

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

0120-17-4931

2/17 月 チキンプレート 照焼きチキン
ゆかりご飯・さつまいの甘煮・かき玉スープ

エネルギー 888kcal
たんぱく質 31.5g
脂質 22.2g

カンタンアレンジレシピ
〜定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!〜
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
① チキンプレート 照焼きチキン					
鶏もも肉	厚みを均等に開く	240g	360g	480g	A
生姜	すりおろす	少々	少々	少々	
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3	
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2	
	ゴマ油	少々	少々	少々	
	油	少々	少々	少々	
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎりに水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚	
④ ゆかりご飯					
ゆかり<2>		1/2P	2/3P	1P	
ご飯		480g	720g	960g	
② さつまいの甘煮					
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g	約300g	約400g	A
	水	2C	3C	4C	
	砂糖	大2と1/2	大4強	大5	
	みりん	大1	大1と1/2	大2	
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3	
	塩	少々	少々	少々	
③ かき玉スープ					
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ	
鶏がらスープ<顆粒>		小2	小3	小4	
	水	2C	3C	4C	
	醤油	小1	小1と1/2	小2	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本	

① チキンプレート 照焼きチキン
①ポウルに生姜(好みて加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。(10分程度)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
③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、食べやすい大きさに切った②を盛る。

④ ゆかりご飯
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② さつまいの甘煮
①鍋にAとさつまいもを並べ入れ、落し蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつまいもが軟らかくなるまで煮る。
②チキンプレートに①を添える。

③ かき玉スープ
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引き入れれば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

2/18 火 豚バラ肉の塩だれ焼肉
くずし豆腐の香味和え・南瓜の揚げ浸し

エネルギー 621kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 46.5g

プラス +1
豚バラ肉の塩だれ焼肉の「豚バラ塩だれ焼肉用」を追加できます。

02 豚バラ塩だれ焼肉用 1パック(100g) 195円

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉					
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g	300g	400g	A
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉	
	水	適宜	適宜	適宜	
② くずし豆腐の香味和え					
絹豆腐	水気をきっておく	小1丁	2/3丁	1丁	A
トマト	一口大	小1/2こ	小2/3こ	小1こ	
大葉	せん切りにし水にさらす	2枚	3枚	4枚	
	ゴマ油、醤油 各	大1	大1と1/2	大2	
	砂糖	小1/2	小2/3	小1	
	酢	小1	小1と1/2	小2	
① 南瓜の揚げ浸し					
南瓜	5mm幅にスライス	約140g	約210g	約280g	A
	油	適宜	適宜	適宜	
	だし汁	1/2C	3/4C	1C	
	みりん、醤油 各	大1/3	大1/2	大2/3	
	かつおパック	1/2P	2/3P	1P	

③ 豚バラ肉の塩だれ焼肉
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
②豚肉に火が通ったらたれ(好みて加減する)を加えて絡める。
③皿に②を盛り、水気をきったキャベツを添える。

塩だれ焼肉は網焼きにしてもGood!!

② くずし豆腐の香味和え
①ポウルにAを混ぜ合わせておく。
②ポウルにスプーンでけずった豆腐、トマト、水気をきった大葉を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、①をかけて頂く。

① 南瓜の揚げ浸し
①鍋にAを煮立てる。
②鍋に油を中温(170度)に熱し、南瓜をカラリと素揚げにし、器に盛って①をかけ、かつお節を散らす。

2/19 水 ハンバーグ
ポテトサラダ・コンソメスープ

エネルギー 560kcal
たんぱく質 31.9g
脂質 36.0g

今回はメイン皿と副菜皿に分けて盛り付けましたが気分を変えてワンプレートに盛り付けてもo(^-^o

ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	作り方
③ ハンバーグ					
ハンバーグの種	油	240g	360g	480g	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	
いんげん	食べやすい長さに切る	40g	60g	80g	
卵		2こ	3こ	4こ	
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々	
① ポテトサラダ					
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚	A
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約120g	約180g	約240g	
胡瓜	スライスし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本	
	塩	少々	少々	少々	
	マヨネーズ	大2	大3	大4	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g	
② コンソメスープ					
玉葱	スライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ	A
ホールコーン		20g	30g	40g	
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	

③ ハンバーグ
①ハンバーグの種は人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形にまとめて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼き(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて中まで火を通す)、皿に盛る。
②①のフライパンの残った焼き汁にAを加えてソースを作る。
③フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、塩コショウを振って器に取り出す。いんげんをフライパンに入れて炒め、塩コショウで調味する。
④①のハンバーグに②をかけ、③を添える。

① ポテトサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウルに①、ロースハム、水気をきったじゃが芋と人参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 コンソメスープ
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、玉葱とコーンを加える。火が通ったら塩コショウで調味し、器に注ぐ。

2/20 木 さばの煮付け
ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー 417kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 27.3g

プラス +1
さばの煮付けの「生さば」を追加できます。
04 生さば切身 1切 **165円**

バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さばの煮付け				
生さば	薄くスライス	2切少々	3切少々	4切少々
生姜	A { みりん、砂糖、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
	水	1/2C	3/4C	1C
① ほうれん草のソテー				
ほうれん草		100g	150g	200g
ホールコーン		30g	45g	60g
	バター	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

2 さばの煮付け
①鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

① ほうれん草のソテー
①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

2/21 金 牛肉としめじの混ぜご飯
コロッケ



エネルギー 796kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.3g

プラス +1
コロッケの「コロッケ」を追加できます。
05 コロッケ 1パック(1こ) **80円**

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B { 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落とす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ		2こ	3こ	4こ
	油	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4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
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

① 牛肉としめじの混ぜご飯
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
②鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
③炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げる。
②器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

2/22 土 ベジロール
具沢山カレースープ



エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	A { 酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ	一口大	4こ	6こ	8こ
じゃが芋	約100g	約150g	約200g	
★人参	いちよう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
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
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

② ベジロール
①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ
①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止めて器に盛る。

2/23 日 おろしチキンカツ
いんげんと挽き肉の炒め物・味噌汁



エネルギー 527kcal
たんぱく質 34.6g
脂質 27.4g

おろしチキンカツの「鶏ムネ肉」を追加できます。
02 鶏ムネ肉 1パック(120g) **135円**

小麦粉、パン粉、油、ぼん酢、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① おろしチキンカツ				
鶏ムネ肉	人数分に切り薄く開いてAをまぶす	200g	300g	400g
	A { 酒、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	小麦粉、油 各	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	パン粉	1/2C	3/4C	1C
キャベツ	} せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参		20g	30g	40g
大根		1/8本	1/7本	1/6本
大葉		2枚	3枚	4枚
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
② いんげんと挽き肉の炒め物				
合挽き肉		80g	120g	160g
いんげん	斜め切り	100g	150g	200g
	ゴマ油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
	A { みりん、醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

① おろしチキンカツ
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水気をきったキャベツと人参を混ぜ合わせて器に敷き、②を食べやすい大きさに切って盛り、大根と大葉をのせてお好みでぼん酢をかけて頂く。

② いんげんと挽き肉の炒め物
①フライパンにゴマ油を熱し、いんげんを炒めて塩コショウをして一旦取り出す。
②①のフライパンに油を足し、ニンニクと挽き肉を入れて炒め、Aで調味して①を戻し入れ、サッと炒め合わせて器に盛る。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくたくて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。

2月17日(月) ~ 2月24日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/474Kcal ■蛋白質/10.2g ■脂質/44.8g

焼肉

■焼肉

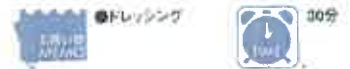
- ①フライパンに油を熱し、牛肉を焼く。
- ②ミニトマトは洗って①に添え、サンチュはお好みで巻いていただく。

■海藻サラダ

- ①海藻サラダミックスは水で戻す。
- ②サラダ用菜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まれています。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
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■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

(F2)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

豚肉ときこのこのとろみ煮

■豚肉ときこのこのとろみ煮

- ①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。
- ②油を熱し、豚肉をいため、①を加えいため合わせて④を入れて煮る。
- ③②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

- ①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。
- ②①を盛り合わせる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときこのこのとろみ煮			
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1/2	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
●大根サラダ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
大根	150g	230g	300g
ドレッシング	適宜	適宜	適宜