

2019.12.2(月)~12.8(日)の献立

# とくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



お財布にも  
やさしくて、  
栄養バランスも  
バッチリ★



T-POINT  
貯まる!使える!

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……

※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

0120-17-4931

イーナ ショクザイ

12/2 鶏肉の胡麻唐揚げ  
月 冷やっこ・ひじきの炒め煮



エネルギー  
523kcal  
たんぱく質  
33.6g  
脂 質  
28.7g  
糖質  
40g

カンタンアレンジレシピ  
~辛いもの好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~  
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つながり食べてしましょう。  
☆作り方(2人前)  
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。  
※配合はあくまで目安です!お好みで配合をかえてみて下さい!  
片栗粉、油、ペーパータオル

材料

下ごしらえ/調味料

2人前

3人前

4人前

作り方

① 鶏肉の胡麻唐揚げ

鶏モモ肉  
ニンニク  
白胡麻  
胡瓜  
★人参

A [酒、水 各  
塩コショウ  
すりおろす]  
B [砂糖  
醤油  
塩]

① 鶏肉の胡麻唐揚げ

② 鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)  
③ 胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。  
④ 鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。  
⑤ 器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がぱさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。

その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ

① 器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。  
② ひじきの炒め煮  
① 鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合める。  
② ①を器に盛る。

12/3

豚肉の胡麻味噌焼き

火 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え・汁ビーフン



エネルギー  
437kcal  
たんぱく質  
26.6g  
脂 質  
22.3g  
糖質  
30g

『生姜』は1度に多くは食べられませんが、薬味や煮込み料理にぴったり。肉類と料理すれば肉が柔らかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

材料

下ごしらえ/調味料

2人前

3人前

4人前

作り方

③ 豚肉の胡麻味噌焼き

豚モモ肉  
生姜  
白胡麻

A [味噌、みりん、酒 各  
砂糖、醤油 各  
油]

③ 豚肉の胡麻味噌焼き

① 豚肉に生姜(好みで加減する)をまぶす。  
② ポウルに白胡麻とAを混ぜ合わせておく。  
③ フライパンに油を熱し、①をしっかりと炒める。  
④ 火が通ったら②を回し入れて煮詰める。  
⑤ 器に水気をきいたキャベツを盛り、④を手前に盛る。

① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え

大根  
胡瓜  
明太子ドレッシング

塩コショウ

① 大根と胡瓜の明太子ドレッシング和え

① 大根と胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り除く。  
② ポウルに①とドレッシングを入れて和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 汁ビーフン

竹輪  
玉葱  
人参  
ビーフン  
中華スープの素<顆粒>

水  
A [酒、醤油 各  
塩コショウ]

② 汁ビーフン

① 鍋に水、竹輪、玉葱と人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら中華スープの素とAを加えて調味する。  
② ビーフンの入った器に①を注ぎ、葱を散らす。

12/4 肉じゃが

水 いわしフライ・味噌汁



エネルギー  
655kcal  
たんぱく質  
22.9g  
脂 質  
36.6g  
糖質  
40g

肉じゃがの牛バラスライス肉を追加できます。

03 牛バラスライス肉 190円

材料

下ごしらえ/調味料

2人前

3人前

4人前

作り方

① 肉じゃが

牛バラスライス肉  
糸こんにゃく  
じゃが芋  
★玉葱  
人参

一口大  
ザク切りにし茹でる  
乱切り  
くし形切り  
乱切り

油  
酒  
だし汁  
砂糖、みりん 各

① 肉じゃが

① 鍋に油を熱して糸こんにゃく、じゃが芋、玉葱、人参を入れて玉葱の表面が透き通るまで炒める。  
② 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒を加えてひと煮立ちさせ、だし汁を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取る。  
③ ②に砂糖、みりん、醤油を加え、落し蓋をしてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。(時々底から混ぜて上下を入れかえる) グリンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

② いわしフライ

いわしフライ  
油

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 いわしフライ

① いわしフライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。  
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を盛る。

② 味噌汁

★玉葱  
生わかめ  
油揚げ

5mm幅にスライス  
水で戻しザク切り  
油抜きし半分に切り短冊切り

だし汁  
味噌

② 味噌汁

① 鍋にだし汁、玉葱を入れて加熱し、煮立ったら油揚げ、わかめを加える。  
② 沸騰したら火を弱め、玉葱が透き通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。

③ 器に②を注ぐ。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合われ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。

# とくとくメニュー

**12/5 木 さけのムニエル**  
揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ・かき玉汁

エネルギー  
309kcal  
たんぱく質  
18.0g  
脂質  
19.5g

時間  
30分

プラス  
+1 さけのムニエルの「銀さけ」を追加できます。

02 銀さけ切身 1切 165円

小麦粉、オリーブオイル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② さけのムニエル					② さけのムニエル
銀さけ	塩コショウをする 塩コショウ 小麦粉 オリーブオイル	2切 少々 適宜 大1/2 1枚	3切 少々 適宜 大2/3 1と1/2枚	4切 少々 適宜 大1 2枚	① さけに小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。 ②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、①を添える。
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 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ					① 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ
茄子	輪切り 油	1本 適宜	1と1/2本 適宜	2本 適宜	① フライパンに多めの油を熱して、茄子を色よく揚げ焼きにする。 ②器に水気をきいた大根と人参を盛り、①をのせて大葉を散らす。 ③②にドレッシングをかけて頂く。
大根 人参 大葉 ドレッシング	}せん切りにし水にさらす せん切り	1/8本 20g 2枚 2P	1/7本 30g 3枚 3P	1/6本 40g 4枚 4P	
③ かき玉汁					③ かき玉汁
卵	溶きほぐす だし汁 A〔塩 醤油	1/2こ 2C 小1/3 小1/2 小口切り	2/3こ 3C 小1/2 小2/3 2/3本	1こ 4C 小2/3 小1 1本	①鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて卵を糸状に流し入れ、ふわりとしたら火を止める。 ②器に①を注ぎ、葱を散らす。
葱					

**12/6 金 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  
921kcal  
たんぱく質  
33.8g  
脂質  
39.6g

時間  
30分

※「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。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~					③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~
豚肩ロース味噌漬け					① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
卵	油	200g 2こ 少々 480g	300g 3こ 少々 720g	400g 4こ 少々 960g	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。
ご飯					③丼にご飯を盛り、①をのせ、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。
ミニトマト	スライス 斜め切り	2こ 1/2本	3こ 2/3本	4こ 1本	
葱					
① マカロニサラダ					④ 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。
ミックスベジタブル	塩茹で 塩	20g 少々 1枚	30g 少々 1と1/2枚	40g 少々 2枚	① マカロニサラダ
ロースハム マカロニ	短冊切り 熱湯に塩を加えて約10分茹でる 塩コショウ マヨネーズ	40g 少々 大2	60g 少々 大3	80g 少々 大4	①ボウルにマカロニ、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					② わかめスープ
生わかめ 中華スープの素(顆粒)	水で戻しザク切り	10g 小2 2C 少々	10g 小3 3C 少々	15g 小4 4C 少々	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。
白胡麻	水 塩コショウ 醤油、ゴマ油 各	小1/2 2g	小2/3 3g	小1 4g	② 再び煮立ったら塩コショウと醤油で調味し、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。

**12/7 土 和風オムレツ**  
竹輪とほうれん草のバター醤油炒め・味噌汁

エネルギー  
399kcal  
たんぱく質  
25.2g  
脂質  
21.2g

時間  
30分

A カンタンアレンジレシピ  
～辛味プラスしたオムレツ！～  
仕上げにラー油を!  
ラー油の辛みが食欲を一段とそります☆  
レシピの通りにオムレツを盛り付けたら、食べる直前にラー油をお好みで振って頂きます。

片栗粉、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 和風オムレツ					② 和風オムレツ
鶏挽き肉	油	60g 少々	90g 少々	120g 少々	① 鍋に油を熱し、挽き肉を入れて炒め、火が通ったら玉葱、人参、生椎茸を加えてサッと炒める。だし汁とAを加えて煮、野菜が軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
玉葱 ★人参 生椎茸	スライス }せん切り だし汁 醤油、みりん 各 A〔塩 片栗粉(適量の水で溶く)	1/2こ 20g 1枚 1C 大1/3 少々 大1	2/3こ 30g 1と1/2枚 1と1/2C 大1/2 少々 大1と1/2	1こ 40g 2枚 2C 大2/3 少々 大2	② 山芋は水洗いし、卵の中にすりおろしてよく混ぜる。
山芋	皮をむき酢水につけて アスクをとる	約100g	約150g	約200g	③ フライパンに油を熱し、②を等分にして流し入れ、半熟程度になったらくるくると巻く。
卵	酢 塩を加えて溶きほぐす 塩	小2 4こ 少々	小3 6こ 少々	小4 8こ 少々	④ 皿に③を盛り、①をかけて水気をきった貝割れを散らす。
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P	
① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め					① 竹輪とほうれん草のバター醤油炒め
竹輪 ほうれん草	斜め切り ザク切り バター 塩コショウ 各 醤油	2本 50g 大1/2 少々	3本 75g 大2/3 少々	4本 100g 大1	① フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらほうれん草と竹輪を入れて炒め、塩コショウと醤油で調味して器に盛る。
③ 味噌汁					③ 味噌汁
キャベツ ★人参	}せん切り だし汁 味噌	1/8玉 20g 1/2C 大1と1/3 少々	1/7玉 30g 3/4C 大2 少々	1/6玉 40g 1C 大2と2/3 1/2P	① 鍋にだし汁とキャベツ、人参を入れて加熱し、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
★貝割れ	根元を落とし水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P	② 器に①を注ぎ、貝割れを添える。

**12/8 日 焼きそば**  
メンチカツ

エネルギー  
528kcal  
たんぱく質  
16.1g  
脂質  
16.8g

時間  
30分

プラス  
+1 メンチカツの「メンチカツ」を追加できます。

03 メンチカツ 1こ 100円

焼きそばソース又はお好みソース  
ウスターソース、ケチャップ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
② 焼きそば					② 焼きそば
豚モモ肉 焼きそば玉	一口大	60g 2玉	90g 3玉	120g 4玉	① フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒め、玉葱、人参、ピーマン、キャベツを加えて炒め合わせる。
玉葱 人参 ピーマン キャベツ	薄切り 短冊切り 細切り ザク切り 油、塩コショウ 各 A〔焼きそばソース 又はお好みソース ウスターソース〕	1/2こ 40g 1/2こ 1/8玉 少々	2/3こ 60g 2/3こ 1/7玉 少々	1こ 80g 1こ 1/6玉 少々	② ①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調整する。
青のり					③ 器に②を盛り、青のりを散らす。
① メンチカツ					① メンチカツ
メンチカツ 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 ミニトマト	2こ 1枚 2こ 適宜	3こ 1と1/2枚 3こ 適宜	4こ 2枚 4こ 適宜	① メンチカツは油でカラッと揚げる。
	ケチャップ、油 各				② 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、①を盛り付けてお好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

【★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。

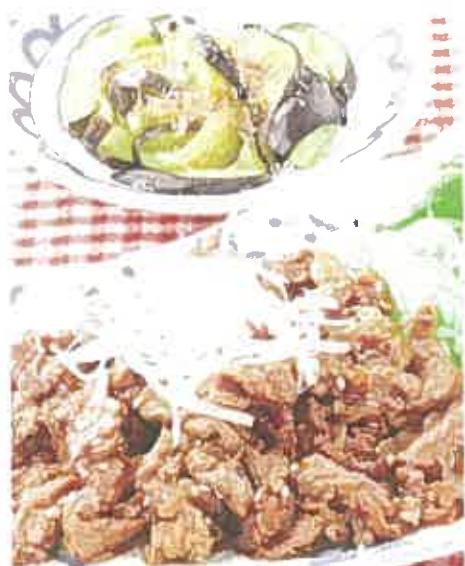
# メニュー変更が

## 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。

12月2日(月) ~ 12月8日(日)迄の期間中 選べるメニュー

### (F1)メニュー



■熱量/255Kcal ■蛋白質/17.9g ■脂質/17.0g

### 牛肉のピリ辛焼き

#### ■牛肉のピリ辛焼き

- 牛肉は豆板醤、Ⓐを合わせたたれをつける。
- 長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- 器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

#### ■漬け

- なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ①に塩をふってしばらくおき、水けが出てきてしんなりしたら、水けを絞る。
- ②を盛り付け、かつお節をかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉のピリ辛焼き</b>			
牛肉(小皿)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
白ごま	少々	少々	少々
豆板醤	少々	少々	少々
Ⓐ しょうゆ 砂糖 ごま油	大1 小1/2 少々	大1 1/2 小3/4 少々	大2 小1 少々
<b>●漬け</b>			
なす	1個	2個	2個
かつお節	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々

お買い得  
MEMO



### (F2)メニュー



### 鶏つくねの照り焼き

#### ■鶏つくねの照り焼き

- にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- 鶏つくねの種ににらとⒶを加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- Ⓑを煮立たせて、②を入れ、からませる。
- 青しそを上にのせる。

#### ■カラフルポテトサラダ

- じゃがいもはゆで皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ミックスベジタブルはサッと湯通して水分を切る。
- ①、②と③を混ぜる。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏つくねの照り焼き</b>			
鶏つくねの種	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
Ⓐ 酒、しょうゆ(各)	大1 少々	大1 1/2 少々	大2 少々
塩	少々	少々	少々
Ⓑ みりん、しょうゆ(各) だし	大3 大2	大4 1/2 大3	大6 大4
<b>●カラフルポテトサラダ</b>			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル	60g	90g	120g
Ⓒ マヨネーズ 塩	少々	少々	少々

お買い得  
MEMO  
●みりん  
●マヨネーズ



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g