	5mm幅にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
白胡麻		2g	3g	4g
① さつまいのサラダ				
ロースハム	細切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
さつまい	小さく切り茹でる	約160g	約240g	約320g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② わかめ汁				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	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

④ 牛肉と野菜の胡麻炒め  
①フライパンに油を熱して玉葱、人参、キャベツを入れて炒め、野菜がしんなりしたらピーマンを加えてサッと炒め、塩コショウで調味して皿に盛る。  
②①のフライパンに少し油を足して味付肉を炒め、白胡麻をひねりながら加えて中まで火を通し、①の上に盛る。

① さつまいのサラダ  
①水気をきった胡瓜は細切りにする。  
②さつまいは好みで潰す。  
③ポウルに①②、ロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② わかめ汁  
①鍋にだし汁、わかめを入れて加熱し、煮立ったらAを加えて調味し、器に注ぐ。

### 9/4 水 あじのミラノソテー ハムサラダ・コンソメスープ



エネルギー  
276kcal  
たんぱく質  
23.6g  
脂質  
12.4g



プラス +1 あじのミラノソテーの「あじ切身」を追加できます。  
02 あじ切身 1切 **170円**

ドレッシング(お好みの)、小麦粉、パン粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ あじのミラノソテー				
あじ切身	塩コショウを振る	2切	3切	4切
卵	小麦粉	適宜	適宜	適宜
粉チーズ	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
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

④ あじのミラノソテー  
①鱈に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。  
②フライパンにバターを溶かし、いんげんとコーンをソテーし、塩コショウで調味する。  
③器に①を盛り付け、②を添える。

① ハムサラダ  
①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと貝割れ、ハムを盛り付け、お好みのドレッシングで頂く。

② コンソメスープ  
①鍋に白菜、水と固形スープを入れて加熱する。火が通ったら塩コショウで調味して器に注ぎ、パセリを散らす。

## 9/5 木 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



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
② 豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g	300g	400g
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
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 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

**作り方**

② 豚バラ肉の塩だれ焼き

- 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)
- 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。
- 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。

**ポイント** 塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです！

① 玉子とじ

- 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。

## 9/6 金 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



鶏肉のプルコギの「鶏モモ肉」を追加できます。

**04 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 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	少々	少々	少々	少々
★生姜	すりおろす	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
	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

**作り方**

③ 鶏肉のプルコギ

- 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。
- 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。
- 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。

**ポイント** お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りがやすくなります。

② 蒸しシューマイ

- 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。

① わかめとしらすのゴマ油炒め

- 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。
- 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。

## 9/7 土 かにクリームコロッケ

ニラ玉・胡瓜の和風サラダ



エネルギー  
574kcal  
たんぱく質  
24.6g  
脂質  
32.0g



かにクリームコロッケの「かにクリームコロッケ」を追加できます。

**02 かにクリームコロッケ**  
1パック(2コ) **120円**

油、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
④ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ	6こ	8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
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
② ニラ玉				
豚切り落とし肉	4cm幅に切る	80g	120g	160g
ニラ	油、塩コショウ 各	1/2束	2/3束	1束
	少々	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	2g	3g	5g	
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

**作り方**

④ かにクリームコロッケ

- 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。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛り、ケチャップを添える。

② ニラ玉

- フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらニラを加えて塩コショウを振る。
- ①に卵を加え、半熟状に仕上げ器に盛る。

① 胡瓜の和風サラダ

- 胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
- ボウルに①、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。

## 9/8 日 チキンピカタ

じゃこサラダ・ひじきの炒め煮



エネルギー  
564kcal  
たんぱく質  
32.3g  
脂質  
37.3g



日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃこことひじきから補給しましょう！カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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
② チキンピカタ				
鶏ムネ肉	塩コショウ、油 各	240g	360g	480g
	小麦粉	少々	少々	少々
	適宜	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	ケチャップ、マヨネーズ 各	適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
	少々	少々	少々	
大根	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参	20g	30g	40g	
大葉	せん切りにして水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g

**作り方**

② チキンピカタ

- 鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
- フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中〜弱火で焼く。返すとぎ余った卵を流し込んで更に焼く。
- 器に②を置いてケチャップをかける。
- 胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

③ じゃこサラダ

- フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすするまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
- ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。
- ②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。

① ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- 煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、含ま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。

9月2日(月) ~ 9月8日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/569Kcal ■蛋白質/27.4g ■脂質/36.9g

## 煮込みハンバーグ

### 作り方

#### 煮込みハンバーグ

- ①たまねぎはくし形切り、にんじん(サラダに一部使用)は好みに切る。
- ②なべに油を熱して①をいため、分量の水を加えて煮る。
- ③②が煮えたら煮汁少々をボールに取り、シチューの素を溶き、戻し入れる。
- ④ハンバーグの種を好みの形にまとめ、油で両面を焼き、③に加えて弱火で煮る。
- ⑤④は(A)で調味し、最後にサッとゆでたブロッコリーを加えてひと煮する。

#### コールスローサラダ

- ①わかめは水で戻し、サッと熱湯をかける。
- ②キャベツ、にんじんは細切りにする。
- ③かにかまぼこは手でさく。
- ④①~③は好みのドレッシングであえる。

所要時間  
35分

お買い物  
MEMO

- こしょう
- ドレッシング

### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
<b>煮込みハンバーグ</b>			
ハンバーグの種♥	240g	360g	480g
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	1個	1個	2個
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
ビーフシチューの素♥	60g	90g	120g
水	3½C	5¼C	7C
(A)塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
<b>コールスローサラダ</b>			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん(煮込みの一部使用)	少々	少々	少々
わかめ♥	20g	30g	40g
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハンバーグの種、かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用  
ビーフシチューの素…小麦、乳、落花生使用

## (F2)メニュー

## 牛肉の柳川風



■熱量/462kcal ■蛋白質/35g ■脂質/24g

### 作り方

#### 牛肉の柳川風

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②ゴボウはさがぎにする。
- ③フライパンに②を敷き、その上に牛肉を並べ、(A)を上からかけ、強火にかける。煮汁が煮立って肉の色が変わったら溶き卵を回しかけ、弱火にして卵が半熟状になったところで火を止める。

#### 豆腐と小松菜のカレー炒め

- ①豆腐はペーパータオル等に包んで重しをのせ、水きりをする。
  - ②①は縦半分に切り、小口から厚さ1cmに切る。
  - ③小松菜はザク切りにする。
  - ④フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れて中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて取り出す。
  - ⑤サラダ油を足して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら③を加えて炒め合わせ、④を戻し入れてカレー粉適量をふり、塩・コショウで味を調える。
- ※純カレー粉は辛いのが苦手な方は調節して入れて下さい。

### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
<b>牛肉の柳川風</b>			
牛もも肉(スライス)	140g	210g	280g
ゴボウ(約20cm)	2本	3本	3本
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
だし汁	½C	¾C	1C
(A) 醤油・みりん	各大2	各大3	各大4
<b>豆腐と小松菜のカレー炒め</b>			
豚ひき肉	80g	100g	150g
小松菜	約100g	約150g	約200g
絹豆腐(充填・ミニ)	1P	—	—
絹豆腐(充填)	—	1T	1T
純カレー粉	1P	1P	1P
サラダ油	大¼	大½	大½
サラダ油(足し用)	大¼	大½	大½
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々