

とくとくとくメニュー

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★



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。

T-POINT
貯まる! 使える!

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
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 |

3/2 月 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g



プラス
+1
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」
を追加できます。
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| ② 牛肉の味噌煮込み 牛モモ肉 | 一口大に切り片栗粉をまぶす 片栗粉 油 | 180g 適宜 少々 | 270g 適宜 少々 | 360g 適宜 少々 |
| 玉葱 | スライス だし汁 | 小1こ 3/4C | 2/3こ 1C強 | 1こ 1と1/2C |
| 豆腐 グリーンピース | A(酒、砂糖、味噌、醤油 各) 大きめの角切り サッと茹でる | 大2 1丁 10g | 大3 1と小1丁 15g | 大4 2丁 20g |
| ① 春雨サラダ ロースハム 胡瓜 | 半分に切りせん切り せん切りにし塩もみ 塩 | 1枚 小1/2本 少々 | 1と1/2枚 小2/3本 少々 | 2枚 小1本 少々 |
| 春雨 | 熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ | 30g 適宜 少々 | 45g 適宜 少々 | 60g 適宜 少々 |
| ③ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒> | 水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ | 10g 小2 2C 小1/2 少々 | 10g 小3 3C 小2/3 少々 | 15g 小4 4C 小1 少々 |
| 白胡麻 | | 2g | 3g | 4g |

② 牛肉の味噌煮込み
①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ
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、醤油と塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

3/3 火 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め 揚げ茄子のおろしだれかけ・中華スープ



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 塩コショウ、油 各 マヨネーズ | 少々 少々 50g | 少々 少々 75g | 少々 少々 100g |
| A 酒 醤油 七味 | | 大2 大1 少々 | 大3 大1と1/2 少々 | 大4 大2 少々 |
| 葱 サニーレタス又はグリーンリーフ 人参 | 小口切り 手でちぎり水にさらす せん切り | 1/2本 1枚 20g | 2/3本 1と1/2枚 30g | 1本 2枚 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 油 | 1本 適宜 | 1と1/2本 適宜 | 2本 適宜 |
| 大根 | すりおろす めんつゆ | 1/8本 大2 | 1/7本 大3 | 1/6本 大4 |
| ③ 中華スープ 即席中華スープ | | 2P | 3P | 4P |

① 鶏肉の醤油マヨネーズ炒め
①ボウルに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に大根をのせ、めんつゆをかける。

3/4 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 |
|--|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|
| ③ あじのミラノソテー あじ切身 | 塩コショウを振る 小麦粉 | 2切 適宜 | 3切 適宜 | 4切 適宜 |
| 卵 粉チーズ | 溶きほぐす パン粉に混ぜる パン粉 油 | 1/2こ 10g 大3 少々 | 2/3こ 15g 大4と1/2 少々 | 1こ 20g 大6 少々 |
| いんげん ホールコーン | | 20g 20g | 30g 30g | 40g 40g |
| ① ハムサラダ ロースハム サニーレタス又はグリーンリーフ 貝割れ | 半分に切る 手でちぎり水にさらす 根元を落とし半分に切り 水にさらす ドレッシング | 1枚 2枚 1/4P 適宜 | 1と1/2枚 3枚 1/3P 適宜 | 2枚 4枚 1/2P 適宜 |
| ② コンソメスープ 白菜 固形スープ | 1cm幅に切る 水 塩コショウ | 少々 1こ 2C 少々 | 少々 1と1/2こ 3C 少々 | 少々 2こ 4C 少々 |
| パセリ | みじん切り | 少々 | 少々 | 少々 |

③ 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。

3/5 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め

けんちん煮



エネルギー 351kcal
たんぱく質 29.7g
脂質 17.2g

30分

「けんちん煮」は大根、人参、ごぼう、こんにゃく等を油で炒め、煮たものに崩した豆腐を加え、煮汁がなくなるまで煮合わせる素朴な味わいの料理です。

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|--------------------|--------------|--------|--------|------|
| 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め | | | | |
| 豚モモ肉 | 一口大 | 200g | 300g | 400g |
| 豆板醤 | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| キャベツ | ザク切り | 1/2P | 2/3P | 1P |
| パプリカ<赤> | 乱切り | 1/7玉 | 1/6玉 | 1/5玉 |
| オイスターソース | | 1/8こ | 1/6こ | 1/4こ |
| | 塩コショウ | 2P | 3P | 4P |
| | | 少々 | 少々 | 少々 |
| けんちん煮 | | | | |
| 大根 | 短冊切り | 1/7本 | 1/6本 | 1/5本 |
| 人参 | | 20g | 30g | 40g |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | だし汁 | 1と1/2C | 2と1/4C | 3C |
| 豆腐 | 水気をきる | 小1丁 | 2/3丁 | 1丁 |
| | 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 |
| いんげん | 斜め切り | 10g | 15g | 20g |

豚肉とキャベツのオイスターソース炒め

- フライパンに油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったら豆板醤(好みで加減する)を加えて味を絡ませ、キャベツとパプリカを加えて炒める。
- キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースをかけてひと混ぜし、塩コショウで調味して器に盛る。

けんちん煮

- 鍋に油を熱し、大根と人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- 大根に火が通ったら豆腐を手でちぎりながら加え、更にAを加えて煮合わせる。
- ②にいんげんを加え、サッと煮て器に盛る。

3/6 親子丼

五目ひじき・味噌汁



エネルギー 847kcal
たんぱく質 36.9g
脂質 23.1g

40分

「ひじき」のビタミンB群は大豆や肉などのたんぱく質と組み合わせると吸収率が高まります。今回はひじきに大豆を組み合わせています。

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|-------|----------------|--------|--------|--------|
| 親子丼 | | | | |
| 鶏モモ肉 | 一口大 | 160g | 240g | 320g |
| 玉葱 | スライス | 1こ | 1と1/2こ | 2こ |
| | だし汁 | 1C | 1と1/2C | 2C |
| | A { 砂糖、酒 各 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| | 醤油、みりん 各 | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3 |
| 卵 | 1こずつ割りほぐす | 2こ | 3こ | 4こ |
| ★葱 | 斜め切り | 1/2本 | 2/3本 | 1本 |
| ご飯 | | 480g | 720g | 960g |
| 五目ひじき | | | | |
| こんにゃく | 塩でもみ水洗い後さいの目切り | 1/4枚 | 1/3枚 | 1/2枚 |
| | 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| ひじき | 水で戻す | 5g | 7.5g | 10g |
| 人参 | さいの目切り | 20g | 30g | 40g |
| 大豆 | | 50g | 75g | 100g |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | だし汁 | 1と1/2C | 2と1/4C | 3C |
| | 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 |
| いんげん | 8mm幅に切る | 10g | 15g | 20g |
| 味噌汁 | | | | |
| 油揚げ | 油抜きし短冊切り | 1/2枚 | 2/3枚 | 1枚 |
| 大根 | 短冊切り | 少々 | 少々 | 少々 |
| | だし汁 | 2C | 3C | 4C |
| | 味噌 | 大1と1/3 | 大2 | 大2と2/3 |
| ★葱 | 小口切り | 1/2本 | 2/3本 | 1本 |

親子丼

- 鍋にAを煮立て、鶏肉と玉葱を加えて火を通す。
- 別鍋に①を1人分ずつ入れ、煮立ったら卵を円を描くように回し入れて葱を散らし、蓋をして半熟状態になったら火を止める。
- 丼にご飯を盛り、②の鍋を斜めにし、ご飯の上に盛る。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

五目ひじき

- 鍋に油を熱してこんにゃくを炒り、ひじき、人参、大豆を加えて更に炒める。全体に油が回ったら、Aを加えて煮、人参に火が通ったら醤油を加えて煮合わせる。
- 煮汁が半分程度になったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

味噌汁

- 鍋にだし汁と大根を入れて加熱し、煮立ったら油揚げを加え、大根に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

3/7 えびの和風つくね

じゃが芋のそぼろ煮・ゆかり和え



エネルギー 361kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 8.0g

40分

「えびの和風つくね」は全体をまとめる「たんぱく質」が「えび」なので、その粘り具合で出来上がりがかなり異なります。もちもちの食感にするにはえびをしっかりと粘りがでるまですり潰すと良いです。

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|-----------|--------------|--------|--------|--------|
| えびの和風つくね | | | | |
| むきえび | 粗みじん切り | 80g | 120g | 160g |
| れんこん | | 約80g | 約120g | 約160g |
| 豆腐 | 水気をきっておく | 小1丁 | 2/3丁 | 1丁 |
| 枝豆 | 茹でてサヤから出す | 20g | 30g | 40g |
| | A { 塩 | 小1/4 | 小1/3 | 小1/2 |
| | 片栗粉 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | だし汁 | 1と1/2C | 3/4C | 1C |
| | B { みりん、醤油 各 | 大2/3 | 大1 | 大1と1/3 |
| | 片栗粉(同量の水で溶く) | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| じゃが芋のそぼろ煮 | | | | |
| 鶏挽き肉 | すりおろす | 30g | 45g | 60g |
| 生姜 | | 少々 | 少々 | 少々 |
| | だし汁 | 1と1/2C | 2と1/4C | 3C |
| じゃが芋 | 乱切り | 約280g | 約420g | 約560g |
| | A { 砂糖 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| | みりん | 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 |
| ゆかり和え | | | | |
| キャベツ | 短冊切りにし茹でる | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| ゆかり<2g> | | 1/2P | 2/3P | 1P |

えびの和風つくね

- れんこんは半量をすりおろして水気をきり、残りはみじん切りにする。
- ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に形成し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
- ②のフライパンにBを入れて煮立て、とろみがつくまで加熱する。
- 器に②を盛り、③をかける。

じゃが芋のそぼろ煮

- 鍋に挽き肉、生姜(好みで加減する)とだし汁を入れ、挽き肉をよくほぐして火にかけて、じゃが芋を加える。
- じゃが芋にある程度火が通ったらAを加え、中火で10分程度煮て醤油を加え、更に10分程度煮る。味を見てよければグリーンピースを加えてサッと煮、味をなじませて器に盛る。

ゆかり和え

- キャベツの水気を絞り、ゆかりを振り、混ぜ合わせて器に盛る。

3/8 塩焼きうどん

えびカツ・中華スープ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 15.1g

20分

カンタンアレンジレシピ
～塩焼きうどんをピリッと!～
辛いのが好きな方必見!
ラー油をかけて食べてみましょう♪
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけラー油を振って召し上がれ♪

| 材料 | 下ごしらえ/調味料 | 2人前 | 3人前 | 4人前 |
|-----------------|------------|------|--------|------|
| 塩焼きうどん | | | | |
| 豚モモスライス肉 | 一口大 | 60g | 90g | 120g |
| キャベツ | ザク切り | 1/8玉 | 1/7玉 | 1/6玉 |
| 人参 | 短冊切り | 20g | 30g | 40g |
| きくらげ | 水で戻しせん切り | 少々 | 少々 | 少々 |
| | ゴマ油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| うどん玉 | | 2玉 | 3玉 | 4玉 |
| | だし汁 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| オイスターソース | | 2P | 3P | 4P |
| | 塩、塩コショウ 各 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 卵 | | 2こ | 3こ | 4こ |
| | 油 | 少々 | 少々 | 少々 |
| | 水 | 大1 | 大1と1/2 | 大2 |
| 葱 | 斜め切り | 1/2本 | 2/3本 | 1本 |
| えびカツ | | | | |
| えびカツ | 油 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| 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 |
| 中華スープ | | | | |
| 即席中華スープ | | 2P | 3P | 4P |

塩焼きうどん

- 鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人参、きくらげを加えて更に炒める。
- ①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
- 別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- 皿に②を盛り、③をのせて葱を散らす。

えびカツ

- 鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
- 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。

3月2日(月) ~ 3月8日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

牛肉とれんこんのピリ辛いため



■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- ①れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- ②赤とうがらしは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ④③のフライパンをきれいにして油、②をあたため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- ⑤枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

- ①春雨は熱湯で戻す。
- ②かにかまぼこは手でほぐす。
- ③サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ④①~③は合わせてドレッシングを添える。

●酢
●ごま油
●ドレッシング

35分

| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|------------------------|------|--------|------|
| ●牛肉とれんこんのピリ辛いため | | | |
| 牛肉(小間) | 140g | 210g | 280g |
| れんこん♥ | 120g | 180g | 240g |
| 枝豆♥ | 60g | 90g | 120g |
| 赤とうがらし | 少々 | 少々 | 少々 |
| A しょうゆ、砂糖、酢(各) | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| ごま油 | 小1/2 | 小3/4 | 小1 |
| ●春雨サラダ | | | |
| かにかまぼこ♥ | 1本 | 2本 | 2本 |
| 緑豆春雨 | 30g | 45g | 60g |
| サラダ用菜 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| ドレッシング | 適量 | 適量 | 適量 |

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/339Kcal ■蛋白質/22.7g ■脂質/15.6g

豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え



■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

- ①豚肉は食べやすく切り、Aで下味をつける。
- ②にんじん(みそ煮に一部使用)はせん切りにする。
- ③①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
- ④③でもやし、②を煮、野菜が柔らかくなったら細切りの絹さやを加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

■みそ煮

- ①油揚げは熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ②にんじんは半月切りにする。
- ③里芋、②はCで煮含め、途中Oを加えて煮る。

●酒
●かたくり粉

35分

| 材 料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------------------|------|--------|------|
| ●豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え | | | |
| 豚肉(もも) | 160g | 240g | 320g |
| もやし | 100g | 150g | 200g |
| にんじん | 小1本 | 1本 | 1本 |
| 絹さや♥ | 少々 | 少々 | 少々 |
| しょうゆ、酒(各) | 少々 | 少々 | 少々 |
| (しょうゆ) | 小1 | 小1 1/2 | 小2 |
| 酒 | 小1/2 | 小3/4 | 小1 |
| だし汁 | 1/2C | 3/4C | 1C |
| かたくり粉 | 適量 | 適量 | 適量 |
| ●みそ煮 | | | |
| 油揚げ | 1/2枚 | 1枚 | 1枚 |
| 里芋♥ | 200g | 300g | 400g |
| にんじん(カリカリ焼きの一部使用) | 少々 | 少々 | 少々 |
| みそ | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| 砂糖 | 大1/2 | 大3/4 | 大1 |
| 酒 | 小1 | 小1 1/2 | 小2 |
| しょうゆ | 少々 | 少々 | 少々 |
| 水 | 1/2C | 3/4C | 1C |