

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。

まずはお電話にお電話下さい!!!

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……



0120-17-4931

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

10/14 チキンの磯風味カツ



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンの磯風味カツ 鶏ムネ肉	1人2切れずつ削ぎ切り にしAをまぶす A [酒、塩コショウ 各 小麦粉、油 各 溶きほぐす 青のり パン粉に混ぜる パン粉 めん切りにし水にさらす 半分ずつ切る	200g	300g	400g
③ ジャーマンポテト ベーコン	短冊切り オリーブオイル 5mm幅に切り水にさらす スライス	1枚 小2 約160g	1と1/2枚 小3 約240g	2枚 小4 約320g
② きこのサラダ 茄子 しめじ えのき	厚めの輪切り 石突きを落としほぐす 油 ぼん酢 塩コショウ、七味 各	1/2本 1/2P 1/2P	2/3本 2/3P 2/3P	1本 1P 1P
④ ジャーマンポテト じゃが芋 玉葱	短冊切り オリーブオイル 5mm幅に切り水にさらす スライス 塩コショウ ブラックペッパー	1枚 小2 約160g	1と1/2枚 小3 約240g	2枚 小4 約320g

① チキンの磯風味カツ
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器に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を盛ってミニトマトを添える。

👉 きこのサラダの茄子を鶏肉を揚げる前に揚げると効率的に調理できます。

③ ジャーマンポテト
①フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を軽く炒め、水気をきったじゃが芋を加えて炒める。
②器に①を盛り、ブラックペッパーを振る。

② きこのサラダ
①茄子を揚げる。
②フライパンに油を熱し、しめじとえのきを炒め、塩コショウで調味する。
③①②を器に盛り、ぼん酢とお好みで七味を振る。

チキンの磯風味カツの「鶏ムネ肉」を追加できます。
01 鶏ムネ肉
1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、オリーブオイル
ブラックペッパー、ぼん酢、七味(お好みで)

10/15 薄切り肉の重ねステーキ



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 小麦粉	180g 少々 適宜	270g 少々 適宜	360g 少々 適宜
① マカロニサラダ マカロニ 卵 ミックスベジタブル	手でちぎり水にさらす すりおろす スライス 塩コショウ マヨネーズ	1枚 1/8本 2枚 少々 大2	1と1/2枚 1/7本 3枚 少々 大3	2枚 1/6本 4枚 少々 大4
③ 味噌汁 麩 生わかめ 葱	水で戻しザク切り だし汁 味噌 小口切り	4枚 10g 2C 1/2本	6枚 10g 3C 2/3本	8枚 15g 4C 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切り、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。

👉 重ねるときに小さいものなどの中に入れるとボリュームがでます!!

③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。
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を盛って大根をのせ、ミニトマトを添え、ぼん酢等をかけて頂く。

👉 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ポウル等にマカロニ、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。

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

小麦粉、ぼん酢、マヨネーズ

10/16 麻婆豆腐



材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐 豚挽き肉 生姜 玉葱 葱 ニンニク 豆板醤 鶏がらスープ<顆粒>	みじん切り 油 みじん切り 小口切り すりおろす 好みに加減する 赤味噌 水 砂糖 醤油	90g 少々 少々 小1/2 1/2本 少々 1/2P 小1/2 大1/2 1/2C 大1 小1	135g 少々 少々 小2/3 2/3本 少々 2/3P 小2/3 大2/3 3/4C 大1と1/2 小1と1/2	180g 少々 少々 小1 1本 少々 1P 小1 大1 1C 大2 小2
② 春巻き 春巻き 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 ぼん酢、油 各	1枚 適宜	1と1/2枚 適宜	2枚 適宜
③ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P

① 麻婆豆腐
①フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)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。

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。

~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。子供分を取り分けした後加えるとGOOD! お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

【★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。



10/17 赤魚の甘酢あんかけ



エネルギー
372kcal
たんぱく質
23.1g
脂質
10.4g



甘酢あんは煮立たせすぎると酢が飛んでしまいます。酢が強めのほうが好みという方は酢だけはとろみをつける直前に加え、とろみがついたらすぐに火からおろすと良いでしょう。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の甘酢あんかけ				
赤魚	塩コショウを振り片栗粉をまぶす	2切	3切	4切
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	A { 砂糖	大1	大1と1/2	大2
	酢	大2	大3	大4
	醤油	小1	小1と1/2	小2
枝豆	塩茹でしやから豆を取り出す	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① 里芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉	すりおろす	40g	60g	80g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
里芋	半分に切る	160g	240g	320g
★人参	乱切り	40g	60g	80g
	A { 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
さや豆	茹でてせん切り	10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 赤魚の甘酢あんかけ
①鍋に油を中温(170~180度)に熱し、赤魚を揚げる。
②鍋にだし汁と玉葱、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら、Aを加える。再び煮立ったら枝豆を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
③器に①を置き、②をかける。
① 里芋のそぼろ煮
①鍋にだし汁、生姜(好みで加減する)、鶏挽き肉を入れ、挽き肉がダマにならないようによくほぐしてから里芋、人参を加えて火にかける。
②人参が軟らかくなったら、Aを加えて10分程度煮、更に醤油を加えて煮含める。
③器に②を盛り、さや豆を天盛りにする。

10/18 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



カンタンアレンジレシピ
～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
	A { だし汁	3/4C	1C	1と1/2C
	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

作り方
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。

10/19 ス克蘭ブルナポリタン



エネルギー
708kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.7g



卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいのでお好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、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
③ ス克蘭ブルナポリタン				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	輪切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	A { ケチャップ	90g	135g	180g
	マヨネーズ	大1/3	大1/2	大2/3
	ウスターソース	大1/3	大1/2	大2/3
スパゲティ	160g	240g	320g	
卵	B { 牛乳	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	みじん切り	少々	少々	少々
① 盛り合わせサラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ	せん切りにし水にさらす	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
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② オニオンスープ				
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープの素		1こ	1と1/2こ	2こ
★パセリ	みじん切り	2C	3C	4C
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

作り方
③ ス克蘭ブルナポリタン
①鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。
③②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。
④フライパンにバターを入れて火にかけ、半分溶けたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③にのせてパセリを散らす。
① 盛り合わせサラダ
①器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。
② オニオンスープ
①鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

10/20 豚肉の生姜焼き



エネルギー
365kcal
たんぱく質
23.5g
脂質
14.4g



先に豚肉の生姜焼きの「豚肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。
カレー粉の黄色の成分はターメリックに含まれるクルクミンです。ビタミンやミネラルが含まれ、消化促進効果・免疫力の改善等の効果が期待できます。

ドレッシング(お好みの)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉生姜焼用	食べやすい大きさに切る	180g	270g	360g
生姜	すりおろす	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
	A { 醤油、みりん、酒 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	少々	少々	少々
③ 大根サラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
★人参	せん切りにし水にさらす	20g	30g	40g
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
① カレースープ				
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
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

作り方
② 豚肉の生姜焼き
①豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みで加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼く。
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。
③ 大根サラダ
①ボウルに水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜて器に盛り、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。
① カレースープ
①鍋にオリーブオイルと玉葱を入れて弱火でじっくり炒め、じゃが芋、人参を加えてサッと加熱し、カレー粉を加えて更に炒める。
②香りが出てきたら固形スープ、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮、塩コショウで調味して器に盛る。

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。

10月15日(火) ~ 10月20日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/398Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/21.7g

豚肉のベーコンソテー



豚肉のベーコンソテー

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをふる。
- ②フライパンに油を熱して薄切りにしたんにんにくをいため、①を焼き、皿に盛る。
- ③②のフライパンに粗く刻んだベーコンを入れ、Bを加えて少し煮、②にかける。
- ④ゆでてザク切りにした青菜とホールコーンは共にいため、Aで調味して③に添える。

さっぱり豆腐

- ①オクラは熱湯にサッと通して小口切りにする。
- ②水きりした豆腐の上に①、かつお節をのせてしょうゆをかけていただく。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉のベーコンソテー			
豚肉(もも)	180g	270g	360g
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
青菜	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
んにく	少々	少々	少々
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
Bしょうゆ、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
●さっぱり豆腐			
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
かつお節♥	1P	1P	1P
しょうゆ	少々	少々	少々

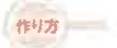
■ベーコン…小麦、卵使用

(F2)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、サンチュはお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。



材 料	2人用	3人用	4人用
●焼き肉			
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
●海藻サラダ			
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)…小麦、乳使用
かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用