

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



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。

**T-POINT**  
貯まる!使える!



あなたとのふれあいを  
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

まずはお電話にお電話下さい!!

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

**0120-17-4931**  
イーナ ショクザイ

## 8/30 豚丼 ~目玉焼きのせ~ マカロニサラダ・わかめスープ



エネルギー  
934kcal  
たんぱく質  
33.8g  
脂質  
41.1g



※『豚肉』は「ビタミンB1」がすごく豊富です。  
ビタミンB1は疲労回復やイライラを予防する効果があります。豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍もあります。

マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~ 豚肩ロース味噌漬け 卵	油	200g 2こ 少々	300g 3こ 少々	400g 4こ 少々
① マカロニサラダ ミックスベジタブル	塩茹で 塩	480g 1枚	720g 1と1/2枚	960g 2枚
② わかめスープ 生わかめ 中華スープの素(顆粒)	水で戻しザク切り 水	10g 小2	10g 小3	15g 小4
白胡麻	塩コショウ マヨネーズ 水 塩コショウ ゴマ油	少々 大2 少々 小1/2 2g	少々 大3 少々 小2/3 3g	少々 大4 少々 小1 4g

作り方
③ 豚丼 ~目玉焼きのせ~ ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ②別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。 ③丼にご飯を盛り、①のをせ、②、ミニトマト、葱を形良く盛る。 ※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
目玉焼きは水を少し入れて蒸し焼きにすると、焦げにくいです。
① マカロニサラダ ①ボウルにマカロニ、ミックスベジタブルとハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。
② わかめスープ ①鍋に水と中華スープの素を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加える。 ②再び煮立ったら塩コショウで調味し、火を止めてゴマ油を加える。 ③器に②を注ぎ、白胡麻を振る。

## 8/31 牛肉とニンニクの芽の焼肉 胡瓜の胡麻酢和え・中華スープ



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



牛肉とニンニクの芽の焼肉の「牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け」を追加できます。  
① 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け 1パック(110g) **200円**

② 胡瓜に塩振り、春雨のお湯戻しを最初にしておくと、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 牛肩肉とニンニクの芽のたれ漬け	油	220g 少々	330g 少々	440g 少々
① 胡瓜の胡麻酢和え 胡瓜	せん切りにし水にさらす 塩	1/8玉 少々	1/7玉 少々	1/6玉 少々
② 中華スープ 春雨<20g> 中華スープの素<顆粒>	半分折り熱湯で戻す 水	1/2P 小2	2/3P 小3	1P 小4
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
葱	醤油 塩コショウ 小口切り	小1/2 少々 1/2本	小2/3 少々 2/3本	小1 少々 1本

作り方
③ 牛肉とニンニクの芽の焼肉 ①牛肩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。

## 9/1 チキンピカタ じゃこサラダ・ひじきの炒め煮



エネルギー  
564kcal  
たんぱく質  
32.3g  
脂質  
37.3g



日本人に不足気味の栄養素のカルシウムをじゃこことひじきから補給しましょう!  
カルシウムは骨や歯になる成分以外に神経の伝達を助ける、心臓の鼓動を一定に保つ働きなどもあります。

小麦粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ油、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
② チキンピカタ 鶏モモ肉	塩コショウ、油 小麦粉	240g 少々 適宜	360g 少々 適宜	480g 少々 適宜
③ じゃこサラダ しらす干し	溶きほぐす ピーラーでリボン状にスライス せん切り ケチャップマヨネーズ各	1こ 1本 20g 適宜	1と1/2こ 1と1/2本 30g 適宜	2こ 2本 40g 適宜
① ひじきの炒め煮 ひじき 竹輪	水洗いし戻す 輪切り 油 だし汁	10g 1本 少々 1C	15g 1と1/2本 少々 1と1/2C	20g 2本 少々 2C
ミックスベジタブル	A { 砂糖、みりん 各 醤油	大1/2 大1 20g	大2/3 大1と1/2 30g	大1 大2 40g

作り方
② チキンピカタ ①鶏肉は火の通りがよくなるよう1cm程度の厚さに広げて食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。 ②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて中~弱火で焼く。返すとき余った卵を流し込んで更に焼く。 ③器に②を置いてケチャップをかける。
③ じゃこサラダ ①フライパンにゴマ油としらす干しを入れて中火にかけ、カリッとすするまで炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い) ②ボウルに水気をきった大根、人参、大葉を混ぜ合わせて器に盛る。 ③②に①を散らしてお好みのドレッシングをかける。
① ひじきの炒め煮 ①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。 ②煮汁が少なくなったらミックスベジタブルを加えてサツと煮、味をなじませて器に盛る。



## 9/2 木 さけのムニエル

揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ



エネルギー 309kcal  
たんぱく質 18.0g  
脂質 19.5g

プラス +1  
さけのムニエルの「銀さけ」を追加できます。

02 銀さけ切身 1切 **185円**

小麦粉、オリーブオイル、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② さけのムニエル				
銀さけ	塩コショウをする 塩コショウ 小麦粉 オリーブオイル	2切 少々 適宜 大1/2	3切 少々 適宜 大2/3	4切 少々 適宜 大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枚	1と1/2枚	2枚
① 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ				
茄子	輪切り 油	1本 適宜	1と1/2本 適宜	2本 適宜
大根	}せん切りにし水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
人参		20g	30g	40g
大葉		2枚	3枚	4枚
ドレッシング		2P	3P	4P
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

**② さけのムニエル**  
①さけに小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。  
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を添える。

**① 揚げ茄子とせん切り野菜のサラダ**  
①フライパンに多めの油を熱して、茄子を色よく揚げ焼きにする。  
②器に水気をきった大根と人参を盛り、①のをせて大葉を散らす。  
③②にドレッシングをかけて頂く。

## 9/3 金 一口カツ

ヘルシーサラダ・こんにゃくのオランダ煮



エネルギー 556kcal  
たんぱく質 25.8g  
脂質 30.8g

「ヒレ肉」は高たんぱく質で低脂肪のため、スポーツ選手やダイエット中の人にもピッタリ！エネルギーを無駄に摂りたくない人にオススメ!!。

小麦粉、パン粉、とんかつソース、七味(お好みで)、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 一口カツ				
豚肩ロースとんかつ用	十文字に切り包丁で軽く叩く 塩コショウ	2枚 少々	3枚 少々	4枚 少々
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
キャベツ	小麦粉、パン粉、油 各 せん切りにし水にさらす とんかつソース	適宜 1/8玉 適宜	適宜 1/7玉 適宜	適宜 1/6玉 適宜
② ヘルシーサラダ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	20g
ホールコーン		30g	45g	60g
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
玉葱	薄切りにして冷水にさらす	1/2こ	2/3こ	1こ
ドレッシング		2P	3P	4P
① こんにゃくのオランダ煮				
こんにゃく	塩でもみ水洗い 塩、油 各 だし汁 A 醤油、みりん 各 酒、砂糖 各 七味	1/2枚 少々 3/4C 大2 大2/3 少々	2/3枚 少々 1C強 大3 大1 少々	1枚 少々 1と1/2C 大4 大1と1/3 少々

**③ 一口カツ**  
①豚肉は塩コショウをして小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。  
②皿に①を盛り付け、水気をきったキャベツを添え、とんかつソース等をかけて頂く。

**② ヘルシーサラダ**  
①わかめとコーンは共に熱湯に通し、水気をきる。  
②①、水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフと玉葱を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて頂く。

**① こんにゃくのオランダ煮**  
①こんにゃくの片面に格子状の切り目を入れ、4~6等分に切り、油で炒め焼きにする。  
②①にAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛ってお好みで七味を振る。

## 9/4 土 鶏肉のブラウンソース煮

温野菜添え〜盛り合わせサラダ・たまごスープ



エネルギー 601kcal  
たんぱく質 26.9g  
脂質 35.9g

プラス +1  
鶏肉のブラウンソース煮の「鶏もも肉」を追加できます。

01 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ドレッシング(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉のブラウンソース煮〜温野菜添え〜 鶏もも肉	一口大に切り塩コショウして揉み込む 塩コショウ 小麦粉、オリーブオイル 各 半分を切り包丁の背で潰す くし形切り 水	200g 少々 適宜 1/2こ 1C	300g 少々 適宜 2/3こ 1と1/2C	400g 少々 適宜 1こ 2C
ニンニク		少々	少々	適宜
玉葱		1/2こ	2/3こ	1こ
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
★人参	短冊切りにし塩茹で	20g	30g	40g
キャベツ	ザク切りにし塩茹で	1/8玉	1/7玉	1/6玉
★パセリ	塩 みじん切り	少々 少々	少々 少々	少々 少々
③ 盛り合わせサラダ				
ロースハム	半分に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
スパゲティ	塩を加えた熱湯で約7分茹でる	30g	45g	60g
塩		少々	少々	少々
★人参	せん切り	20g	30g	40g
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
マヨネーズ		大2	大3	大4
塩コショウ		少々	少々	少々
ドレッシング		適宜	適宜	適宜
② たまごスープ				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
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

**① 鶏肉のブラウンソース煮〜温野菜添え〜**  
①フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら中火〜強火にかえ、鶏肉に小麦粉をまぶして皮目から焼く。  
②鶏肉に焦げ目が軽くなったら玉葱を入れ、軽く炒めて水を入れ、5~10分煮込む。  
③②にシチューの素を入れて更に弱火で10分煮込む。  
④器に水気をきった人参とキャベツを盛り、③を手前に盛り、パセリを散らす。

**③ 盛り合わせサラダ**  
①ボウルにスパゲティを入れて塩コショウで調味し、マヨネーズで和える。  
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と人参、ロースハムを形良く盛り、お好みでドレッシングをかけて頂く。

**② たまごスープ**  
①鍋に水と固形スープを入れて加熱し、煮立ったら塩コショウで味を調え、卵を流し入れてふんわりと仕上げる。  
②器に①を注ぎ、パセリを散らす。

## 9/5 日 みぞれスタミナ鍋

南瓜の甘煮



エネルギー 422kcal  
たんぱく質 27.7g  
脂質 13.3g

プラス +1  
みぞれスタミナ鍋の「豚もも薄切り肉」を追加できます。

05 豚もも薄切り肉 1パック(100g) **190円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② みぞれスタミナ鍋				
豚もも薄切り肉	食べやすく切る	140g	210g	280g
豆腐	一口大	1/2丁	2/3丁	1丁
白葱	斜め切り	2/3本	1本	1と1/3本
白菜	}ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
ニラ		1/3束	1/2束	2/3束
固形スープ		1こ	1と1/2こ	2こ
ニンニク	スライス	少々	少々	少々
水		3C	4と1/2C	6C
味噌		大2	大3	大4
大根	すりおろす	1/6本	1/5本	1/4本
赤唐辛子	種を取り小口切り	1本	1本	1本
① 南瓜の甘煮				
南瓜	3cm角に切り面取り だし汁 A 砂糖 醤油 みりん	約200g 3/4C 大1 大1と1/2 大1/2	約300g 1C強 大1と1/2 大2と1/4 大2/3	約400g 1と1/2C 大2 大3 大1

**② みぞれスタミナ鍋**  
①鍋に水と固形スープ、ニンニク、味噌を煮立て、豚肉、豆腐、白葱、白菜、ニラを加えて煮、大根の水気を絞ってから加え、最後に赤唐辛子(好みで加減する)を加えて煮、火が通ったら頂く。

**① 南瓜の甘煮**  
①鍋にAを煮立て、南瓜を加えて弱火で煮詰め、器に盛る。

【★材の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※掲載の写真は調理例です。 ■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。



# 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。

8月30日(月) ~ 9月5日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/604Kcal ■蛋白質/31.9g ■脂質/32.6g

### 鶏肉のみそマヨ焼き

●マヨネーズ  
●みりん  
●しょうゆ  
●ごま油



#### ■鶏肉のみそマヨ焼き

- 鶏肉は厚さを均等にし、皮側をフォーク等で刺し、Aにつけておく。
- 青菜はゆでてザク切りにする。
- たまねぎはくし形に切る。
- フライパンに油を熱し、①をつけ汁ごと入れ両面焼き、中まで火を通す。
- ②、③をいため、⑥で調味し④に添える。

#### ■和風ビーフン

- ビーフンは熱湯でゆでる。
- 枝豆は熱湯で3~4分ゆで、さやから実を取り出し、さつま揚げは熱湯をかけ、好みに切る。
- 油を熱し、①、②をいため合わせ、③で調味し、しょうゆ、ごま油をなべ肌から加え、香りをつける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のみそマヨ焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
青菜	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	小1個	1個	1個
A みそ、マヨネーズ、みりん(各)	大1 1/2	大2 1/4	大3
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々
⑥塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
<b>●和風ビーフン</b>			
ビーフン○	60g	90g	120g
枝豆♥	60g	90g	120g
さつま揚げ♥	1枚	2枚	2枚
③塩、ごしょう(各)	少々	少々	少々
しょうゆ、ごま油(各)	少々	少々	少々

## (F2)メニュー



■熱量/457Kcal ■蛋白質/21.2g ■脂質/27.3g

### 牛肉と豆腐の煮もの

●みりん



#### ■牛肉と豆腐の煮もの

- 豆腐は奴に切る。
- 長ねぎは斜め切りにする。
- 牛肉、①、②はAで煮る。
- みつばはザク切りにし、③に添える。

#### ■おひたし

- 青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ①②に⑥をかけていただく。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●牛肉と豆腐の煮もの</b>			
牛肉(小間)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1 1/2丁	2丁
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
みつば	適宜	適宜	適宜
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
砂糖	大1	大1 1/2	大2
だし汁	3/4C	1C強	1 1/2C
<b>●おひたし</b>			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ♥	2本	2本	3本
⑥しょうゆ、だし汁(各)	適宜	適宜	適宜

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用