

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

5/9 月 牛肉としめじの混ぜご飯
コロッケ

エネルギー 796kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 29.3g

プラス +1
05 コロッケ 1パック(1こ) **80円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
A	砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
B	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

① 牛肉としめじの混ぜご飯
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
②鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
③炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。

② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げる。
②器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

5/10 火 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
02 あじフライ 1枚 **85円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ あじフライ				
あじフライ	油	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	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
A	油	少々	少々	少々
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
	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
		1/2P	2/3P	1P
青のり				

作り方

④ 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、ぎめの細かい舌触りの良い“とろろ”になります。

5/11 水 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。

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				
鶏もも肉		240g	360g	480g
塩コショウ、油	各	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
胡瓜	ピーラーでリボン状にスライス	1本	1と1/2本	2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
ケチャップ、マヨネーズ	各	適宜	適宜	適宜
③ じゃこサラダ				
しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
大根	短冊切りにして水にさらす	1/8本	1/7本	1/6本
		20g	30g	40g
★人参	せん切りにして水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大葉	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
① ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
A	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	砂糖、みりん	各	大1/2	大2/3
醤油		大1	大1と1/2	大2
ミックスベジタブル		20g	30g	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。
④胡瓜と人参を混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズ等につけて頂く。

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、カリッとすると炒める。(レンジで様子を見ながら加熱しても良い)
②ボー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ッと煮、味をなじませて器に盛る。

5/12 木 たちうおの西京焼き
大根の酢物・味噌汁



エネルギー 330kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 20.3g



プラス +1 たちうおの西京焼きの「たちうおの西京漬け」を追加できます。
01 たちうおの西京漬け 1切 245円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② たちうおの西京焼き たちうおの西京漬け 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	2切 1/2枚	3切 2/3枚	4切 1枚
① 大根の酢物 大根 人参	せん切りにし塩もみ 塩	1/7本 20g	1/6本 30g	1/5本 40g
白胡麻		2g	3g	4g
A	酢 砂糖 塩	大1と1/2 大2/3	大2と1/4 大1	大3 大1と1/3
		少々	少々	少々
③ 味噌汁 即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② たちうおの西京焼き
①たちうおはグリル等で両面をこんがり焼く。
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を盛る。

① 大根の酢物
①大根と人参を水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウル等に①、Aと白胡麻を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。

5/13 金 豚の生姜じょうゆ
ポテトサラダ・味噌汁



エネルギー 467kcal
たんぱく質 29.4g
脂質 25.8g



カンタンアレンジレシピ
～メインをミルフィーユカットに！使いまわしテクニック！～
☆作り方☆
豚肉に塩コショウをし、重ねてフライ衣をつけて揚げます。重ねる時に大葉やチーズを入れても美味しいです。少し取って置いて、次の日のお弁当や冷凍してお休みの日に解凍して卵でとじてカツ丼に！

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚の生姜じょうゆ 豚モモ肉 キャベツ ししとう	食べやすく切る 角切り 竹串等で数ヶ所刺す 塩コショウ、油 各 すりおろす	200g 1/8玉 4本	300g 1/7玉 6本	400g 1/6玉 8本
生姜		少々	少々	少々
A	醤油、酢 各 だし汁	大1と1/2 大2	大2と1/4 大3	大3 大4
① ポテトサラダ ロースハム 胡瓜	角切り 塩を振り板ずりし水で洗う 塩	1枚 小1本	1と1/2枚 2/3本	2枚 1本
じゃが芋 人参	小さく切り茹でる いちょう切りにし茹でる	約180g 20g	約270g 30g	約360g 40g
	マヨネーズ 塩コショウ	適宜 少々	適宜 少々	適宜 少々
② 味噌汁 油揚げ	油抜きし短冊切り だし汁 味噌	1/2枚 2C 大1と1/3	2/3枚 3C 大2	1枚 4C 大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ 豚の生姜じょうゆ
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

① ポテトサラダ
①胡瓜は細切りにする。
②じゃが芋は好みで漬す。
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

5/14 土 ジャンボオムレツ
スパゲティサラダ・コンソメスープ



エネルギー 521kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 28.3g



『ジャンボオムレツ』は多種食材がたっぷり入った人気メニューです。中の具材がポロポロなのが気になる方は①に水溶き片栗粉で全体にとろみをつけると具材がしっとりとして食べやすくなります。

ケチャップ、マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ ジャンボオムレツ 合挽き肉 玉葱 じゃが芋 ★人参	みじん切り さいの目切りにし茹でる 油、塩コショウ 各	50g 1/2こ 約180g	75g 2/3こ 約270g	100g 1こ 約360g
卵 キャベツ	2こずつ溶いておく せん切りにし水にさらす ケチャップ	4こ 1/8玉	6こ 1/7玉	8こ 1/6玉
① スパゲティサラダ ロースハム スパゲティ 胡瓜	半分に切り5mm幅に切る 塩を加え熱湯で約7分茹でる せん切りにし塩を振る 塩	1枚 30g 小1/2本	1と1/2枚 45g 小2/3本	2枚 60g 小1本
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
② コンソメスープ ベーコン 白菜 固形スープ	1cm幅に切る	1枚 少々	1と1/2枚 少々	2枚 少々
		1こ 2C	1と1/2こ 3C	2こ 4C
	水 塩コショウ	少々 少々	少々 少々	少々 少々
	パセリ<乾燥>	少々	少々	少々

作り方

③ ジャンボオムレツ
①フライパンに油を熱して挽き肉を入れて炒め、色が変わる前に玉葱を加えて更に炒める。じゃが芋、人参を加えて全体に火が通ったら塩コショウし、容器に移しておく。
②フライパンに油を熱して卵を流し入れ、①を人数分に等分したものを真ん中に置き、両端から巻いて巻き終わりが下になるようにする。
③器に水気をきったキャベツを置き、②を盛り付け、ケチャップをかけて頂く。

① スパゲティサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ロースハム、①、水気をきった人参、スパゲティをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、器に盛り付ける。

② コンソメスープ
①鍋にベーコンを入れて炒め、更に白菜を加えて炒める。
②①に水と固形スープを加えて煮立て、塩コショウで調味し、器に注いでパセリを散らす。

5/15 日 塩焼きうどん
えびカツ・中華スープ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 15.1g



カンタンアレンジレシピ
～塩焼きうどんをピリッと！～
辛いのが好きな方必見！
ラー油をかけて食べてみましょう♪
♪出来上がった塩焼きうどんにお好きなだけラー油を振って召し上がれ♪

ゴマ油、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 塩焼きうどん 豚モモスライス肉 キャベツ 人参 きくらげ	一口大 ザク切り 短冊切り 水で戻しせん切り ゴマ油	60g 1/8玉 20g	90g 1/7玉 30g	120g 1/6玉 40g
うどん玉		2玉	3玉	4玉
オイスターソース	だし汁	2P	3P	4P
	塩、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		2こ	3こ	4こ
	油 水	少々 大1	少々 大1と1/2	少々 大2
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本
② えびカツ えびカツ		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	1/2枚	2/3枚	1枚
③ 中華スープ 即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① 塩焼きうどん
①鍋にゴマ油を熱して豚肉を入れて炒め、キャベツ、人参、きくらげを加えて更に炒める。
②①にうどんを加えてだし汁を入れてうどんをほぐしながら炒め、塩、塩コショウ、オイスターソースを加え、サッと炒めて調味する。
③別のフライパンに油を熱して卵を割って焼き、塩コショウをし、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
④皿に②を盛り、③をのせて葱を散らす。

② えびカツ
①鍋に油を熱してえびカツを揚げる。
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。

5月9日(月) ~ 5月15日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/499Kcal ■蛋白質/13.7g ■脂質/39.1g

牛肉の中華いため

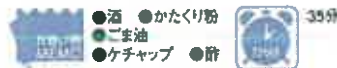
作り方

■牛肉の中華いため

- ①牛肉は④をもみ込むようにして下味をつける。
- ②たまねぎは細めのくし形切り、にんにくの芽はブツ切り、にんじんは短冊に切る。
- ③干しいたけはぬるま湯で戻してそぎ切りにする。
- ④中華なべに油を熱し、①をほぐすようにいため②、③を加えていため合わせ⑥で調味する。

■バリバリワンタン

- ①ワンタンは中温の油で揚げる。
- ②なべに⑦を入れて火にかけ、混ぜながら煮立ててとろみをつけて①にかけ、サラダ用菜を添える。



材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の中華いため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
たまねぎ	1個	2個	2個
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
にんじん	小1本	1本	1本
A しょうゆ、サラダ油(各)	大1/2	大3/4	大1
酒、かたくり粉(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
B 酒	大1/2	大3/4	大1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●バリバリワンタン			
ワンタン	8個	12個	16個
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
C ケチャップ	小2	小3	小4
砂糖、酢、酒(各)	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ	小3/4	小1強	小1 1/2
水	大2	大3	大4
かたくり粉	小1/2	小3/4	小1

■ワンタン…小量使用

(F2)メニュー



■熱量/477Kcal ■蛋白質/21.0g ■脂質/28.3g

ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

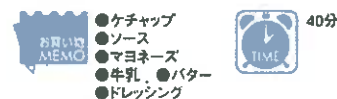
作り方

■ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き

- ①ハンバーグの種は一口大にまとめてフライパンで焼き、④を加えて煮からめる。
- ②食べやすく切ったアスパラガス、にんじん(サラダに一部使用)はゆでる。
- ③なべで⑥をあたため、マッシュポテトを加えて練り合わせる。
- ④耐熱容器に①~③を入れ、マヨネーズをかけてオーブントースターでマヨネーズに焼き目がつくまで焼く。

■チーズサラダ

- ①スティックチーズ、にんじんは細切りにする。
- ②サラダ用菜は食べやすく切り、①と共に盛り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
●ミートボールとアスパラのマヨネーズ焼き			
ハンバーグの種	200g	300g	400g
グリーンアスパラガス	適宜	適宜	適宜
にんじん	小1本	1本	1本
マッシュポテト	40g	60g	80g
A ケチャップ、ソース(各)	適宜	適宜	適宜
水	2/3C	1C	1 1/3C
B 牛乳	1/3C	1/2C	2/3C
バター	小1/2	小1	小1 1/2
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
●チーズサラダ			
スティックチーズ	2本	3本	4本
にんじん(マヨネーズ除きの一部使用)	少々	少々	少々
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

■ハンバーグの種…小量、乳、卵使用

■スティックチーズ…乳使用