

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

5/23 月 チキンピラフ



エネルギー
965kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
29.9g



ピラフは鍋炊きでもOK! 作り方は③に固形スープ、水を入れて蓋をする。火加減は強火で10分→沸騰したら弱火で10分→蒸らして10分→バター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加え、混ぜて完成!

油、バター、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
① チキンピラフ				
鶏モモ肉	2cm角に切る 油、塩 各	60g 少々	90g 少々	120g 少々
ニンニク	} みじん切り	少々	少々	少々
玉葱		1/4こ	1/3こ	1/2こ
米	洗ってザルに上げる 塩コショウ	1と1/2合 少々	2と1/4合 少々	3合 少々
固形スープ	水 バター	1こ 大1/2	1と1/2こ 大2/3	2こ 大1
ミックスペジタブル	ケチャップ	大2	大3	大4
③ かにクリームコロッケ	サツと塩茹で	30g	45g	60g
かにクリームコロッケ	油	4こ 適宜	6こ 適宜	8こ 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 竹輪とわかめのサラダ				
胡瓜	輪切りにし塩もみ 塩	1本 少々	1と1/2本 少々	2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切りにしサツと茹でる	5g	7g	10g
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々

① チキンピラフ
①フライパンに油を熱して鶏肉をサッと炒め、塩を振って取り出す。
②①のフライパンにニンニク、玉葱を入れてしんなりとするまで炒める。
③②に米を加えて炒め、透き通ってきたら塩コショウを振り、火を止める。
④炊飯器に③、固形スープ、水、①を入れて炊く。
⑤炊き上がったらバター、ケチャップ、ミックスペジタブルを加えて軽く混ぜ、3分程度蒸らして器に盛る。

③ かにクリームコロッケ
①鍋に油を中温(180度)に熱し、かにクリームコロッケをこんがり色づくまで揚げる。
②皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛る。

② 竹輪とわかめのサラダ
①胡瓜は水洗いして余分な塩気を取り絞る。
②ボウルに①、水気をきったわかめ、竹輪、白胡麻を入れて混ぜ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

5/24 火 ササミフライ



エネルギー
465kcal
たんぱく質
29.0g
脂質
23.5g



ササミフライの「若鶏ササミ」を追加できます。
04 若鶏ササミ 1パック(100g) **155円**

小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② ササミフライ				
若鶏ササミ	筋を取り削ぎ切り	180g	270g	360g
卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	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
① 南瓜のサラダ				
南瓜	皮を取り一口大に切り約200g	約200g	約300g	約400g
	蒸して潰す			
玉葱	薄くスライスし水にさらす	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ロースハム	半分に切り2mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
枝豆	塩茹でしサヤから出す	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ チンゲン菜のソテー				
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
チンゲン菜	縦半分に切り削ぎ切り	1株	1と1/2株	2株
	バター、塩コショウ 各	少々	少々	少々

② ササミフライ
①ササミは塩コショウを振り、小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、中温(160度位)の油でこんがり揚げる。
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

① 南瓜のサラダ
①ボウルに粗熱をとった南瓜と水気をきった玉葱、ロースハム、枝豆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。

③ チンゲン菜のソテー
①フライパンにベーコンを入れて加熱し、脂が出るまでしっかりと炒める。
②バターとチンゲン菜を加えて炒め合わせ、塩コショウで調味して器に盛る。

5/25 水 牛玉丼



エネルギー
912kcal
たんぱく質
24.2g
脂質
35.3g



「胡麻」は体にも美容にも良い料理の名脇役! 肝機能の向上作用や二日酔い防止に効果があるのでアルコールを多飲するときにはもってこいの食材です。

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 牛玉丼				
牛バラスライス肉	薄切り	100g	150g	200g
玉葱	油	小1こ 少々	2/3こ 少々	1こ 少々
	だし汁	1/2C	3/4C	1C
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
卵	ご飯	2こ 480g	3こ 720g	4こ 960g
② コロケ				
コロケ	油	2こ 適宜	3こ 適宜	4こ 適宜
① 白菜の胡麻醤油かけ				
白菜	茹でて冷水に取り冷ます	1/8株	1/7株	1/6株
	醤油	少々	少々	少々
白胡麻	すり鉢でよくする	3g	3g	5g
	だし汁	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
貝割れ	根元を切り落とし湯通し	1/2P	2/3P	1P

③ 牛玉丼
①鍋に油を熱して牛肉を炒め、玉葱を加えて更に炒め合わせる。
Aを入れて煮含め、卵を静かに割り入れ、蓋をして少々蒸らす。
②丼にご飯を盛り、①を煮汁ごとかける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

② コロケ
①コロケは油でカラッと揚げ、器に盛る。

① 白菜の胡麻醤油かけ
①白菜は水気を絞って醤油を振り、もう一度絞ってザク切りにする。
②白胡麻とAを混ぜ合わせる。
③器に①、貝割れを盛り、②をかける。

5/26 木 白身魚のベーコン巻き
糸こんにゃくとごぼうの炒め煮・冷やっこ



エネルギー 417kcal
たんぱく質 24.7g
脂質 24.2g

プラス +1
白身魚のベーコン巻きの「ホキ切身」を追加できます。
01 155円

小麦粉、妻楊枝、バター

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 白身魚のベーコン巻き ホキ切身	縦半分に切り 軽く塩コショウする	2切	3切	4切
ベーコン 妻楊枝	塩コショウ	少々	少々	少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	細長く半分に切る バター 各	4枚	6枚	8枚
	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮 ごぼう 糸こんにゃく	6~7cmのせん切り ザク切り	1/2本	2/3本	1本
	油	少々	少々	少々
	A { 砂糖 大2/3 大1 大1と1/3 みりん、醤油 各 大1と2/3 大2と1/2 大3と1/3 だし汁 1C 1と1/2C 2C			
② 冷やっこ 豆腐 葱 生姜	等分に切る 小口切り すりおろす 醤油	1/2丁 1/2本 少々	2/3丁 2/3本 少々	1丁 1本 少々

③ 白身魚のベーコン巻き
①白身魚にベーコンを巻いて妻楊枝で留める。
②フライパンにバターを熱し、①の両面を焼き上げる。
③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、②を盛る。

① 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮
①ごぼうは水にさらし、ザルに上げて水気をきる。
②鍋に油を熱し、①と糸こんにゃくを炒め、Aを加えて炒り煮にする。
③器に②を盛る。

② 冷やっこ
①器に豆腐を置き、葱と生姜を添え、醤油等をかけて頂く。

5/27 金 豚のたれ漬け焼肉
せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー 344kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 15.9g

プラス +1
豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。
02 215円

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚のたれ漬け焼肉 豚モモ味付肉		220g	330g	440g
キャベツ	油	少々	少々	少々
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
① せん切り野菜の胡麻かけ 大根 胡瓜	せん切り	1/7本 小1本	1/6本 2/3本	1/5本 1本
	塩	少々	少々	少々
甘酢生姜 白胡麻	せん切り すり鉢でする	15g 5g	20g 9g	30g 9g
	A { だし汁、醤油 各 大1 大1と1/2 大2			
② 春雨といんげんのスープ 春雨 いんげん 固形スープ	熱湯につけて戻しザク切り 斜め切り	20g 20g	30g 30g	40g 40g
	水	1C	1と1/2C	2C
	塩コショウ	2C 少々	3C 少々	4C 少々

③ 豚のたれ漬け焼肉
①豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

① せん切り野菜の胡麻かけ
①大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
②①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
③ボウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

② 春雨といんげんのスープ
①鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

※ せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

5/28 土 麻婆茄子
塩焼きそば・わかめスープ



エネルギー 355kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.0g

プラス +1
茄子はたっぷりの油で素揚げすることによって、色味・食感がよくなります。油を控える場合は、蒸しても良いでしょう。

赤味噌、ゴマ油、片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 麻婆茄子 合挽き肉 茄子 生姜 ニンニク	縦に1/4に切り水にさらす みじん切り	90g 2本 少々	130g 3本 少々	180g 4本 少々
豆板醤 ★鶏がらスープ<顆粒>	油 好みで加減する	1/2P 小1	2/3P 小1と1/2	1P 小2
	A { 水 3/4C 大1/2 大1 砂糖 大1/2 大1 赤味噌 大1 大1と1/2 醤油 小1 小1と1/2			
グリーンピース	片栗粉(同量の水で溶く)	10g 大1/2	15g 大2/3	20g 大1
③ 塩焼きそば ベーコン キャベツ 人参	短冊切り	1枚 1/8玉 20g	1と1/2枚 1/7玉 30g	2枚 1/6玉 40g
	ゴマ油 塩、塩コショウ 各	少々 少々	少々 少々	少々 少々
焼きそば玉 青のり	醤油	1玉 小1/2	1と1/2玉 小2/3	2玉 小1
② わかめスープ 生わかめ ★鶏がらスープ<顆粒>	水で戻しザク切り	10g 小2	10g 小3	15g 小4
	水	2C	3C	4C
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々

① 麻婆茄子
①Aは混ぜ合わせておく。
②茄子は油で素揚げする。
③フライパンに油を熱し、生姜(好みで加減する)、ニンニクを加え、香りが立つまで炒める。更に挽き肉を加え、ポコポコになったら①を加えて煮る。
④③が煮立ったら②を加え、全体を炒め合わせてグリーンピースを加え、サッと煮て水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

③ 塩焼きそば
①フライパンにゴマ油を熱し、ベーコン、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたら塩と塩コショウで調味し、焼きそばを加えて炒める。
②①の仕上げに醤油を回し入れ、サッと混ぜて器に盛り、青のりを振る。

② わかめスープ
①鍋に水と鶏がら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し、器に注ぐ。

5/29 日 鶏肉の治部煮
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。
02 155円

片栗粉、練りわさび(お好みで)、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 鶏肉の治部煮 鶏モモ肉	一口大にし片栗粉をまぶす 片栗粉	160g	240g	320g
厚揚げ 里芋 しめじ	湯通しし一口大	1/2枚 100g	2/3枚 150g	1枚 200g
	石突きを落とすしほぐす	1/2P	2/3P	1P
	A { だし汁 1と1/2C 2と1/4C 3C みりん、酒、醤油 各 大2 大3 大4 砂糖 大1 大1と1/2 大2			
さや豆	B { だし汁 1/2C 3/4C 1C 酒、醤油、みりん 各 大1 大1と1/2 大2 砂糖 大2/3 大1 大1と1/3 練りわさび 少々 少々 少々			
③ 野菜サラダ 大根 キャベツ 大葉 人参	せん切りにし水にさらす ドレッシング	1/8本 1/8玉 1枚 20g	1/7本 1/7玉 1と1/2枚 30g	1/6本 1/6玉 2枚 40g
② 味噌汁 白菜 油揚げ	1cm幅に切る 湯通しし短冊切り だし汁	少々 1/2枚 2C	少々 2/3枚 3C	少々 1枚 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

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煮る。
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。

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23日(月) ~ 5月29日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



豚キムチ

作り方

■豚キムチ

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②にんにくの芽はブツ切りにする。
- ③フライパンに油を熱して①、②、白菜キムチをいため合わせ、なべ肌からしょうゆ少々を加える。

■卵とじ

- ①にらはザク切りにする。
- ②きくらげは水で戻す。
- ③なべに④をあわせ①、②を入れ、ひと煮する。
- ④卵をときほぐして③に回し入れ、半熟状になったら火を止め、蒸らす。

お買い得 MEMO
●みりん
●酒

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●豚キムチ			
豚肉(もも)	200g	300g	400g
白菜キムチ	80g	120g	160g
にんにくの芽	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	少々	少々	少々
●卵とじ			
卵	1個	2個	2個
にら	適宜	適宜	適宜
きくらげ	少々	少々	少々
だし汁	1/2C	3/4C	1C
しょうゆ、みりん、酒(各)	大1/2	大3/4	大1

■白菜キムチ…小袋使用

(F2)メニュー

牛すき煮



作り方

■牛すき煮

- ①牛肉は食べ良く切る。
- ②白菜はザク切りし、エノキ茸は根元を切って小房に分ける。長ネギは斜め切りにする。
- ③豆腐は食べ良く切る。
- ④鍋に④を入れて煮立て、①を加えてひと煮してアクを取って②・③を加えて煮る。野菜に八分通り火が入ったら卵を割り落として蓋をしてお好みの固さまで煮る。

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛すき煮			
牛バラ肉(スライス)	140g	210g	280g
白菜	1/2ヶ	3/4ヶ	1ヶ
エノキ茸	150g	200g	200g
長ネギ(又は青ネギ)	1/2本	1本	1本
絹豆腐(充填)	1丁	1丁	2丁
絹豆腐(充填・ミニ)	1	1P	1
卵	2ヶ	3ヶ	4ヶ
水	1/2C	3/4C	1C
醤油	大2	大3	大4
酒・みりん	各大1 1/2	各大2 1/4	各大3
砂糖	大1/2	大3/4	大1