

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。

※5人用以上につきましてはご相談ください。

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

10/21 牛肉のロールカツ



エネルギー
532kcal
たんぱく質
29.2g
脂質
23.3g



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
② 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
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
⑤ 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をこんがり揚げろ。
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。

10/22 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め



エネルギー
541kcal
たんぱく質
26.1g
脂質
40.8g



プラス
+1
鶏肉の醤油マヨネーズ炒めの「鶏モモ肉」
を追加できます。
02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

マヨネーズ、七味、ゴマ油、油、めんつゆ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め				
鶏モモ肉	厚い部分を開き塩コショウを振る	240g	360g	480g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	50g	75g	100g
	A 酒	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	七味	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
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
人参	せん切り	20g	30g	40g
② 揚げ茄子のおろしだれかけ				
茄子	縦半分にし網目状に切り目を入れ一口大に切る	1本	1と1/2本	2本
	油	適宜	適宜	適宜
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	めんつゆ	大2	大3	大4
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、2~3分程焼いて一旦取り出し、一口大に切る。(大きいまま焼いて切ったほうが身の縮みが少なくすみます)
③②のフライパンにニンニクを入れて香りが立つまで炒め、②を戻し入れて炒める。更に①を加えて絡めながら炒め、火が通ったら葱を散らしてサッと混ぜる。
④器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと人参を敷き、その上に③を盛る。
② 揚げ茄子のおろしだれかけ
①鍋に油を熱し、茄子を入れて素揚げにし、油をきって器に盛る。
②①に大根のをせ、めんつゆをかける。

10/23 さばの塩焼き



エネルギー
470kcal
たんぱく質
23.4g
脂質
26.2g



このメニューはワンプレートにしても見栄えが良いです! 大皿と小皿を用意して小皿にさばる肉じゃがを入れ、大皿の上の方に置き、横にキャベツの即席漬を置き、手前にさばを盛ってワンプレートにするのも見た目が変わってオススメです。

ゴマ油、片栗粉、ビニール袋

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	塩	小1/4	小1/3	小1/2
	A 醤油	小1	小1と1/2	小2
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
① そばろ肉じゃが				
鶏挽き肉	油	40g	60g	80g
	酒	少々	少々	少々
	大1	大1と1/2	大2	
じゃが芋	乱切りにし水にさらす	約160g	約240g	約320g
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
グリーンピース		10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
⑤ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② さばの塩焼き
①ビニール袋にキャベツ、人参とAを入れてよく揉んで10分程度置き、皿に盛る。
②鯖は焼き網又はグリル等でこんがり焼き、①の手前に置く。
① そばろ肉じゃが
①鍋に油を熱し、挽き肉と酒を入れてほぐしながら火にかけ、色が変わってきたら水気をきいたじゃが芋、人参を加えてサッと炒め、だし汁とAを加えて中火で10分程度煮る。
②じゃが芋に火が通ったらグリーンピースを加え、サッと煮て味をなじませ、水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

とくとくメニュー 🍎🍌🍷🍷

10/24 豚ロースステーキおろしソース



エネルギー
666kcal
たんぱく質
27.3g
脂質
19.0g



豚ロースステーキおろしソースの「豚肩ロース肉」を追加できます。

04 豚肩ロース肉 1パック(100g) **190円**

🍷 ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 豚ロースステーキおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウを振る	120g	180g	240g
キャベツ	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
大根	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
② 炒飯				
むぎえび		50g	75g	100g
玉葱	} みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参		40g	60g	80g
卵		溶きほぐす	1こ	1と1/2こ
	油	少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
鶏がらスープ<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
葱	小口切り	1本	1と1/2本	2本
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方
① 豚ロースステーキおろしソース
① 豚肉は油を熱したフライパンで両面を焼く。
② 皿に水気をきったキャベツと①を盛り付ける。大根、醤油、ぼん酢を混ぜ合わせて豚肉にのせ、ミニトマトを添える。
② 炒飯
① 卵は油をひいたフライパンで大きめの炒り玉子にし、一旦取り出す。
② フライパンに油を足して玉葱、人参、むぎえびを入れて炒める。ご飯を加えて切るように炒め、鶏がらスープと醤油で調味する。
③ ①の卵をフライパンに戻し、葱を入れて大きく混ぜ、塩コショウで味を調える。
④ 器に③を盛り付ける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

10/25 白身フライ&ウインナー



エネルギー
477kcal
たんぱく質
20.1g
脂質
24.6g



白身フライ&ウインナーの「白身フライ」を追加できます。

01 白身フライ 1こ **85円**

🍷 ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4本
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
	油	適宜	適宜	適宜
	A { ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	マヨネーズ	大1	大1と1/2	大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水洗いし	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	ちぎって茹でる			
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		40g	60g	80g
人参		40g	60g	80g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
② 白身フライ&ウインナー
① フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
② 鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
③ Aを合わせておく。
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、①と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。
① 筑前煮
① 鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
② 煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりんの順に加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸みるまで煮含める。
③ いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

10/26 チキンのオニオンソースかけ



エネルギー
572kcal
たんぱく質
28.2g
脂質
33.0g



管理栄養士からのアドバイス

【鶏肉】は皮目から焼くことで、皮と身の間に脂肪が溶け出し、きれいな焼き色がつきます。

🍷 ブラックペッパー、小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
Ⅱ チキンのオニオンソースかけ				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し	240g	360g	480g
	塩コショウを振る			
	塩コショウ、ブラックペッパー 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
ニンニク	スライス	少々	少々	少々
玉葱	オリーブオイル	少々	少々	少々
	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	A { 醤油、酒、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
しめじ	石突きを落としてほぐす	1/4P	1/3P	1/2P
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ				
南瓜	皮を取り一口大に切る	160g	240g	320g
	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
卵	茹でてフォーク等で粗く潰す	1/2こ	2/3こ	1こ
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ、塩 各	少々	少々	少々
Ⅲ 味噌汁				
麩	小口切り	4こ	6こ	8こ
葱	だし汁	1/2本	2/3本	1本
	味噌	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

作り方
Ⅱ チキンのオニオンソースかけ
① フライパンに油を熱し、しめじ、パプリカ、いんげんを入れて炒め、塩コショウとブラックペッパーで調味して器に盛る。
② フライパンにオリーブオイルとニンニク(好みで加減する)を入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火から強火に変え、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。
③ 両面をしっかり焼き、中まで火を通したら取り出し、食べやすい大きさに切って①の手前に盛る。
④ ③の肉汁の残ったフライパンに玉葱を入れて炒め、Aを加えて煮て、チキンにかける。
Ⅰ 南瓜と玉子のサラダ
① 南瓜に塩を振り、レンジにかけるか蒸す。
② ボウルに①とロースハムとゆで玉子を入れて、マヨネーズと塩コショウと塩で調味して器に盛る。
Ⅲ 味噌汁
① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、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。

10/27 焼きうどん温玉のせ



エネルギー
621kcal
たんぱく質
27.2g
脂質
21.2g



🍷 コロケの「牛肉コロケ」を追加できます。

01 牛肉コロケ 1こ **80円**

🍷 揚げ油を温める間に、焼きうどんの具材を切っておくと、段取り良く調理できます。

🍷 油、焼きそばソース又はお好みソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きうどん温玉のせ				
豚モモ肉	} 食べやすく切る	60g	90g	120g
いか下足		40g	60g	80g
キャベツ		ザク切り	1/8玉	1/7玉
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	拍子木切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
うどん玉		2玉	3玉	4玉
	焼きそばソース	適宜	適宜	適宜
	又はお好みソース	適宜	適宜	適宜
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
温泉玉子		2こ	3こ	4こ
青のり		1/2P	2/3P	1P
かつおパック		1P	1と1/2P	2P
① コロケ				
牛肉コロケ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜

作り方
② 焼きうどん温玉のせ
① フライパンに油を熱して豚肉を炒め、いか下足、キャベツ、玉葱、人参、ピーマンを加えて炒め合わせる。うどんを加えて更に炒め、焼きそばソース又はお好みソースを加えてひと炒めし、塩コショウで調味する。
② 器に①を盛り、温泉玉子をのせる。お好みで青のり、かつお節をかける。
① コロケ
① コロケは油で色よく揚げ、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。

10月21日(月) ~ 10月27日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/356Kcal ■蛋白質/18.0g ■脂質/26.0g

牛肉と卵のいためもの



■牛肉と卵のいためもの

- ①牛肉はAをもみこむようにして下味をつける。
- ②たまねぎ(サラダに一部使用)はくし形切り、青梗菜はザク切りにする。
- ③卵は割りほぐして塩、こしょうで調味し、油を熱したなべで大きないり卵にして取り出す。
- ④③のなべをきれいにして①をほぐすようにしていため、②を加えてさらにいため、③を戻し入れて、Bで調味する。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- ③①、②をお好みのドレッシングであえ、ミニトマトを添える。



- 酒 ●かたくり粉
- みりん ●こしょう
- ごま油
- ドレッシング



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉と卵のいためもの			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
卵	2個	3個	4個
たまねぎ	小1個	1個	1個
青梗菜(チンゲンサイ)	適宜	適宜	適宜
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
A { しょうゆ、酒(各)	小1	小1 1/2	小2
サラダ油、かたくり粉(各)	小1	小1 1/2	小2
B { しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
酒、みりん(各)	大1/2	大1/2	大2/3
ごま油	少々	少々	少々
●海藻サラダ			
海藻サラダミックス▽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ(いためもの一部使用)	少々	少々	少々
ミニトマト	2個	3個	4個
ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



■熱量/235Kcal ■蛋白質/19.7g ■脂質/13.3g

豚肉としめじの炒めもの



■豚肉としめじの炒めもの

- ①しめじは根元を切り落として、小分けにする。にんじん(千切りサラダに一部使用)は3cmの長さの短冊に切る。
- ②にんじくは薄切り、赤とうがらしは種をとり輪切りにしてフライパンに油を熱しいため、カリッとなったら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉と酒または白ワインを入れて白くなるまでいためる。
- ④③に人参としめじを加え、Aで調味し、最後に②のにんじくと赤とうがらしを散らす。

■千切りサラダ

- ①野菜を細切りにして、水にさらす。
- ②①の水分をきってBであえる。



- 酒または白ワイン
- 酢
- ごま油
- こしょう



30分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉としめじの炒めもの			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
しめじ	1P	2P	2P
にんじん	小1本	1本	1本
にんじく	少々	少々	少々
赤とうがらし▽	少々	少々	少々
酒または白ワイン	小1	小1 1/2	小2
A { しょうゆ、塩(各)	適量	適量	適量
●千切りサラダ			
だいこん	80g	120g	160g
きゅうり	1本	1本	2本
にんじん(炒めもの一部使用)	少々	少々	少々
B { 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
酢	大1	大1 1/2	大2
ごま油	大1	大1 1/2	大2