

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

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

0120-17-4931
イーナ ショクザイ

11/30 月 チキンピラフ



エネルギー
965kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
29.9g



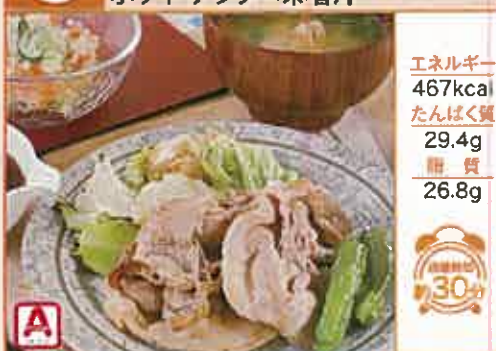
ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

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				
鶏もも肉	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 バター	1こ 大1/2	1と1/2こ 大2/3	2こ 大1
ミックスペジタブル	ケチャップ サッと塩茹で	大2 30g	大3 45g	大4 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 適宜	6こ 適宜	8こ 適宜
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 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
生わかめ	水で戻しザクザクにシットと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻		2g	3g	4g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々

作り方
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、ミックスペ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ボールに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。

12/1 火 豚の生姜じょうゆ



エネルギー
467kcal
たんぱく質
29.4g
脂質
26.8g



カンタンアレンジレシピ
~メインをミルフィーユカットに! 使いまわしテクニク! ~
☆作り方☆
豚肉に塩コショウをし、帯ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取っておいて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に!

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚の生姜じょうゆ				
豚もも肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
生姜	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちよう切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ 塩コショウ	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	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
③ 豚の生姜じょうゆ
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。
① ポテトサラダ
①胡瓜は細切りにする。
②じゃが芋は好みで潰す。
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。
② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

12/2 水 白身魚のベーコン巻き



エネルギー
477kcal
たんぱく質
24.7g
脂質
24.4g



ベーコンは斜めに巻くと魚全体にしっかり巻けます。また焼く時は片面に軽く焼き目がつくまでは中~強火で。ひっくり返してからは中~弱火で蓋をして中までじっくり焼きましょう。バターが焦げやすいので火加減にご注意下さい。

バター、片栗粉、麦焼酎

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のベーコン巻き				
<白身魚>	縦半分に切り塩コショウを振る	2切	3切	4切
ベーコン	塩コショウ	少々	少々	少々
麦焼酎	バター 各	4枚	6枚	8枚
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	適宜	適宜	適宜
ミニトマト		1枚	1と1/2枚	2枚
① 南瓜のくず煮				
南瓜	一口大にし面取り	約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
	(同量の水で溶く)			
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方
③ 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻いて麦焼酎で留める。
②フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。
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を盛ってミニトマトを添える。
① 南瓜のくず煮
①鍋にだし汁、南瓜、砂糖、酒を入れて加熱し、南瓜が軟らかくなったら醤油、みりんを入れて煮含める。
②①に水溶性片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせて器に盛る。
② かき玉汁
①鍋にだし汁とAを入れて加熱し、煮立ったら卵を糸状に流し入れ、ふんわりとしたら火を止める。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

12/3 豚肉のオープンオムレツ



エネルギー
554kcal
たんぱく質
35.1g
脂質
33.3g



豚肉に多く含まれるビタミンB1は他のたんぱく源と合わせて吸収力アップ! 疲労回復に効果あり!

ケチャップ、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオープンオムレツ				
豚もも薄切り肉	一口大	100g	150g	200g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵	溶きほぐす	4こ	6こ	8こ
シュレッドチーズ		60g	90g	120g
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
① ポトフ				
あらびきウインナー	斜め半分に切る	2本	3本	4本
じゃが芋	大きめの乱切り	約200g	約300g	約400g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1/2こ	2/3こ	1こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	塩コショウ	少々	少々	少々
グリーンピース		10g	15g	20g
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

② 豚肉のオープンオムレツ

- ①ボウルに卵とチーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ②フライパン(直径20cm位)に油を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったなら、葱を加えて塩コショウを振り、サッと炒め合わせる。
- ③②に①の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら弱火にし、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして5分程度焼く。
- ④器に③を人数分に切り分けて盛り、ケチャップをかけて頂く。

フライパンはなるべく径の小さいものを使用すると厚みがあるオムレツが出来ます。15cmから23cm位までの物が使いやすいでしょう。オムレツはひっくり返すのがどうも...という方はフライパンの上に皿を置き、皿を利用して裏返し、両面を焼くときれいに形の整ったオムレツが出来ます。

① ポトフ

- ①鍋にじゃが芋、玉葱、ウインナー、水、固形スープを入れて煮込む。
- ②じゃが芋に火が通ったら塩コショウで調味し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。
- ③器に②を形よく盛り付け、お好みでブラックペッパーを振る。

12/4 ロールキャベツ



エネルギー
278kcal
たんぱく質
13.2g
脂質
14.1g



ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ				
ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
	バター	大1	大1と1/2	大2
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A { ケチャップ	大3	大4と1/2	大6
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	塩コショウ	少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ				
しらす干し		10g	15g	20g
	ゴマ油	少々	少々	少々
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

① ロールキャベツ

- ①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
- ②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
- ③器に②を盛り付け、パセリを散らす。

② グリーンサラダ

- ①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
- ②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
- ③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

12/5 みぞれスタミナ鍋



エネルギー
422kcal
たんぱく質
27.7g
脂質
13.3g



みぞれスタミナ鍋の「豚もも薄切り肉」を追加できます。
05 豚もも薄切り肉 1パック(100g) **190円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② みぞれスタミナ鍋				
豚もも薄切り肉	食べやすく切る	140g	210g	280g
豆腐	一口大	1/2丁	2/3丁	1丁
白葱	斜め切り	2/3本	1本	1と1/3本
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
ニラ		1/3束	1/2束	2/3束
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
ニンニク	スライス	少々	少々	少々
	水	3C	4と1/2C	6C
	味噌	大2	大3	大4
大根	すりおろす	1/6本	1/5本	1/4本
赤唐辛子	種を取り小口切り	1本	1本	1本
① 南瓜の甘煮				
南瓜	3cm角に切り面取り	約200g	約300g	約400g
	A { だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	みりん	大1/2	大2/3	大1

② みぞれスタミナ鍋

- ①鍋に水と固形スープ、ニンニク、味噌を煮立て、豚肉、豆腐、白葱、白菜、ニラを加えて煮、大根の水気を絞ってから加え、最後に赤唐辛子(好みで加減する)を加えて煮、火が通ったら頂く。

① 南瓜の甘煮

- ①鍋にAを煮立て、南瓜を加えて弱火で煮詰め、器に盛る。

12/6 焼きそば



エネルギー
528kcal
たんぱく質
16.1g
脂質
16.8g



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**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 焼きそば				
豚もも肉	一口大	60g	90g	120g
焼きそば玉		2玉	3玉	4玉
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
人参	短冊切り	40g	60g	80g
ピーマン	細切り	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	A { 焼きそばソース	適宜	適宜	適宜
	又はお好みソース	適宜	適宜	適宜
	ウスターソース	少々	少々	少々
青のり		1/2P	2/3P	1P
① メンチカツ				
メンチカツ		2こ	3こ	4こ
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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
	ケチャップ、油 各	適宜	適宜	適宜

② 焼きそば

- 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。
- ②①に焼きそば玉を加えて更に炒め、塩コショウとAで味を調える。
- ③器に②を盛り、青のりを散らす。

① メンチカツ

- ①メンチカツは油でカラッと揚げる。
- 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。

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。

11月30日(月) ~ 12月6日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/332Kcal ■蛋白質/23.8g ■脂質/20.4g

牛肉野菜炒め

作り方

■牛肉野菜炒め

- ①にんにくの芽はブツ切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに油を熱し、卵をいため、半熟になったらとり出す。
- ③牛肉をいため、色が変わってきたら、もやし(桜えびあえに一部使用)、にんにくの芽を入れていため、Aで調味し、②を戻しいため合わせる。

■桜えびあえ

- ①サラダ用菜は細切りにし、もやしは熱湯でサッとゆでる。
- ②①と桜えびをあえ、ドレッシングをかける。

お月見 MEMO ●酒 ●中華スープの素 ●ドレッシング TIME 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉野菜炒め			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
卵	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
にんにくの芽♥	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ	大1 1/2	大2強	大3
酒	大1	大1 1/2	大2
スープ	小2	小3	小4
●桜えびあえ			
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
もやし(野菜いため一部使用)	適宜	適宜	適宜
桜えび♥	少々	少々	少々
D ドレッシング	適量	適量	適量

(F2)メニュー



鶏肉の和風いため

作り方

■鶏肉の和風いため

- ①鶏肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②にんじん(とろみ煮に一部使用)は短冊切りにする。
- ③さやいんげんはブツ切りにする。
- ④油を熱したフライパンで①を焼き、②、③をいため合わせて⑥を加えてからめる。

■大根と青菜のとろみ煮

- ①大根、にんじんは乱切りにする。
- ②かにかまぼこはほぐす。
- ③なべに①、⑥を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④③の野菜に火が通ったら②、ゆでてザク切りにした青菜を加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

お月見 MEMO ●酒 ●みりん ●かたくり粉 TIME 35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉の和風いため			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
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、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
B しょうゆ、砂糖(各)	大2/3	大1	大1 1/3
酒、みりん(各)	大2/3	大1	大1 1/3
●大根と青菜のとろみ煮			
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
大根	200g	300g	400g
にんじん(和風いため一部使用)	少々	少々	少々
青菜	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
塩	小1/2	小3/4	小1
C しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3
かたくり粉	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用