

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

4/25 月 牛肉の味噌煮込み 春雨サラダ・中華スープ



エネルギー
627kcal
たんぱく質
33.3g
脂質
32.7g



プラス
+1
牛肉の味噌煮込みの「牛モモ肉」
を追加できます。
02 牛モモ肉
1パック(100g) **238円**

マヨネーズ、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉の味噌煮込み 牛モモ肉	一口大に切り片栗粉をまぶす 片栗粉 油	180g 適宜 少々	270g 適宜 少々	360g 適宜 少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
豆腐 グリーンピース	だし汁 A〔酒、砂糖、味噌、醤油、各〕 大きめの角切り サッと茹でる	3/4C 大2 1丁	1C強 大3 1と小1丁	1と1/2C 大4 2丁
① 春雨サラダ ローズハム 胡瓜	半分に切りせん切り せん切りにし塩もみ 塩	1枚 小1/2本 少々	1と1/2枚 小2/3本 少々	2枚 小1本 少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り マヨネーズ 塩コショウ	30g 適宜 少々	45g 適宜 少々	60g 適宜 少々
③ 中華スープ 生わかめ 中華スープの素<顆粒>	水で戻しザク切り 水 醤油 塩コショウ	10g 小2 小1/2 少々	10g 小3 小2/3 少々	15g 小4 小1 少々
白胡麻		2g	3g	4g

② 牛肉の味噌煮込み

①鍋に油を熱して、牛肉を強火でかるく焼き目をつけ、玉葱を入れてサッと炒め、だし汁とAを加えて弱火~中火で煮る。
②①がひと煮立ちしたら、豆腐を入れて更に煮込む。
③器に②を盛り、グリーンピースを散らす。

① 春雨サラダ

①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ローズハム、①、春雨をマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。
③器に②を盛り付ける。

③ 中華スープ

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、醤油と塩コショウで調味する。
②器に①を注ぎ、白胡麻を散らす。

4/26 火 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 塩コショウ、油 各	160g 少々	240g 少々	320g 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢	A 醤油	1/2P	2/3P	1P
キャベツ		小1	小1と1/2	小2
	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
しらす干し	油	20g 少々	30g 少々	40g 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

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。

4/27 水 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



最初「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。
01 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

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 A〔酒、オリーブオイル 各〕 塩コショウ	240g 大1 少々	360g 大1と1/2 少々	480g 大2 少々
卵	茹でて粗みじん切り	1こ	1と1/2こ	2こ
らっきょう	B みじん切り	20g	30g	40g
パセリ		少々	少々	少々
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 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 塩コショウ、油 各 小麦粉	1切 少々 適宜	1と1/2切 少々 適宜	2切 少々 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		1/2P	2/3P	1P
香り胡麻ドレッシング	根元を落とし半分切る	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を並べ、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。

4/28 木の さばの煮付け

ほうれん草のソテー・味噌汁



エネルギー 417kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 27.3g

30分

① 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バサバサになります。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ま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	みりん、砂糖、酒 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	水	1/2C	3/4C	1C
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

作り方

② さばの煮付け

- 鍋にAを煮立てて生姜(好みで加減する)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。
- 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

- 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。

4/29 金の スタミナ焼肉と野菜炒め

厚揚げと竹輪の煮付け・赤出し



エネルギー 455kcal
たんぱく質 30.9g
脂質 21.1g

30分

① 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
A	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	だし汁	2/3C	1C	1と1/3C
	砂糖、みりん 各	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	大1と1/3	大2	大2と2/3
③ 赤出し				
生わかめ	水洗いしザク切り	10g	10g	15g
★玉葱	薄切くスライス	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

作り方

② スタミナ焼肉と野菜炒め

- 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)
- 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。
- 皿に②を盛り、①を上のにせる。

① 厚揚げと竹輪の煮付け

- 厚揚げ、竹輪はAで煮含めて器に盛る。

③ 赤出し

- 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。
- 器に①を注ぎ、葱を散らす。

4/30 土 鶏マヨポン

ハムとキャベツのソテー・味噌汁



エネルギー 538kcal
たんぱく質 26.8g
脂質 34.8g

30分

① 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	塩コショウ	少々	少々	少々
	酒、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ(炒める用)	大2	大3	大4
B	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	少々
② 味噌汁				
じゃが芋	いちよう切り	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

作り方

③ 鶏マヨポン

- 鶏肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- 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。
- 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

- 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。
- 器に①を盛る。

② 味噌汁

- 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。
- 器に①を注ぐ。

5/1 日 サーモンタルタルフライ

マセドアンサラダ・金平ごぼう・味噌汁



エネルギー 529kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 28.6g

30分

① 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。

④ 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	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/3	大1/2	大2/3
	だし汁	大2	大3	大4
	油、七味 各	少々	少々	少々
④ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

③ サーモンタルタルフライ

- サーモンタルタルフライは油で揚げる。
- 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

- 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

- 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。
- 器に①を盛り付け、好みで七味を振る。

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。

4月25日(月) ~ 5月1日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)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

●酒
●みりん
●マヨネーズ

30分

作り方

■鶏つくねの照り焼き

- ①にらはみじん切り、胄しそはせん切りにする。
- ②鶏つくねの種に①とAを加えて練り、丸くまとめ、フライパンで焼く。
- ③②を煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④胄しそを上のにのせる。

■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③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
胄しそ	2枚	3枚	4枚
A 酒、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
B みりん、しょうゆ(各)	大3	大4 1/2	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…小量使用

(F2)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/21.4g ■脂質/11.9g

かんたん! 酢豚

●酒 ●酢
●ケチャップ
●かたくり粉
●中華スープの素

35分

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、③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、①、③とあえる。

材 料	2人用	3人用	4人用
●かんたん! 酢豚			
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
スープ	1/4C	1/3C強	1/2C
B 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
●もやしの酢のもの			
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
◎ 砂糖、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
酢	大1	大1 1/2	大2