

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!



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

1/4 月 サーモンタルタルフライ
小松菜のサッと煮・湯豆腐

エネルギー 326kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 18.5g

★小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずにサッと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモンタルタルフライ				
サーモンタルタルフライ		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	1/2枚	2/3枚	1枚
② 小松菜のサッと煮				
小松菜	短冊切り	1/2束	2/3束	1束
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大1/2	大1/2	大2/3
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
① 湯豆腐				
絹豆腐	等分に切る	小1丁	2/3丁	1丁
だし昆布		1枚	1枚	1枚
	水、かつお節、醤油 各	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ サーモンタルタルフライ
①サーモンタルタルフライは油で揚げる。
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を盛る。

② 小松菜のサッと煮
①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサッと煮、器に盛る。

① 湯豆腐
①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。
②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節のをせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。

1/5 火 ごま照りチキン
切干大根煮・味付もずく

エネルギー 565kcal
たんぱく質 33.7g
脂質 20.8g

プラス +1
ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。
04 鶏モモ肉 1パック(100g) 155円

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ごま照りチキン				
鶏モモ肉	小さめに削ぎ切り	240g	360g	480g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
スパゲティ	熱湯で約7分茹でる	60g	90g	120g
しめじ	石突きを落としほぐす	1/2P	2/3P	1P
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	A(酒、砂糖、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		3g	5g	5g
① 切干大根煮				
切干大根	水で戻し食べやすく切る	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	ゴマ油	少々	少々	少々
	だし汁	1と1/3C	2C	2と2/3C
	醤油	大2	大3	大4
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
いんげん	斜め切り	40g	60g	80g
③ 味付もずく				
味付もずく		2P	3P	4P

② ごま照りチキン
①鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
②フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
③②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
④器に③を盛り、②を添える。

① 切干大根煮
①鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
②①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

1/6 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	2切	3切	4切
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
粉チーズ	パン粉に混ぜる	10g	15g	20g
	パン粉	大3	大4と1/2	大6
	油	少々	少々	少々
いんげん		20g	30g	40g
ホールコーン		20g	30g	40g
	バター	小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
① ハムサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2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	2枚	3枚	4枚
貝割れ	根元を落とし半分に切り水にさらす	1/4P	1/3P	1/2P
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② コンソメスープ				
白菜	1cm幅に切る	少々	少々	少々
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
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鯉に小麦粉、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。

1/7 木 豚肉の生姜焼き

ピーマンと昆布の和え物・かき玉汁



エネルギー 341kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 13.8g

30分

カンタンアレンジレシピ
～ピーマンと昆布の和え物を中華風で♪風味と辛さがUP!～
ラー油を使って風味と辛さを加え、大人向けにおつまみにも最適♪
ピーマンと昆布の和え物の仕上げにラー油を2～3滴振りましょう。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の生姜焼き				
豚モモ肉	食べやすく切る	200g	300g	400g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	A 醤油、みりん、酒 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1/2枚	2/3枚	1枚
① ピーマンと昆布の和え物				
ピーマン	縦にせん切り	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
塩吹き昆布		10g	15g	20g
② かき玉汁				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	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

③ 豚肉の生姜焼き

- ①ポウル等にA、生姜(好みで加減する)と玉葱を入れて混ぜ合わせ、豚肉を加えて漬け込む。(10分程度)
- ②①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。
- ③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、②を盛る。

① ピーマンと昆布の和え物

- ①ポウルにピーマン、キャベツ、塩吹き昆布を入れて和え、器に盛る。

② かき玉汁

- ①鍋にだし汁とAを加えて煮立て、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。

1/8 金 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

「治部煮」は本来は鴨を使った煮物ですが鶏肉でアレンジしています。煮合わせる材料は舞茸や椎茸、ほうれん草など冷蔵庫にある残りものでもOK!肉も牛肉や豚肉に替えても◎

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
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
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
	A だし汁、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、酒、醤油、みりん 各	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	練りわさび	大2/3	大1	大1と1/3
	少々	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

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ける。
- 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。

1/9 土 スタミナ鍋



エネルギー 299kcal
たんぱく質 29.3g
脂質 13.5g

20分

※「豚肉」には「たんぱく質」のほか「ビタミンB1」が豊富に含まれています。糖質がエネルギーに変換されるときに欠かせないビタミンです。現在はペットボトル症候群といって甘い清涼飲料水やアルコールを多量にとる人、運動によるエネルギー消費量が多い人は潜在的にB1欠乏症になりがちです。

ぼん酢、胡麻だれ等(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① スタミナ鍋				
豚モモ肉	一口大	200g	300g	400g
豆腐	水気をきり食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
ニラ		1/2束	2/3束	1束
人参		40g	60g	80g
白葱	型抜き又は短冊切り	1/2本	2/3本	1本
もやし	斜め切り	1/2P	2/3P	1P
	水	3C	4と1/2C	6C
	ぼん酢、胡麻だれ等	お好みで	お好みで	お好みで

① スタミナ鍋

- ①鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉、豆腐、白菜、ニラ、人参、白葱、もやしを加えて煮、再び煮立ったらアクを取ってひと煮し、器に取り分ける。
- ②①をぼん酢、胡麻だれ等のたれにつけて頂く。

1/10 日 八宝菜

揚げシューマイ



エネルギー 322kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 14.8g

30分

※「きくらげ」は、形が人間の耳に似ていることから木耳(きくらげ)と書きますが、寒天質で歯ざわりがくらげに似ていることから木水母(きくらげ)と書くこともあります。

片栗粉、ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 八宝菜				
豚モモ薄切り肉	一口大	80g	120g	160g
いか下足	醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2
きくらげ	食べやすく切る	40g	60g	80g
白菜	水で戻し細切り	少々	少々	少々
人参	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
筍	短冊切り	40g	60g	80g
玉葱		60g	90g	120g
	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
	油	少々	少々	少々
	水	1/2C	3/4C	1C
	A 醤油	大1/2	大2/3	大1
	酒	大1	大1と1/2	大2
	塩	小1/2	小2/3	小1
	コショウ	少々	少々	少々
中華味<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
さや豆	斜めに半分に切る	10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	小1	小1と1/2	小2
② 揚げシューマイ				
シューマイ	油、ぼん酢 各	6こ	9こ	12こ
	適宜	適宜	適宜	適宜

① 八宝菜

- ①豚肉は醤油、酒で下味をつける。
- ②フライパンに油を熱して①、いかを入れて炒め、きくらげ、白菜、人参、筍、玉葱を加え、更に炒め合わせる。Aと中華味、さや豆を入れてひと煮立ちさせる。
- ③②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にゴマ油を回し入れ、器に盛り付ける。

② 揚げシューマイ

- ①シューマイは油で揚げて皿に盛り、ぼん酢等で頂く。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カット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。

1月5日(火) ~ 1月11日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/333Kcal ■蛋白質/20.6g ■脂質/14.0g

ピーマンの肉詰め



■ピーマンの肉詰め

- ①たまねぎ(ビーフンスープに一部使用)はみじん切りにし、いためて冷ます。
- ②ひき肉に①、④を加えて練り混ぜる。
- ③ピーマンは半分に切って種を除き、肉側に小麦粉をまぶして②を詰め、小麦粉を軽くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を肉の方から中まで火が通るように両面焼いて皿に取る。
- ⑤④のフライパンに⑥を入れひと煮し、④にかける。

■ビーフンスープ

- ①ピーマンは熱湯でゆでて2~3ヶ所包丁を入れ、軽く油をまぶしておく。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④なべにスープ、③を入れ煮立て①、②を入れて煮、⑤で調味する。



- こしょう ●卵
- パン粉 ●小麦粉
- ケチャップ ●酒
- ソース
- 中華スープの素



材 料	2人用	3人用	4人用
●ピーマンの肉詰め			
合いびき肉	160g	240g	320g
ピーマン	4個	6個	8個
たまねぎ	1個	1個	1個
A ● 小麦粉 (各)	少々	少々	少々
卵、パン粉 (各)	適量	適量	適量
小麦粉	適量	適量	適量
B ケチャップ、ソース (各)	適量	適量	適量
●ビーフンスープ			
たまねぎ(ピーマンの肉詰め用)	少々	少々	少々
わかめ	1P	2P	2P
かにかまぼこ	1本	2本	2本
ピーマン	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
酒	大1/2	大3/4	大1
C ● しょうゆ、塩、こしょう (各)	少々	少々	少々
● しょうゆ、塩、こしょう (各)	少々	少々	少々

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/548Kcal ■蛋白質/16.5g ■脂質/32.0g

牛肉じゃが



■牛肉じゃが

- ①じゃがいもは4つ割りにし、水に放す。
- ②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。
- ③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、④を加えてアクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④③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

- ①卵はマヨネーズを入れて溶き、炒り卵を作る。
- ②サラダ用菜は好みにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- ③①、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



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉じゃが			
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
しょうゆ	大2	大3	大4
A ● 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
●いりたまサラダ			
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	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜