

# 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

## 1/25 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー  
523kcal  
たんぱく質  
33.6g  
脂質  
28.7g



カンタンアレンジレシピ  
~辛いもの大好きな方! 唐揚げにスイートチリソースを1~  
タイの調味料で甘いスイートチリソースにマヨネーズ  
をプラス、つけながら食べてみましょう。  
☆作り方(2人前)  
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。  
※配合はあくまでも目安で、お好みで配合をかえてください。

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏もも肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
ニンニク	A { 酒、水 各 少々 塩コショウ 少々 すりおろす 砂糖 醤油 塩 } B	少々	少々	少々
白胡麻	片栗粉、油 各 適宜	4g	6g	8g
ペーパータオル	適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
ドレッシング	塩	少々	少々	少々
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
油揚げ	だし汁 油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	A { 砂糖、みりん 各 少々 醤油 斜め切り	1と1/2	2と1/4	3

作り方

① 鶏肉の胡麻唐揚げ  
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)  
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。  
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。  
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。  
ポイント その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 冷やっこ  
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。

② ひじきの炒め煮  
①鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合わせる。  
②①を器に盛る。

## 1/26 麻婆豆腐



エネルギー  
526kcal  
たんぱく質  
22.7g  
脂質  
31.3g



カンタンアレンジレシピ  
~大人の麻婆豆腐~  
仕上げに辛味をプラスして、大人用に...  
お好みで仕上げにラー油・粉山椒・ししとうの輪切りを加えてサッと煮ましょう。子供分を取り分けした後加えるとGOOD! お酒のおつまみに!

赤味噌、片栗粉、ぼん酢、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆豆腐				
豚挽き肉		90g	135g	180g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
玉葱	油	少々	少々	少々
葱	みじん切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
ニンニク	小口切り	1/2本	2/3本	1本
豆板醤	すりおろす	少々	少々	少々
鶏がらスープ<顆粒>	好みて加減する	1/2P	2/3P	1P
豆腐	赤味噌 水 A	小1/2	小2/3	小1
	砂糖 醤油	大1/2	大2/3	大1
	片栗粉(同量の水で溶く)	1/2C	3/4C	1C
	大1	大1と1/2	大2	大2
	小1	小1と1/2	小2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
豆腐	2cm程度の角切り	1丁	1と小1丁	2丁
② 春巻き				
春巻き		4こ	6こ	8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
中華スープ	ぼん酢、油 各 適宜	適宜	適宜	適宜
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 麻婆豆腐  
①フライパンに油を熱し、生姜(好みて加減する)を香り立つまで炒める。  
②①に豚挽き肉を加えて炒め、ポロポロになったら玉葱、葱、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。  
③②に豆板醤、Aを加えて豆腐を崩さない様に混ぜ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて器に盛る。

② 春巻き  
①春巻きは油で色よく揚げる。  
②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を盛り付け、ぼん酢等で頂く。

## 1/27 牛肉とニンニクの芽の焼肉



エネルギー  
343kcal  
たんぱく質  
27.4g  
脂質  
14.6g



プラス  
牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。  
05 牛肉とニンニクの芽の焼肉 1パック(110g) **298円**

胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておく、更に段取り良く調理できます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉				
牛肉とニンニクの芽のたれ漬け		220g	330g	440g
キャベツ	油	少々	少々	少々
① 胡瓜の胡麻酢和え	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	せん切りにし塩もみ	1本	1と1/2本	2本
人参	塩	少々	少々	少々
竹輪	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	縦半分に斜め切り	1本	1と1/2本	2本
	A { 酢 大1 砂糖 大1/2 醤油 小1/2	大1	大1と1/2	大2
白胡麻		2g	2g	3g
② 中華スープ				
春雨<20g>	半分に折り熱湯で戻す	1/2P	2/3P	1P
中華スープの素<顆粒>	水	小2	小3	小4
	2C	3C	4C	
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
	A { 醤油 小1/2 塩コショウ 少々	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 牛肉とニンニクの芽の焼肉  
①牛肉とニンニクの芽のたれ漬けはフライパンに油を熱し、手早く炒めて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① 胡瓜の胡麻酢和え  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ボウル等にA、①、水気をきった人参、竹輪を入れて混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻をひねりながら振る。

② 中華スープ  
①春雨は水気をきっておく。  
②鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、①を加えて芯が無くなったらかめを加え、Aで調味する。  
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

1/28 豚肉の味噌焼き  
木 がんもと大根の煮物・お吸い物



エネルギー  
439kcal  
たんぱく質  
26.0g  
脂質  
28.0g



※豚肉にはビタミンB1が豊富でなんと牛肉の10倍も含まれています。豚肉のビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素です。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉の味噌焼き				
豚肩ロース味噌漬け肉		180g	270g	360g
卵		2こ	3こ	4こ
	油、塩コショウ 各	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 がんもと大根の煮物				
がんも	半分に切る	1こ	1と1/2こ	2こ
大根	半月切り	1/8本	1/7本	1/6本
人参	いちよう切り	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	A(みりん、醤油 各)	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

作り方

② 豚肉の味噌焼き  
①フライパンに油を熱し、卵を割り入れて塩コショウし、蓋をして蒸し焼きにする。(水を少し入れて蒸し焼きにすると焦げにくい)  
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。※焦げやすいので注意!!  
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を盛って①を添える。

① がんもと大根の煮物  
①鍋にだし汁、砂糖、大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらがんもとAを加えて煮含める。  
②器に①を盛る。

1/29 沖ぶりの照り焼き  
金 豚バラとキャベツの酒蒸し



エネルギー  
325kcal  
たんぱく質  
19.4g  
脂質  
21.0g



※沖ぶりの照り焼きの照りを更に出すには、みりと醤油を1対1で合わせ、表面にハケで塗りながら焼くときれいな照りができます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 沖ぶりの照り焼き				
沖ぶりのみりん漬け		2切	3切	4切
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
① 豚バラとキャベツの酒蒸し				
豚三枚肉	一口大	60g	90g	120g
キャベツ	ザク切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
もやし		1/2P	2/3P	1P
人参	短冊切り	20g	30g	40g
中華スープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒	大1	大1と1/2	大2
	ブラックペッパー	少々	少々	少々

作り方

② 沖ぶりの照り焼き  
①沖ぶりのみりん漬けは焼き網又はグリル等で焼く。  
②皿に①を盛り、水気をきった大根を添える。

① 豚バラとキャベツの酒蒸し  
①鍋にキャベツ、もやし、人参を入れ、豚肉を上に乗せてAを振りかける。蓋をして沸騰したら弱火にして10分程度蒸し煮にして器に盛り、ブラックペッパーを散らす。

1/30 おでん  
土



エネルギー  
487kcal  
たんぱく質  
32.0g  
脂質  
20.1g



※『おでん』はたんぱく質(卵・厚揚げ・練り物)、炭水化物(じゃが芋)、ビタミン・ミネラル(大根)、食物繊維(こんにやく)などバランスよく多品種の食材が摂れる優れたもの!

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① おでん				
大根	3~4cm厚さの輪切りにし面取りをする	1/7本	1/6本	1/5本
こんにやく	塩もみし水洗い後三角形に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
	塩	少々	少々	少々
厚揚げ	熱湯にサッとくぐらせ食べやすい大きさに切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	皮をむく	約200g	約300g	約400g
卵	茹でて殻をむく	2こ	3こ	4こ
竹輪	食べやすい大きさに切る	2本	3本	4本
さつま揚げ	熱湯にサッとくぐらせ食べやすい大きさに切る	2枚	3枚	4枚
ミニロールキャベツ		2こ	3こ	4こ
	だし汁	3C	4と1/2C	6C
	A(酒、醤油 各)	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん、砂糖 各	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/2	小2/3	小1
	練り辛子	少々	少々	少々

作り方

① おでん  
①大根は片面に十字の切り目を厚みの半分位まで入れ、下茹でする。  
②こんにやくは熱湯で3~5分間茹でてアク抜きをする。  
③大きな鍋にAを合わせ、①②と他の材料を入れて火にかけ、煮立ったらとろ火にして約1時間程煮込む。  
④器に③を盛り、お好みで練り辛子をつけて頂く。

1/31 ハヤシライス  
日 ポテトサラダ・漬物



エネルギー  
922kcal  
たんぱく質  
28.9g  
脂質  
35.3g



※1日に野菜を350gと果物を200g食べようという運動をご存知ですか?実際に350g食べるのは大変!生野菜以外にハヤシライスのように煮たり茹でる、炒めるなど加熱調理にするとカサが減り難く食べることができます。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ハヤシライス				
豚切り落とし肉	一口大	150g	230g	300g
玉葱	2mm程度にスライス	1こ	1と1/2こ	2こ
	油	少々	少々	少々
	バター	大1/2	大2/3	大1
	水	2と1/3C	3と1/2C	4と2/3C
ハヤシルウ	ケチャップ	40g	60g	80g
グリーンピース		10g	15g	20g
ご飯		480g	720g	960g
② ポテトサラダ				
ロースハム	1cm幅に切る	2枚	3枚	4枚
じゃが芋	一口大に切り茹でる	約150g	約230g	約300g
胡瓜	輪切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	茹でて殻を剥きザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩、塩コショウ 各	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枚	1と1/2枚	2枚
③ 漬物				
福神漬		2P	3P	4P

作り方

① ハヤシライス  
①鍋に油とバターを熱し、豚肉と玉葱を炒めてしんなりしてきたら水を加え、加熱する。  
②①が軟らかくなったら火を弱め、ハヤシルウ、ケチャップを加える。  
③弱火でハヤシルウを溶かすように時々混ぜながら加熱し、グリーンピースを加え、サッと煮て火を止める。  
④器にご飯を盛り、③をかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② ポテトサラダ  
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。  
②ロースハム、水気をとばしたじゃが芋、①、玉子をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。  
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を盛り付ける。

# 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。

1月25日(月) ~ 1月31日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/560Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/39.4g

### 鶏肉のバーベキューソテー

作り方

#### ■鶏肉のバーベキューソテー

- 鶏肉は厚さを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、A、すりおろしたにんにくをもみ込むようにして下味をつける。
- かぼちゃは薄切りにし、ピーマンは4つ割りにする。
- フライパンに油を熱して②を焼いて取り出す。
- ③のフライパンに油を足して①を焼き、火が通ったら⑥をからめて③と共に皿に盛る。

#### ■せん切りサラダ

- キャベツ、きゅうりはせん切りにしハムは細切りにする。
- ①をマヨネーズであえる。

●こしょう ●酒  
●ケチャップ  
●ウスターソース  
●マヨネーズ



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■鶏肉のバーベキューソテー</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ピーマン	1個	2個	2個
かぼちゃ	80g	120g	160g
にんにく	少々	少々	少々
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
酒	大1/2	大3/4	大1
ケチャップ	大1/2	大2/3	大3
B ウスターソース、酒(各)	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
<b>■せん切りサラダ</b>			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ハム	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	1本
マヨネーズ	適量	適量	適量

■ハム…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

### ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

作り方

#### ■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、Aを加えて煮からめる。
- 食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- なべでBをあたたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- 耐熱容器に①~③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

#### ■チーズサラダ

- スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り合わせでドレッシングをかける。

●ケチャップ  
●ソース  
●マヨネーズ  
●牛乳 ●バター  
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き</b>			
ハンバーグの種♥	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス♥	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト♥	40g	60g	80g
A ケチャップ、ソース(各)	適量	適量	適量
水	2/3C	1C	1 1/3C
B 牛乳	1/3C	1/2C	2/3C
バター	小2/3	小1	小1 1/3
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適量	適量	適量
<b>■チーズサラダ</b>			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ焼きの一部使用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■ハンバーグの種…小麦、乳、卵使用  
スティックチーズ…乳使用