

# 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

### 4/26 牛肉としめじの混ぜご飯 コロッケ



エネルギー  
796kcal  
たんぱく質  
21.2g  
脂質  
29.3g



プラス  
+1  
05 コロッケ  
1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	みじん切り	少々	少々	少々
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4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
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

① 牛肉としめじの混ぜご飯  
① フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。  
② 鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みに加減する)としめじを入れて煮合わせる。  
③ 炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

② コロッケ  
① コロッケは油でカラッと揚げる。  
② 器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

### 4/27 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め 南瓜の煮物



エネルギー  
509kcal  
たんぱく質  
35.0g  
脂質  
24.3g



カンタンアレンジレシピ  
〜鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを  
タイ風にリメイク!〜  
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...  
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に  
盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
A	塩コショウ	少々	少々	少々
	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
卵		2こ	3こ	4こ
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
A	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め  
① フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。  
② ①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。

① 南瓜の煮物  
① 鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。  
② 7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

### 4/28 ポークソテーおろしソース 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー  
696kcal  
たんぱく質  
30.1g  
脂質  
23.8g



※『豚肉』におろしソースを絡めて頂く主菜  
です。消化や分解を促進してくれる酵素の  
働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする	160g	240g	320g
A	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
大根		1/2P	2/3P	1P
ぼん酢	醤油	小1	小1と1/2	小2
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 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
油		20g	30g	40g
		少々	少々	少々
		少々	少々	少々
じゃこ		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻		3g	5g	5g
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

① ポークソテーおろしソース  
① 豚肉は油を熱したフライパンで焼く。  
② 大根にAを合わせてソースを作る。  
③ 皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯  
① フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。  
② ①のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)を炒め、じゃことしらす干しを加え、切るように炒める。  
③ ①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。  
④ 塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

## 4/29 スタミナ焼肉と野菜炒め



エネルギー  
455kcal  
たんぱく質  
30.9g  
脂質  
21.1g



お肉を焼く時は汁気がたくさんついたまま焼くと火が通る前に焦げやすくなります。汁気をしっかりきり、余った汁気は野菜炒めの味付けに使いましょう。

赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② スタミナ焼肉と野菜炒め				
牛モモ肉	Aに5分位漬け込む	160g	240g	320g
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2	大3	大4
	酒	大2/3	大1	大1と1/3
ニラ	} ザク切り	1/3束	1/2束	2/3束
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
★玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
人参		20g	30g	40g
	油、塩 各	少々	少々	少々
① 厚揚げと竹輪の煮付け				
厚揚げ	} 一口大	1/2枚	2/3枚	1枚
竹輪		1本	1と1/2本	2本
	A	2/3C	1C	1と1/3C
	だし汁	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖、みりん 各	大1と1/3	大2	大2と2/3
	醤油			
③ 赤出し				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
★玉葱	薄くスライス	1/4こ	1/3こ	1/2こ
	だし汁	2C	3C	4C
	赤味噌	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

**② スタミナ焼肉と野菜炒め**  
 ①牛肉は汁気をきってオイル焼きにする。(残り汁は②で使用)  
 ②フライパンに油を熱し、ニラ、キャベツ、玉葱、人参を炒め、①の残り汁で調味し、塩で味を調える。  
 ③皿に②を盛り、①を上のにせる。

**① 厚揚げと竹輪の煮付け**  
 ①厚揚げ、竹輪はAで煮含めて器に盛る。

**③ 赤出し**  
 ①鍋にだし汁と玉葱を入れ、煮立ててわかめを加え、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。  
 ②器に①を注ぎ、葱を散らす。

## 4/30 さばの煮付け



エネルギー  
417kcal  
たんぱく質  
18.6g  
脂質  
27.3g



さばの煮付けは煮込みすぎるとせっかくの脂を含んだ軟らかな身がワサワサになります。煮立ったら火を中火にし、フツフツとなる程度でサッと煮ましょう。中に火が通ったら火を止めてそのままおきます。冷める間に味が浸みしますので頂く直前に軽く温めると良いでしょう。

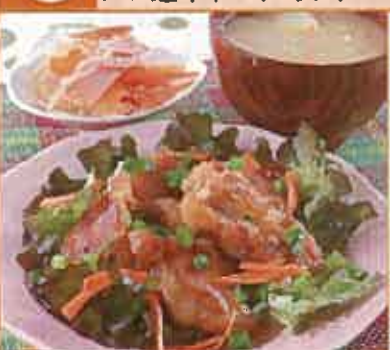
バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前	
② さばの煮付け					
生さば	薄くスライス	2切	3切	4切	
生姜		少々	少々	少々	
		A	大1	大1と1/2	大2
		みりん、砂糖、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	醤油	1/2C	3/4C	1C	
	水				
① ほうれん草のソテー					
ほうれん草		100g	150g	200g	
ホールコーン		30g	45g	60g	
	バター	少々	少々	少々	
	塩コショウ	少々	少々	少々	
③ 味噌汁					
即席生味噌汁		2P	3P	4P	

**② さばの煮付け**  
 ①鍋にAを煮立てて生姜(好みに加減する)を加え、鯖が重ならないように皮を上にして並べる。鯖の表面に煮汁をかけ、落し蓋をして中火で10分程煮る。  
 ②時々煮汁をかけて煮汁が半量になったら火を止め、器に盛る。

**① ほうれん草のソテー**  
 ①フライパンにバターを熱し、コーンを入れてサッと炒め、ほうれん草を加えて更に炒め、塩コショウで調味し、器に盛る。

## 5/1 鶏マヨポン



エネルギー  
538kcal  
たんぱく質  
26.8g  
脂質  
34.8g



鶏肉の下処理で身の部分にある黄色の脂は鶏肉の臭みの原因になるので取り除きましょう！鶏肉に下味をつけている間にBの調味料を合わせておくと段取り良く調理できます。

片栗粉、マヨネーズ、オリーブオイル、ぼん酢

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 鶏マヨポン				
鶏モモ肉	削ぎ切りにしAに漬け込む	240g	360g	480g
	A	少々	少々	少々
	塩コショウ	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各	適宜	適宜	適宜
	片栗粉	大2	大3	大4
	マヨネーズ(炒める用)	大1	大1と1/2	大2
	B	大1	大1と1/2	大2
	マヨネーズ(味付け用)	大1	大1と1/2	大2
	ぼん酢	大1	大1と1/2	大2
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
★人参	短冊切り	20g	30g	40g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ハムとキャベツのソテー				
ロースハム	} 短冊切り	2枚	3枚	4枚
キャベツ		1/8玉	1/7玉	1/6玉
★人参		20g	30g	40g
		オリーブオイル、塩コショウ 各	少々	少々
② 味噌汁				
じゃが芋	いちょう切り	約100g	約150g	約200g
玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

**③ 鶏マヨポン**  
 ①鶏肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。  
 ②フライパンを熱してマヨネーズ(炒める用)を入れ、マヨネーズが溶けてきたら①を入れて強めの中火で焼く。焼き目がついたら火を弱めて中まで火を通し、Bを加えてサッと炒める。  
 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を盛って人参と葱を散らす。

**① ハムとキャベツのソテー**  
 ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ハム、キャベツ、人参を入れて炒め、塩コショウで調味する。  
 ②器に①を盛る。

**② 味噌汁**  
 ①鍋にだし汁とじゃが芋、玉葱を入れ、じゃが芋に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
 ②器に①を注ぐ。

## 5/2 サーモンタルタルフライ



エネルギー  
529kcal  
たんぱく質  
16.0g  
脂質  
28.6g



サーモンタルタルフライの「サーモンタルタルフライ」を追加できます。

プラス1 04 サーモンタルタルフライ 1こ 180円

油、マヨネーズ、七味

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
	油	適宜	適宜	適宜
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
レモン	くし形切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
① マセドアンサラダ				
ロースハム	小さい角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	小さい角切りにし塩茹で	約150g	約220g	約300g
ミックスベジタブル	塩茹で	40g	60g	80g
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
② 金平ごぼう				
ごぼう	細切りにし水にさらす	1/2本	2/3本	1本
人参	細切り	40g	60g	80g
	A	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	みりん	大2	大3	大4
	だし汁	少々	少々	少々
	油、七味 各			
④ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

**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を盛ってレモンを添える。

**① マセドアンサラダ**  
 ①ロースハム、じゃが芋、ミックスベジタブルをマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**② 金平ごぼう**  
 ①フライパンに油を熱してごぼう、人参を炒め、Aで調味する。  
 ②器に①を盛り付け、好みに七味を振る。

# 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。

4月26日(月) ~ 5月2日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/21.4g ■脂質/11.9g

### かんたん! 酢豚

35分  
 ●酒 ●酢  
 ●ケチャップ  
 ●かたくり粉  
 ●中華スープの素

作り方

#### ■かんたん! 酢豚

- ①豚肉は一口大に切り(A)、すりおろしたしょうが、かたくり粉を加え、もみ込む。
- ②にんじん、ピーマンは乱切り、たまねぎはくし形切りにし、にんじんは下ゆでする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を順に入れて、(B)を加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

#### ■もやしの酢のもの

- ①もやしは熱湯でゆで、水けをきり、きゅうりは薄い小口切りにし塩もみする。
- ②油揚げはオーブントースターで焼き、食べやすく切り、(C)とあえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■かんたん! 酢豚</b>			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
にんじん	小1本	1本	1本
ピーマン	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
しょうが	少々	少々	少々
(A)酒、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
(B)スープ	1/4C	1/3C強	1/2C
(C)砂糖、酢、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
ケチャップ	大2	大3	大4
かたくり粉	適量	適量	適量
<b>■もやしの酢のもの</b>			
もやし	100g	150g	200g
きゅうり	1本	1本	2本
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
(D)砂糖、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
(E)酢	大1	大1 1/2	大2

## (F2)メニュー



■熱量/515Kcal ■蛋白質/27.9g ■脂質/37.6g

### 鶏肉のチーズ焼き

作り方

#### ■鶏肉のチーズ焼き

- ①鶏肉は厚みを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、(A)で下味をつける。
- ②ピーマンは輪切りにする。
- ③フライパンに油を熱して1を両面焼いて中まで火を通す。
- ④③にケチャップをかけ、チーズ、2のをせて蓋をし、蒸し焼きにする。

#### ■カリカリベーコンサラダ

- ①ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためる。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ④①～③は盛り合わせてドレッシングをかける。

所要時間 35分  
 ●こしょう  
 ●ケチャップ  
 ●ドレッシング

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>■鶏肉のチーズ焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
スライスチーズ	2枚	3枚	4枚
ピーマン	1個	1個	2個
(A)塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
ケチャップ	適量	適量	適量
<b>■カリカリベーコンサラダ</b>			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ホールコーン♥	40g	60g	80g
ドレッシング	適量	適量	適量

■スライスチーズ…乳使用  
 ベーコン…小麦、卵使用