

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……



0120-17-4931

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

7/19 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す!お好みで配合をかえて下さい!

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				
鶏モモ肉	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 } B { 砂糖 大1/3 醤油 大1/2 塩 少々 }	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		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	油 少々 だし汁 1C	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	A { 砂糖、みりん 各 大1 醤油 大1と1/2 } 斜め切り	20g	30g	40g

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含める。
② ①を器に盛る。

7/20 豚肉の味噌焼き



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	油、塩コショウ 各 少々	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
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	いちちょう切り	20g	30g	40g
	だし汁 1C 砂糖 大2/3	1C	1と1/2C	2C
	A { みりん、醤油 各 大1 }	大1	大1と1/2	大2
③ お吸い物				
即席お吸い物		2P	3P	4P

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。

7/21 あじフライ



エネルギー
397kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
15.8g



プラス +1
あじフライの「あじフライ」を追加できます。
02 あじフライ 1枚 85円

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ あじフライ				
あじフライ		4枚	6枚	8枚
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 厚揚げの中華炒め				
厚揚げ	薄切り	2/3枚	1枚	1と1/3枚
ニラ	3~5cm長さに切る	1/4束	1/3束	1/2束
人参	短冊切り	40g	60g	80g
もやし		1/2P	2/3P	1P
	油 少々 砂糖 大1/2 醤油 大1と1/2	少々	少々	少々
	A { 塩コショウ、ゴマ油 各 少々 }	少々	少々	少々
① とろろ汁				
山芋	すりおろす	約100g	約150g	約200g
	A { だし汁 1と1/3C 塩、醤油 各 小3/4 }	1と1/3C	2C	2と2/3C
青のり		1/2P	2/3P	1P

① あじフライは油で揚げて皿に盛り、水気をきったキャベツを添える。

② 厚揚げの中華炒め
① 油を熱したフライパンで厚揚げ、ニラ、人参、もやしを炒め、Aで調味して器に盛る。

① とろろ汁
① Aをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
② 山芋は①でのばし、器に注ぎ、青のりを振る。

ポイント "とろろ"をすりおろす時は、おろしがねでなく、"すり鉢"ですると、きめの細かい舌触りの良い"とろろ"になります。

7/22 木 牛ハラミの甘辛炒め
パンプキンサラダ



エネルギー 816kcal
たんぱく質 26.0g
脂質 63.3g

プラス
+1 牛ハラミの甘辛炒めの「牛ハラミ切り落とし味付肉」を追加できます。
05 牛ハラミ切り落とし味付肉
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛ハラミの甘辛炒め				
牛ハラミ切り落とし味付肉	角切り	300g	450g	600g
キャベツ	1/8玉	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ピーマン	1こ	1と1/2こ	2こ	2こ
パプリカ<赤>	1/4こ	1/3こ	1/2こ	少々
	油	少々	少々	少々
① パンプキンサラダ				
ロースハム	半分(1cm幅)スライス	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切り蒸す	約200g	約300g	約400g
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
レーズン		10g	15g	20g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々

② 牛ハラミの甘辛炒め

- ①フライパンに油を熱し、キャベツ、ピーマン、パプリカを加えて炒め、取り出す。
- ②フライパンに油を足し、牛ハラミ味付肉を炒める。
- ③器に①を盛り、上に②をのせる。

① パンプキンサラダ

- ①ボウルにロースハム、南瓜、水気をきった玉葱、レーズンを入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

ポイント 南瓜は皿に大きじ1程度の水と一緒にに入れてラップをかけてレンジで蒸してもOKです。水っぽくならず、ほっくりとしたパンプキンサラダになります。

7/23 金 チキン南蛮
ふろふき大根・すまし汁



エネルギー 608kcal
たんぱく質 31.6g
脂質 32.4g

プラス
+1 チキン南蛮の「鶏モモ肉」を追加できます。
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

片栗粉、油、マヨネーズ、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキン南蛮				
鶏モモ肉	人数分に切り厚い部分を開く	240g	360g	480g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { 砂糖	大3	大4と1/2	大6
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	酢	大4	大6	大8
卵	茹で玉子にしみじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	みじん切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
人参		20g	30g	40g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	B { 砂糖、酢 各	小1/2	小1弱	小1
	塩コショウ	少々	少々	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
胡瓜	斜めスライス	小1/2本	小2/3本	小1本
① ふろふき大根				
大根	輪切りにし片面に十文字に隠し包丁をする	1/7本	1/6本	1/5本
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 赤味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
	砂糖、酒、みりん、水 各	大1	大1と1/2	大2
白胡麻<2g>		1/2P	2/3P	1P
③ すまし汁				
即席お吸い物		2P	3P	4P

② チキン南蛮

- ①鍋にAを入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて酢を加える。
- ②別鍋に油を中温(170度)に熱し、鶏肉に塩コショウと片栗粉をまぶして入れ、きつね色になるまで揚げ、熱いうちに①に漬ける。
- ③ボウルに玉子、玉葱、人参を入れ、マヨネーズとBで和える。(酢と砂糖を入れると味がしっかりしますが入れなくてもOK!)
- ④皿に水気をきったキャベツと胡瓜を敷き、食べやすく切った②を盛り、③をかける。

① ふろふき大根

- ①鍋にだし汁と大根を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ②別鍋にAを入れて練り合わせ、火にかけて焦げないように弱火で煮詰める。
- ③器に①を盛り、②をかけて白胡麻を振る。

7/24 土 酢豚
焼きギョーザ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 21.7g

夕食が中華メニューの日には魚の煮付けに白和え、葉野菜の炒め物等のメニューをお昼に!胃腸にやさしい組み合わせで...

片栗粉、油、ケチャップ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 酢豚				
豚肩ロース角切り肉	一口大	140g	210g	280g
	醤油、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
玉葱	乱切り	小1こ	2/3こ	1こ
筍	乱切りし下茹で	100g	150g	200g
人参	乱切り	60g	90g	120g
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
生椎茸	1/4に切る	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	A { 砂糖	大1と1/2	大2と1/4	大3
	酢、ケチャップ 各	大2	大3	大4
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	水	1/3C	1/2C	2/3C
	片栗粉	大1/2	大2/3	大1
② 焼きギョーザ				
ギョーザ		6こ	9こ	12こ
	油	少々	少々	少々
	A { だし汁、酢、醤油 各	大1	大1と1/2	大2

① 酢豚

- ①豚肉は数ヶ所浅く切り目を入れ、醤油、酒を振り混ぜ、下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②フライパンに油を熱して玉葱を炒め、①、筍、人参、ピーマン、椎茸を加えて更に炒める。
- ③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めてとろみをつけ、皿に盛る。

② 焼きギョーザ

- ①Aを混ぜ合わせてたれを作る。
- ②ギョーザは油を熱したフライパンで焼き、皿に盛り、①につけて頂く。

7/25 日 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

プラス
+1 さばの葱マヨ焼きの「生さば」を追加できます。
01 生さば切身
1切 **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
③ 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
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
葱	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
豚挽ぎ肉	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
	みりん、味噌 各	大1/2	大2/3	大1
	酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉(同量の水で溶く)	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 { 塩	小1/3	小1/2	小2/3
	醤油	小1/2	小2/3	小1

③ 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。
- ②①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。

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。

7月19日(月) ~ 7月25日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮

作り方

■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召し上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまはBとよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C
●ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	1本	2本	2本
白すりごま♥	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適量	適量	適量
■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用			

(F2)メニュー



■熱量/440Kcal ■蛋白質/34.2g ■脂質/22.5g

鶏つくねの照り焼き

作り方

■鶏つくねの照り焼き

- ①にらはみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種ににらとAを加えて練り、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- ③Bを煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

■カラフルポテトサラダ

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。たまねぎはみじん切りにして、水に放す。
- ②ミックスベジタブルはサッと湯通しして水分を切る。
- ③①、②とCを混ぜる。



材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏つくねの照り焼き			
鶏つくねの種♥	300g	450g	600g
にら	適宜	適宜	適宜
青しそ	2枚	3枚	4枚
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1½	大2
塩	少々	少々	少々
B みりん、しょうゆ(各)	大3	大4½	大6
だし	大2	大3	大4
●カラフルポテトサラダ			
じゃがいも	1個	2個	2個
たまねぎ	1個	1個	1個
ミックスベジタブル♥	60g	90g	120g
C マヨネーズ	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々
■鶏つくねの種…小麦使用			