

2021. 8. 9 (月) ~ 8. 15 (日) の献立

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

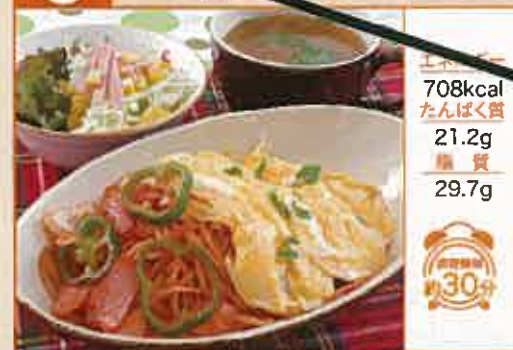
※5人以上につきましてはご相談ください。

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

8/9 ス克蘭ブルナポリタン



708kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.7g



卵に牛乳を少し入れると牛乳の乳脂肪分が溶け出してふんわりと仕上がります。また卵は火の通りがいいのでお好みの焼き加減より少し早目に火を止めましょう。

オリーブオイル、バター、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、牛乳、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
③ ス克蘭ブルナポリタン				
ベーコン	1cm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
ピーマン	輪切り	1こ	1と1/2こ	2こ
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
	ケチャップ	90g	135g	180g
	マヨネーズ	大1/3	大1/2	大2/3
	ウスターソース	大1/3	大1/2	大2/3
スパゲティ		160g	240g	320g
卵	BをAに入れておく	少々	少々	少々
	B	2こ	3こ	4こ
	牛乳	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	バター	大1	大1と1/2	大2
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 盛り合わせサラダ				
ロースハム	せん切り	1枚	1と1/2枚	2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
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
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
② オニオンスープ				
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープの素		1こ	1と1/2こ	2こ
★パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
	水	2C	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	少々

③ ス克蘭ブルナポリタン

- 鍋に湯(スパゲティ100gに対し1L)を沸かし、塩を入れて沸騰したらスパゲティを加え、7分程度茹でる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉葱を入れて炒め、玉葱が透き通ってきたらピーマンを加えてサッと炒める。
- ②に①を入れて炒め、バターとAを加え、全体に絡めるように炒めて皿に盛る。
- フライパンにバターを入れて火にかけ、半分位溶けたら卵を流し入れて箸で大きく混ぜ、半熟位で③のせてパセリを散らす。

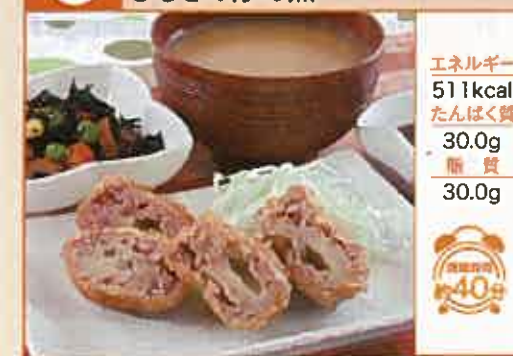
① 盛り合わせサラダ

- 器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフ、キャベツ、ホールコーン、ロースハムを盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

② オニオンスープ

- 鍋に固形スープと玉葱を入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで調味する。
- 器に①を注ぎ、パセリを散らす。

8/10 手作りチーズメンチカツ



エネルギー 511kcal
たんぱく質 30.0g
脂質 30.0g



プラス+1 手作りチーズメンチカツの「ハンバーグの種」を追加できます。

01 ハンバーグの種 1パック(120g) **210円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 手作りチーズメンチカツ				
ハンバーグの種	} 等分に分けておく	200g	300g	400g
シュレッドチーズ		20g	30g	40g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	大1	大1と1/2	大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
① ひじきの炒め煮				
ちくわ	輪切り	1本	1と1/2本	2本
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A	大2/3	大1	大1と1/3
	砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	40g
⑤ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 手作りチーズメンチカツ

- ハンバーグの種の真ん中にチーズを入れ、丸型又は楕円型に成形して小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける。
- 鍋に油を熱し、中温(170度)で①を揚げる。
- 器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
- 皿に水気をきったキャベツを盛り、手前に②を置いて③を添える。

① ひじきの炒め煮

- 鍋に油を熱し、ひじきと竹輪を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。
- 煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加え、サッと煮て器に盛る。

8/11 豚肉の生姜焼き



エネルギー 341kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 13.8g



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小皿と辛さが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	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	醤油、みりん、酒 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 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

- ポウル等にA、生姜(好みに加減する)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)
- ①を網焼き又は油を熱したフライパンで手早く焼く。
- 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

- 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

- 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。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

8/12 牛肉のおろし焼き
木 いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー 381kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 17.4g

※大根を乾燥させた「切干大根」は、水分量が変わるものの「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」などの多くの栄養素が濃縮されています。保存もきくのでぜひ活用したい食材です。

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大	180g	270g	360g
	A [酒、醤油 各 少々 油	大1と1/2 少々	大2と1/4 少々	大3 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
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A [酢、醤油 各 少々 砂糖 大1 塩 大1/2	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A [だし汁 1と2/3C 砂糖 大2/3 うすくち醤油 大1	1と2/3C 大2/3 大1	2と1/2C 大1 大1と1/2	3と1/3C 大1と1/3 大2
グリーンピース		10g	15g	20g

③ 牛肉のおろし焼き

- ①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
- 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いて①を盛り、大根のをせる。

② いんげんの胡麻酢だれ

- ①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物

- ①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には...科学の芽が開くかも?

8/13 鶏肉の治部煮
金 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

プラス +1 鶏肉の治部煮の「鶏モモ肉」を追加できます。

02 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

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
	A [だし汁 1と1/2C みりん、酒、醤油 各 大2 砂糖 大1	1と1/2C 大2 大1	2と1/4C 大3 大1と1/2	3C 大4 大2
さや豆		10g	15g	20g
	B [だし汁 1/2C 酒、醤油、みりん 各 大1 砂糖 大2/3 練りわさび 少々	1/2C 大1 大2/3 少々	3/4C 大1 大1と1/2 少々	1C 大2 大1と1/3 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	2C	3C	4C
	味噌 大1と1/3	大1	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。

8/14 ベジロール
土 具沢山カレースープ



エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 23.8g

先にベジロールの「人参」を茹でておくと更に段取り良く調理できます。

【材料のご紹介】
『もちもちギョーザ』は挽き肉あんをもち皮で一口大に包んだギョーザ(団子)です。汁物や鍋物にピッタリの食材、ぜひ一度お試しください。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ベジロール				
豚モモ肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油 少々	少々	少々	少々
	A [酒、みりん、醤油 各 大1 砂糖 小1/2	大1 小1/2	大1と1/2 小2/3	大2 小1
白胡麻		2g	3g	4g
大根	せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
水菜	4cm幅に切り水にさらす	1/8束	1/6束	1/4束
① 具沢山カレースープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
じゃが芋	一口大	約100g	約150g	約200g
★人参	いちょう切り	20g	30g	40g
玉葱	角切り	1/2こ	2/3こ	1こ
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
	水 2C 塩コショウ 少々	2C 少々	3C 少々	4C 少々
カレー粉		小1	小1と1/2	小2
グリーンピース		10g	15g	20g

② ベジロール

- ①豚肉を広げ、人参といんげんを芯にして巻く。
- ②フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして全面に焦げ目をつける。
- ③②にAを加えて照りをつけ、白胡麻を振る。
- ④器に水気をきった大根と水菜を混ぜて盛り、手前に③を切り分けて盛る。

① 具沢山カレースープ

- ①鍋に水とじゃが芋、人参、玉葱を入れて加熱し、じゃが芋に火が通ったら、固形スープ、もちもちギョーザ、カレー粉とグリーンピースを加え、再び煮立ったら火を止め、器に盛る。

8/15 白身フライ&ウインナー
日 筑前煮・味噌汁



エネルギー 477kcal
たんぱく質 20.1g
脂質 24.6g

プラス +1 白身フライ&ウインナーの「白身フライ」を追加できます。

01 白身フライ 1こ **85円**

ケチャップ、マヨネーズ、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 白身フライ&ウインナー				
白身フライ		2こ	3こ	4こ
あらびきウインナー		2本	3本	4本
	油 適宜	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	1/2枚	2/3枚	1枚
	A [ケチャップ 大1 マヨネーズ 大1	大1 大1	大1と1/2 大1と1/2	大2 大2
① 筑前煮				
鶏ムネ肉	一口大	30g	45g	60g
こんにゃく	塩でもみ水にさらしちぎって茹でる	1/4枚	1/3枚	1/2枚
	塩 少々 油 少々	少々 少々	少々 少々	少々 少々
里芋	乱切り	100g	150g	200g
筍		60g	90g	120g
人参		40g	60g	80g
	だし汁 1C	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん 各 大1	大1	大1と1/2	大2
	酒、醤油 各 大1と1/2	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 白身フライ&ウインナー

- ①フライパンに油を熱し、ウインナーを入れて焼く。
- ②鍋に油を熱し、白身フライをきつね色に揚げる。
- ③Aを合わせておく。
- ④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と②を食べやすいように切って盛り、③をかける。

① 筑前煮

- ①鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏肉を入れて炒め、里芋、筍、人参を加えてひと混ぜし、だし汁を加えて加熱する。
- ②煮立ったら火を中火にし、人参に火が通るまで加熱して砂糖、酒、みりん、醤油を加え、10分程度煮て醤油を加え、味が浸るまで煮合わせる。
- ③いんげんを加えてサッと煮、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて器に盛る。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくど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。

8月10日(火) ~ 8月14日(土)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/550Kcal ■蛋白質/16.6g ■脂質/37.9g

牛肉とれんこんのピリ辛いため

■牛肉とれんこんのピリ辛いため

- れんこんは2~3mm厚さに切り、大きければ食べやすく切る。
- 赤とうがらしは小口切りにする。
- フライパンに油を熱して①をいため、牛肉を加えていため合わせてとり出す。
- ③のフライパンをきれいにして油、②をあため、香りが出たら④を加えて煮立て、③を戻し入れてからめる。
- 枝豆は熱湯で3~4分ゆでてさやから実を取り出し、④に散らす。

■春雨サラダ

- 春雨は熱湯で戻す。
- かにかまぼこは手でほぐす。
- サラダ用菜は食べやすくちぎる。
- ①~③は合わせてドレッシングを添える。

●酢
●ごま油
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉とれんこんのピリ辛いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
れんこん	120g	180g	240g
枝豆	60g	90g	120g
赤とうがらし	少々	少々	少々
A しょうゆ、砂糖、酢(各)	大1	大1 1/2	大2
ごま油	小1/2	小3/4	小1
●春雨サラダ			
かにかまぼこ	1本	2本	2本
緑豆春雨	30g	45g	60g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小袋、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/584Kcal ■蛋白質/29.5g ■脂質/32.4g

チキンカレー

■チキンカレー

- じゃがいも、にんじん(ドレッシングあえに一部使用)は乱切り、たまねぎはくし形切りにし、じゃがいもは水に放す。
- フライパンに油を熱し、食べやすく切った鶏肉をいため、取り出す。
- なべに油を熱し①をいため、水を入れて煮立てて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③に②を入れアクを取り、カレールウを加え、Aで調味する。

■ドレッシングあえ

- ベーコンは食べやすく切り、油を熱し、いためる。
- ブロッコリーはサッと熱湯に通す。
- にんじんは食べやすく切り、ゆでる。
- ①~③は皿に盛り、ドレッシングをかける。

●ケチャップ
●ソース
●牛乳
●ドレッシング



材 料	2人用	3人用	4人用
●チキンカレー			
鶏肉(もも)	160g	240g	320g
じゃがいも	2個	3個	4個
にんじん	1本	1本	1本
たまねぎ	1個	2個	2個
カレールウ	80g	120g	160g
A ケチャップ、ソース(各)	大2/3	大1	大1 1/3
バター、牛乳(各)	適量	適量	適量
水	3C	4 1/2C	6C
ご飯	適量	適量	適量
●ドレッシングあえ			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
ブロッコリー	適宜	適宜	適宜
にんじん(伊キカレー用)	少々	少々	少々
ドレッシング	適量	適量	適量

■カレールウ…小袋使用
■ベーコン…小袋、卵使用