

# 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

**6/15 鶏肉のプルコギ**  
蒸しシューマイ・わかめとしらすのゴマ油炒め

エネルギー 500kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 31.0g

40分

『プルコギの調味液』は鶏肉の他にも豚肉や牛肉にも使えて便利! 調味料の配合を変えて自分好みの黄金比率を試してみたい?

ゴマ油、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
鶏肉のプルコギ				
鶏モモ肉	一口大	240g	360g	480g
すり胡麻		5.5g	11g	11g
白葱	みじん切り	1/4本	1/3本	1/2本
ニンニク	} すりおろす	少々	少々	少々
★生姜		半片	半片	半片
レモン	絞る	1/4こ	1/3こ	1/2こ
A	醤油	大1	大1と1/2	大2
	酒、みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	ゴマ油	大2/3	大1	大1と1/3
油	少々	少々	少々	
キャベツ	角切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 蒸しシューマイ				
シューマイ	ぼん酢	6こ 適宜	9こ 適宜	12こ 適宜
① わかめとしらすのゴマ油炒め				
生わかめ	水で戻しザク切り	40g	60g	80g
しらす干し		10g	15g	20g
★生姜	せん切り	半片	半片	半片
A	ゴマ油	大1/2	大2/3	大1
	醤油	小1	小1と1/2	小2

**鶏肉のプルコギ**

① ボウルにすり胡麻、白葱、ニンニク、生姜(好みで加減する)、レモン汁とAを入れて混ぜ合わせる。

② 焼く直前に①のたれに鶏肉を入れて揉み込み、ゴマ油を回しかけて混ぜ合わせる。

③ フライパンに油を熱し、②を焼いて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

お肉はたれと和えてから時間が経つと硬くなります。焼く直前にしっかり揉み込みましょう。レモンはレンジで少し(20秒程度)加熱すると絞りやすくなります。

**② 蒸しシューマイ**

① シューマイは蒸すかレンジで加熱し(揚げて良い)、器に盛り、ぼん酢等で頂く。

**① わかめとしらすのゴマ油炒め**

① 鍋にゴマ油をなじませ、生姜(好みで加減する)を入れて炒める。しらす干しを加えてひと炒めし、わかめの水気をよくきいて加え、更に炒め合わせる。

② 全体に油がなじんだら鍋肌から醤油を加え、ひと炒めして器に盛る。

**6/16 豚バラ肉の塩だれ焼き**  
玉子とじ・味噌汁

エネルギー 525kcal  
たんぱく質 21.1g  
脂質 39.0g

30分

豚肉は塩だれに漬け込んであるので炒めるだけで! 好みでお野菜をプラスしても美味しいです。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
豚バラ肉の塩だれ焼き				
豚バラ塩だれ焼肉用	油	200g 少々	300g 少々	400g 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
ミニトマト	1/4に切る	2こ	3こ	4こ
① 玉子とじ				
人参	せん切り	40g	60g	80g
玉葱	薄くスライス	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
A	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	小1	小1と1/2	小2
	塩	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
さや豆	茹でる	10g	15g	20g
⑥ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**豚バラ肉の塩だれ焼き**

① フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。(漬けだれは取っておく)

② 豚肉に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡める。

③ 皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛り、ミニトマトをのせる。

塩だれ焼肉は網焼きでもおすすめです!

**① 玉子とじ**

① 鍋にAと玉葱、人参を入れて煮、火が通ったら卵を回し入れてとじ、おろし際にさや豆を加えて蓋をし、少々蒸らして器に盛る。

**6/17 さばの葱マヨ焼き**  
焼き厚揚げの肉味噌かけ・根菜汁

エネルギー 672kcal  
たんぱく質 30.9g  
脂質 48.6g

30分

プラス1  
01 生さば切身 165円

小麦粉、マヨネーズ、ゴマ油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
さばの葱マヨ焼き				
生さば	塩コショウを振る	2切	3切	4切
葱	塩コショウ、油 各	少々 適宜	少々 適宜	少々 適宜
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	小口切り	1/2本	2/3本	1本
A	マヨネーズ	大2	大3	大4
	醤油	小1/2	小2/3	小1
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
① 焼き厚揚げの肉味噌かけ				
厚揚げ	4等分に切る	1P	1と1/2P	2P
油		少々	少々	少々
		少々	少々	少々
豚挽き肉	みじん切り	50g	75g	100g
ニンニク	ゴマ油	少々	少々	少々
A	醤油、砂糖 各	大1/3	大1/2	大2/3
	酒、水 各	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
		大1/3	大1/2	大2/3
② 根菜汁				
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
ごぼう	斜めに切り水にさらす	1/4本	1/3本	1/2本
だし汁		2C	3C	4C
	A	小1/3	小1/2	小2/3
醤油		小1/2	小2/3	小1

**さばの葱マヨ焼き**

① 葱とAを混ぜ合わせておく。

② フライパンに油を熱し、鯖の両面をこんがり焼き、中まで火を通す。グリル又はオーブトースターに移し、①を塗り、少し焦げ目がつくまで焼く。

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、②を置く。

**① 焼き厚揚げの肉味噌かけ**

① フライパンに油を熱し、厚揚げを入れて両面を焼き、器に盛る。

② ①のフライパンにゴマ油、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら挽き肉を加えて更に炒める。肉の色が変わったらAを入れて煮絡め、水溶き片栗粉でとろみをつけて①にかける。

**② 根菜汁**

① 鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを入れて煮、野菜に火が通ったらAで調味する。

② 器に①を注ぐ。

【★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。 ■色付きの皿は、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。

**6/18 鶏肉のパリパリ焼き**  
木 切り昆布の煮物・マカロニと野菜のスープ



エネルギー 524kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂質 35.3g

30分

鶏肉をオリーブオイルと酒に漬け込んで焼くだけで、しっかりパリパリに焼いてもパサつかず、しっとり感が持続します。鶏肉は縮みやすいので肉厚の所は開き、大きいまま焼いて後から切りましょう。

オリーブオイル、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
ホールコーン	酒、オリーブオイル 各 大1 塩コショウ 少々	40g	60g	80g
★パセリ	塩、バター 各 少々	2P	3P	4P
① 切り昆布の煮物				
刻み昆布	洗って水に戻す	10g	15g	20g
★人参	せん切り	20g	30g	40g
油揚げ	湯通しし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁 大1 砂糖 大1 みりん 大1/3 醤油 大1と1/2	2/3C	1C強	1と1/2C
② マカロニと野菜のスープ				
マカロニ	10分程度塩茹で	10g	15g	20g
キャベツ	ザク切り	少々	少々	少々
★人参	いちちょう切り	40g	60g	80g
固形スープ	水 1こ 塩、塩コショウ 各 少々	1こ	1と1/2こ	2こ
★パセリ	みじん切り	2C	3C	4C
		少々	少々	少々

**作り方**

② 鶏肉のパリパリ焼き  
①鶏肉とAをビニール袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。  
②グリル等に①の鶏肉の皮目を上にしてを並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼く。裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。  
③鍋に湯を沸かし、コーンを塩茹でし、ザルに上げて温かいうちにバターを絡ませる。  
④②を食べやすく切って器に盛り、③とパセリを添え、タルタルソースをかけて頂く。

① 切り昆布の煮物  
①鍋にだし汁、Aを入れて煮、刻み昆布、人参、油揚げを加えて汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

② マカロニと野菜のスープ  
①鍋に水と固形スープ、キャベツ、人参を入れて煮立て、マカロニを加えて塩コショウで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

**6/19 牛肉のロールカツ**  
金 南瓜の煮物・味噌汁



エネルギー 532kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 23.3g

30分

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	塩コショウ 少々	200g	300g	400g
棒チーズ	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
卵	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	適宜
	A { ケチャップ 大2 ウスターソース 小1	大2	大3	大4
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 砂糖、みりん 各 大1	1C	1と1/2C	2C
	A { 醤油 大1と1/2	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 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をこんがり揚げ揚げる。  
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。

**6/20 白身フライ&ウインナー**  
土 筑前煮・味噌汁



エネルギー 477kcal  
たんぱく質 20.1g  
脂質 24.6g

30分

プラス +1  
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	適宜
	A { ケチャップ 大1 マヨネーズ 大1	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	塩でもみ水洗いしちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩 少々 油 少々	少々	少々	少々
里芋	} 乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
	だし汁 1C 砂糖、みりん 各 大1	1C	1と1/2C	2C
	酒、醤油 各 大1と1/2	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。  
③A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。

**6/21 えびの和風つくね**  
日 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かかなり異なります。もちもちの食感にするにはえびをしっかり粘りがでるまですり潰すと良いです。

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 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	水気をきっておく	約80g	約120g	約160g
豆腐	茹でてサヤから出す	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 片栗粉 大1/2 油 少々	小1/4	小1/3	小1/2
	B { だし汁 1/2C みりん、醤油 各 大2/3	1/2C	3/4C	1C
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
① じゃが芋のそぼろ煮				
鶏挽き肉	すりおろす	30g	45g	60g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
じゃが芋	だし汁 1と1/2C 乱切り	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A { 砂糖 大1/2 みりん 大1 醤油 大1と1/2	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 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

**作り方**

② えびの和風つくね  
①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。  
②ボウルにむきえび、豆腐、枝豆、①とAを入れて混ぜ合わせ、必要数に成形し、油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。  
③②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。  
④器に②を盛り、③をかける。

① じゃが芋のそぼろ煮  
①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。  
②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。

③ ゆかり和え  
①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。

# 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。

6月15日(月) ~ 6月21(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/331Kcal ■蛋白質/13.0g ■脂質/23.1

### 豚肉ときのこのとろみ煮

作り方

#### ■豚肉ときのこのとろみ煮

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

- 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。
- ①を盛り合わせる。



- 酒
- こしょう
- かたくり粉
- ドレッシング



35分

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

## (F2)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

### 牛肉じゃが

作り方

#### ■牛肉じゃが

- じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- たまねぎはくし形切り、にんじんは輪切り又は半月切りにする。
- なべに油を熱して牛肉をいため、①、②を加えて更にいため、Aを加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ③にブツ切りにしたさやいんげんを加え、ひと煮する。

#### ■いりたまサラダ

- 卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ①、②を盛り合わせ、ドレッシングであえる。



- みりん
- ドレッシング
- マヨネーズ
- 酒



35分

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉じゃが</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
じゃがいも	3個	5個	6個
たまねぎ	1個	1個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
さやいんげん♥	少々	少々	少々
A   しょうゆ	大2	大3	大4
砂糖	大3/4	大1強	大1 1/2
みりん、酒(各)	大3/4	大1強	大1 1/2
水	2C	3C	4C
<b>●いりたまサラダ</b>			
卵	1個	2個	2個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	適量	適量	適量
ドレッシング	適量	適量	適量