

# 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★

**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……



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  
イーナ ショクザイ

## 6/1 チキンピラフ

かにクリームコロッケ・竹輪とわかめのサラダ



エネルギー  
965kcal  
たんぱく質  
25.1g  
脂質  
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて煮る。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、ケチャップ、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る 油、塩 各	60g 少々	90g 少々	120g 少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる 塩コショウ	1と1/2合 少々	2と1/4合 少々	3合 少々
固形スープ	水	270cc	405cc	540cc
バター	大1/2	大2/3	大1	
ケチャップ	大2	大3	大4	
ミックスベジタブル	サッと塩茹で	30g	45g	60g
③ かにクリームコロッケ				
かにクリームコロッケ	油	4こ	6こ	8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
② 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
生わかめ	水で戻しザク切りにしサッと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

**① チキンピラフ**  
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。  
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。  
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。  
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。  
⑤炊き上がったからバター、ケチャップ、ミックスベジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

**③ かにクリームコロッケ**  
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。  
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

**② 竹輪とわかめのサラダ**  
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。  
②ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

## 6/2 豚肉の韓国風だれ焼肉

ハンパキンとベーコンのサラダ・中華スープ



エネルギー  
634kcal  
たんぱく質  
18.9g  
脂質  
45.8g



豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉用」を追加できます。  
02 豚バラ韓国風だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の韓国風だれ焼肉				
豚バラ韓国風だれ焼肉用	油	180g 少々	270g 少々	360g 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
① ハンパキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す	約250g	約380g	約500g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

**② 豚肉の韓国風だれ焼肉**  
①フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けたれは取っておく)  
②①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。  
③皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。

**① ハンパキンとベーコンのサラダ**  
①フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。  
②ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は潰しても良いです。)  
③器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

## 6/3 麻婆茄子

塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー  
355kcal  
たんぱく質  
17.8g  
脂質  
14.0g



茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控えたい場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子				
合挽き肉	縦に1/4に切り水にさらす	90g	130g	180g
茄子	} みじん切り	2本	3本	4本
生姜		少々	少々	少々
ニンニク	油	少々	少々	少々
豆板麵	※好みで加減する	1/2P	2/3P	1P
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小1	小1と1/2	小2
	砂糖	3/4C	1C強	1と1/2C
	赤味噌	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g
		大1/2	大2/3	大1
③ 塩焼きそば				
ベーコン	} 短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
人参	ゴマ油	20g	30g	40g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
焼きそば玉		1玉	1と1/2玉	2玉
青のり	醤油	小1/2	小2/3	小1
		1/2P	1/3P	1P
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
★鶏がらスープ<顆粒>	水	小2	小3	小4
	醤油	2C	3C	4C
	塩コショウ	小1/2	小2/3	小1
		少々	少々	少々

**① 麻婆茄子**  
①Aは混ぜ合わせておく。  
②茄子は油で素揚げする。  
③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポロポロになったら①を加えて煮る。  
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

**③ 塩焼きそば**  
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。  
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

**② わかめスープ**  
①鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

【★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。



### 6/4 さけの塩焼き

揚げ出し豆腐・胡瓜の酢物



エネルギー 347kcal  
たんぱく質 21.8g  
脂質 19.6g

30分

カンタンアレンジレシピ  
～揚げ出し豆腐を山椒塩で！～  
ちょっと山椒風味を生かして、刺激的に食べてみましょう…  
☆作り方(2人前)  
器に粉山椒(小1/2)、七味(2～3振り)、粗塩又は味塩(小1/2)を入れて混ぜ合わせ、揚げ出し豆腐をつながら食べる。

片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① さけの塩焼き				
さけ	塩を振る	2切	3切	4切
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	等分にして水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
③ 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	A 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3
かにかまぼこ	手で裂く	1/2本	2/3本	1本

**作り方**

① さけの塩焼き  
①さけは焼き網又はグリル等で焼く。  
②皿に①を盛り、大根を添える。

② 揚げ出し豆腐  
①豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げる。  
②Aをひと煮立ちさせ、つゆを作る。  
③器に①を盛り、②をかけて葱をのせる。

③ 胡瓜の酢物  
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。  
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
③Aを混ぜ合わせて①②と和えて器に盛り、かにかまぼこをのせる。

### 6/5 きじ焼き

豚挽き肉と厚揚げの煮物



エネルギー 569kcal  
たんぱく質 33.2g  
脂質 28.0g

30分

カンタンアレンジレシピ  
～鶏肉に辛味とコクを！～  
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しさUP!  
☆作り方(2人前)☆  
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② きじ焼き				
鶏モモ肉	一口大	200g	300g	400g
	A 醤油	大2	大3	大4
	みりん	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
白葱	ぶつ切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/7玉	1/6玉	1/5玉
① 豚挽き肉と厚揚げの煮物				
豚挽き肉		60g	90g	120g
	油	少々	少々	少々
厚揚げ	油抜きし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
じゃが芋	厚めの半月切り	約200g	約300g	約400g
	A だし汁	1C	1と1/2C	2C
	醤油、砂糖 各	大1	大1と1/2	大2
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
いんげん	食べやすく切る	20g	30g	40g

**作り方**

② きじ焼き  
①鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。  
②フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。  
③器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。  
※先にきじ焼きの「鶏肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

① 豚挽き肉と厚揚げの煮物  
①鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

### 6/6 ブラウンシチュー

ハムと玉子のサラダ・漬物



エネルギー 587kcal  
たんぱく質 23.9g  
脂質 31.1g

40分

プラス  
+1  
ブラウンシチューの「豚切り落とし肉」を追加できます。  
01 豚切り落とし肉 1パック(100g) 190円

バター、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
① ブラウンシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	140g	210g	280g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	少々	少々	少々
玉葱	薄切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
グリーンピース		10g	15g	20g
② ハムと玉子のサラダ				
ロースハム	半分に切る	2枚	3枚	4枚
卵	茹でてスライサーで切る	1こ	1と1/2こ	2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
胡瓜	斜め切りにし水にさらす	小1/2本	小2/3本	小1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

**作り方**

① ブラウンシチュー  
①豚肉に塩コショウを振る。  
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。  
③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。  
④野菜が軟らかくなったらシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを入れて味をなじませ、器に盛る。

② ハムと玉子のサラダ  
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、手前にハム、玉子を盛り、お好みのドレッシングで頂く。

### 6/7 鶏肉の治部煮

野菜サラダ・味噌汁



エネルギー 624kcal  
たんぱく質 30.2g  
脂質 28.5g

40分

プラス  
+1  
鶏肉の治部煮の「鶏モモ肉」を追加できます。  
02 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

片栗粉、練りわさび(お好みで)、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
① 鶏肉の治部煮				
鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす	160g	240g	320g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
厚揚げ	湯通しし一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
里芋		100g	150g	200g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	A だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	みりん、酒、醤油 各	大2	大3	大4
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
さや豆		10g	15g	20g
	B だし汁	1/2C	3/4C	1C
	酒、醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	練りわさび	少々	少々	少々
③ 野菜サラダ				
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
大葉		1枚	1と1/2枚	2枚
人参		20g	30g	40g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② 味噌汁				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	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

**作り方**

① 鶏肉の治部煮  
①鍋にA、厚揚げ、里芋、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。里芋が軟らかくなったらさや豆を加え、サッと煮る。  
②別鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、鶏肉を入れて時々返しながらかき混ぜる。  
③器に①②を盛り合わせ、②の煮汁を注ぎ、好みで練りわさびを添える。

③ 野菜サラダ  
①野菜の水気をきり、混ぜ合わせる。  
②器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② 味噌汁  
①鍋にだし汁、白菜、油揚げを入れて火にかける。  
②白菜に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。



# 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。

6月1日(月) ~ 6月7(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー

### 牛肉のオイスターソース炒め



■熱量/347kcal ■蛋白質/19g ■脂質/20g

#### 作り方

#### ■牛肉のオイスターソース炒め

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②玉ネギはクシ形切り、キャベツはザク切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、オイスター風ソース適量を加えて絡める。

#### ■シルバーサラダ

- ①春雨は茹でて水にとり、ザク切りにする。
- ②きゅうりはせん切りにする。
- ③①・②を④で和えて器に盛り、小玉トマトを添える。

#### 材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉のオイスターソース炒め			
牛もも肉(スライス)	160g	240g	320g
玉ネギ	1ヶ	1ヶ	1ヶ
キャベツ	180~200g	230~250g	230~250g
オイスターソース	1P	2P	2P
サラダ油	大1/2	大1	大1.5

#### ■シルバーサラダ

材 料	2人用	3人用	4人用
きゅうり	1本	1本	2本
小玉トマト	4ヶ	6ヶ	8ヶ
緑豆春雨(20g)	1P	1P	2P
緑豆春雨(10g)	—	1P	—
④ マヨネーズ	適量	適量	適量
④ 塩・コショウ	各少々	各少々	各少々

■オイスター風ソース…小量使用

## (F2)メニュー



■熱量/434Kcal ■蛋白質/22.1g ■脂質/25.3g

### 豚肉ときのこのおろし焼き



#### ■豚肉ときのこのおろし焼き

- ①豚肉は食べやすく切り、④をふる。
- ②しめじ、えのきだけは根元を切り、小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱して①を焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足して②をいため、④で調味して③の上のせる。
- ⑤④に大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせてぼん酢しょうゆをかける。

#### ■マヨネーズあえ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②かにかまぼこはブツ切りにする。
- ③①、②は⑤であえ、ザク切りにした貝割れ菜を添える。

●こしょう  
●ぼん酢しょうゆ  
●マヨネーズ



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚肉ときのこのおろし焼き			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
大根	100g	150g	200g
しめじ	1/2P	1P	1P
えのきだけ	1P	1P	1P
青ねぎ	適量	適量	適量
④塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ぼん酢しょうゆ	適量	適量	適量

#### ●マヨネーズあえ

材 料	2人用	3人用	4人用
かにかまぼこ♥	2本	3本	4本
じゃがいも	2個	3個	4個
貝割れ菜	1P	1P	1P
⑤ マヨネーズ	適量	適量	適量
⑤ 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小量、乳、卵使用