

# 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

## 12/6 薄切り肉の重ねステーキ

マカロニサラダ・味噌汁



エネルギー  
498kcal  
たんぱく質  
28.6g  
脂質  
30.0g



プラス  
+1

薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

小麦粉、ぼん酢、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 薄切り肉の重ねステーキ				
牛モモ肉	塩コショウ、油 各	200g 少々	300g 少々	400g 少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎりに水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ミニトマト	スライス	2こ	3こ	4こ
	ぼん酢	適宜	適宜	適宜
① マカロニサラダ				
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	30g	45g	60g
卵	茹でてザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ミックスベジタブル	サッと茹でる	20g	30g	40g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
⑥ 味噌汁				
麩		4こ	6こ	8こ
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	15g	15g
	だし汁	2C	3C	4C
	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 薄切り肉の重ねステーキ**  
①牛肉は両面になるもの以外を半分に切り、等分に分けて並べ、塩コショウを振る。  
②①に小麦粉を振り、重ねて形を整える。  
③重ねるときに小さいものなどを中に入れるとボリュームがでます!!  
④フライパンに油を熱し、②の牛肉の周りに小麦粉をまぶして焼き、食べやすい大きさに切る。  
⑤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、③を盛って大根をのせ、ミニトマトを添えてぼん酢等をかけて頂く。  
⑥ 牛肉の成形はラップを使うと形が整いやすく便利です。  
**① マカロニサラダ**  
①ポウル等にマカロニ、玉子、ミックスベジタブルを入れ、マヨネーズで和えて塩コショウで調味し、器に盛る。  
**⑥ 味噌汁**  
①鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったらわかめを加え、再び煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。  
②椀に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

## 12/7 あじフライ

厚揚げの中華炒め・とろろ汁



エネルギー  
459kcal  
たんぱく質  
29.5g  
脂質  
20.2g



プラス  
+1

「とろろ汁」を温かい汁にするときはとろろに含まれる炭水化物が作用し、熱を逃がしにくくなります。かなりアツアツになりますのでやけどに注意して下さい。

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	油	4枚 適宜	6枚 適宜	8枚 適宜
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	1枚	1と1/2枚	2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	少々	少々
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	A 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	塩コショウ、ゴマ油 各	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	2C	2と2/3C
	塩、醤油 各	小3/4	小1と1/4	小1と1/2
青のり		1/2P	2/3P	1P

**③ あじフライ**  
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**  
①A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。

## 12/8 鶏肉のパリパリ焼き

さけの香り胡麻サラダ



エネルギー  
635kcal  
たんぱく質  
33.3g  
脂質  
47.8g



プラス  
+1

鶏肉のパリパリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。

01 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

最初に「鶏肉」を漬け込み、「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

オリーブオイル、マヨネーズ、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉のパリパリ焼き				
鶏モモ肉	余分な脂を取り人数分に切る	240g	360g	480g
	A 酒、オリーブオイル 各	大1 少々	大1と1/2 少々	大2 少々
	塩コショウ	適宜	適宜	適宜
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	みじん切り	20g	30g	40g
パセリ		少々	少々	少々
	B マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
① さけの香り胡麻サラダ				
銀さけ	骨を取り一口大に削ぎ切り	1切	1と1/2切	2切
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	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
貝割れ	根元を落とし半分に切る	1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング		2P	3P	4P

**② 鶏肉のパリパリ焼き**  
①鶏肉とAを袋に入れ、余分な空気を抜き、10分程度置く。  
②ポウルに卵、らっきょう、パセリ、Bを入れて混ぜ合わせる。  
③グリル等に①の鶏肉の皮目を上にして並べ、袋に残った液を塗り、焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまでしっかりと焼く。  
④③を食べやすく切って器に盛り、②のソースをかける。  
**① さけの香り胡麻サラダ**  
①鮭に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。  
②フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。  
③大根、人参、貝割れの水気をきり、混ぜ合わせて器に盛る。  
④③に②の鮭をのせ、ドレッシングをかけて頂く。

# とくとくメニュー



**12/9 木** **かれのいの磯唐揚げ**  
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め

エネルギー 331kcal  
たんぱく質 22.3g  
脂質 17.5g

プラス +1  
かれのいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。

03 切かれい 1切 **135円**

片栗粉、油、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 かれのいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る	2切	3切	4切
青のり	塩コショウ	少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各適宜	1/2P	2/3P	1P
	縦に4等分にする	1こ	1と1/2こ	2こ
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通してザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

**作り方**

③ かれのいの磯唐揚げ  
①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。  
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。  
③器に②を盛る。

① 春雨サラダ  
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め  
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

**12/10 金** **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
大根	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
ぼん酢	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
キャベツ	醤油 } A	1/2P	2/3P	1P
	せん切りにし水にさらす	小1	小1と1/2	小2
		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
しらす干し	油	20g	30g	40g
		少々	少々	少々
ご飯		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

**作り方**

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。  
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みに加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。  
③①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。

**12/11 土** **鶏団子ときのこの鍋**

エネルギー 285kcal  
たんぱく質 25.6g  
脂質 10.2g

プラス +1  
鶏団子ときのこの鍋の「鶏挽き肉」を追加できます。

04 鶏挽き肉 1パック(120g) **125円**

小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏団子ときのこの鍋				
鶏挽き肉		160g	240g	320g
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
	A { 小麦粉	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/8	小1/6	小1/4
白菜	ザク切り	1/7株	1/6株	1/5株
しめじ	石突きを落とし小房に分ける	1/2P	2/3P	1P
生椎茸	石突きを落とし飾り切り	2枚	3枚	4枚
えのき	石突きを落とし半分に切る	1/2P	2/3P	1P
	だし汁	1と1/2C	2と1/4C	3C
豆腐	食べやすい大きさに切る	1/2丁	2/3丁	1丁
	B { 酒	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大2	大3	大4
	醤油	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	塩	小1/2	小2/3	小1

**作り方**

① 鶏団子ときのこの鍋  
①ボウルに挽き肉、生姜(好みに加減する)、葱、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。  
②土鍋にだし汁を煮立てて白菜、しめじ、椎茸、えのきを入れて3~4分程煮、①をスプーンなどですくって一口大の団子状にして加える。  
③Bと豆腐を②に加えて8分程度煮、器に取り分けて頂く。

**12/12 日** **ベジロール**  
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	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	油	20g	30g	40g
		少々	少々	少々
	A { 酒、みりん、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	小1/2	小2/3	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	いちよう切り	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	3C	4C
	塩コショウ	少々	少々	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

**作り方**

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器に水気をきい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。

12月6日(月) ~ 12月12日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/472Kcal ■蛋白質/24.5g ■脂質/33.7g

### 鶏肉のマヨコーン焼き

- こしょう
- マヨネーズ
- バター
- ドレッシング

35分



#### ■鶏肉のマヨコーン焼き

- 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。
- ホールコーンはサッと熱湯に通して②と合わせる。
- フライパンに油とバターを熱し、①の皮側を下にして焼き、裏返して蓋をし、中まで火を通す。
- アルミ箔に③をのせ、②を塗り、オーブントースター等で焼き目をつける。
- ブロッコリーはサッと熱湯を通し、④に添える。

#### ■海のサラダ

- 海藻サラダミックスは水で戻す。
- たまねぎはごく薄切りにして、水に放す。
- サラダ用葉は食べやすくちぎり、①、②と合わせてドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●鶏肉のマヨコーン焼き</b>			
鶏肉(もも)	240g	360g	480g
ホールコーン♥	60g	90g	120g
ブロッコリー♥	適宜	適宜	適宜
A塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
B   マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
②塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
バター	適宜	適宜	適宜
<b>●海のサラダ</b>			
たまねぎ	小1個	1個	1個
海藻サラダミックス♥	適宜	適宜	適宜
サラダ用葉	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

## (F2)メニュー



■熱量/596Kcal ■蛋白質/34.7g ■脂質/46.4g

### 豚肉と野菜のみそいため

- 酒
- みりん
- 酢

35分



#### ■豚肉と野菜のみそいため

- 豚肉は食べやすく切る。
- なす、ピーマンは乱切りにしてなすは水に放す。
- なべに油を熱してなすをいため、しんなりしたら①を加えていため合わせる。
- ③の肉の色が変わったらピーマン、もやしを加え、Aを回し入れてからめる。

#### ■切り干し大根のはりはり漬け

- 切り干し大根は水で戻し、水けを絞ってザク切りにする。
- しょうがは針しょうが、赤とうがらしは小口切りにする。
- ①、②は④で漬ける。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>●豚肉と野菜のみそいため</b>			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
なす	1個	2個	2個
ピーマン	2個	3個	4個
もやし	100g	150g	200g
A   みそ	大2杯	大4	大5杯
酒、砂糖(各)	大1杯	大2杯	大3杯
<b>●切り干し大根のはりはり漬け</b>			
切り干し大根♥	30g	45g	60g
しょうが	少々	少々	少々
赤とうがらし♥	少々	少々	少々
④   しょうゆ	大2	大3	大4
みりん、酢(各)	大1	大1½	大2