

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
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

6/20 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



薄切り肉の重ねステーキの「牛モモ肉」を追加できます。

プラス +1 01 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	300g	400g
	小麦粉	少々	少々	少々
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
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
③ 味噌汁				
麩	水で戻しザク切り	4こ	6こ	8こ
生わかめ	だし汁	10g	10g	15g
	味噌	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

作り方

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。
- ④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、ぼん酢等をかけて頂く。
- ⑤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ボウル等にマカロニ、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。

③ 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碗に麩を入れて①を注ぎ、葱を散らす。

6/21 ニラ玉 白身フライ・中華スープ



エネルギー
474kcal
たんぱく質
25.4g
脂質
31.3g



ニラには抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCの他にも骨を丈夫にし骨粗鬆症を予防するカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。豚肉と一緒に炒めることでビタミンB1の吸収も良くなります。

油、ケチャップ、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ニラ玉				
豚切り落とし肉	細切りにして酒を振る	60g	90g	120g
	酒	少々	少々	少々
人参	せん切り	20g	30g	40g
★ニラ	小口切り	1/4束	1/3束	1/2束
	油、塩コショウ 各	少々	少々	少々
卵		4こ	6こ	8こ
鶏がらスープの素(顆粒)		小1	小1と1/2	小2
	醤油	小1/2	小2/3	小1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	水	3/4C	1C強	1と1/2C
	片栗粉	小1	小1と1/2	小2
★ニラ	4cm幅に切る	1/4束	1/3束	1/2束
	ゴマ油	小1/2	小2/3	小1
② 白身フライ				
白身フライ	油	2こ	3こ	4こ
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ	大2	大3	大4
キャベツ	せん切りにし水にさらす	大1/3	大1/2	大2/3
ミニトマト	半分に切る	1/8玉	1/7玉	1/6玉
		2こ	3こ	4こ
④ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① ニラ玉

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参、ニラを加えて炒め、塩コショウを振って一旦取り出し、粗熱をとる。
- ②ボウルに卵を割り入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③小さめのフライパンに油を熱し、等分にした②を流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら裏返し、1分程度焼いて器に盛る。
- ④③のフライパンに鶏がらスープの素とA、ニラを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらゴマ油を入れて香りつける。(片栗粉が入っているため混ぜながら加熱しましょう!)
- ⑤③に④をかける。

② 白身フライ

- ①白身フライは中温(180度)の油でカラリと揚げる。
- ②器にケチャップとマヨネーズを入れて混ぜる。
- ③皿に水気をきったキャベツを敷き、①を盛って②をかけ、ミニトマトを添える。

6/22 さばの塩焼き キムチと豆腐の炒め物・胡瓜の酢物



エネルギー
442kcal
たんぱく質
26.2g
脂質
30.7g



さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。

プラス +1 01 生さば切身 1切 **165円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切	3切	4切
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② キムチと豆腐の炒め物				
豚モモ肉	一口大	50g	75g	100g
葱	ザク切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	せん切り	少々	少々	少々
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
キムチ	ザク切り	30g	45g	60g
	油	少々	少々	少々
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	酒	大1/2	大2/3	大1
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本	小1と1/2本	小2本
	塩	少々	少々	少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	A { 砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3

作り方

③ さばの塩焼き

- ①鯖は焼き網又はグリル等で焼く。
- ②皿に①のをのせ、大根を添える。

② キムチと豆腐の炒め物

- ①フライパンに油を熱し、葱、生姜(好みで加減する)を炒め、豚肉を加えて更に炒める。
- ②豆腐は色紙切り又は崩してキムチと共に①に加えて炒め、Aで調味し、器に盛る。

① 胡瓜の酢物

- ①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
- ②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①②と和えて器に盛る。

6/23 木 豚ロース味噌漬け焼き
南瓜のそぼろあん・味噌汁



エネルギー 482kcal
たんぱく質 29.9g
脂質 20.0g



豚ロース味噌漬け焼きの「豚ロース味噌漬け」を追加できます。
01 豚ロース味噌漬け 1枚 **190円**

片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚ロース味噌漬け焼き				
豚肩ロース味噌漬け		2枚	3枚	4枚
ザ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 南瓜のそぼろあん				
鶏挽き肉		50g	75g	100g
南瓜		約240g	約360g	約480g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	塩	少々	少々	少々
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1	大1と1/2	大2
	みりん	小1	小1と1/2	小2
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
③ 味噌汁				
即席味噌汁		2P	3P	4P

作り方

② 豚ロース味噌漬け焼き

- ①豚肉は焼き網等で焼く。
- ②皿に水気をきったザニーレタス又はグリーンリーフを敷き、①を盛り付ける。

① 南瓜のそぼろあん

- ①南瓜はスプーン等で種と綿を取り除き、3cm角に切り、角は面取りをする。
- ②鍋にAと①を入れて煮立たせ、軟らかくなったら南瓜のみ取り出して器に盛る。
- ③②の鍋に鶏挽き肉を加えて加熱し、手早く混ぜる。ポロポロになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③を②の南瓜にかける。

👉 南瓜はレンジに1分程かけると楽に切れます。

6/24 金 鶏肉の竜田揚げ
ポテトサラダ・わかめスープ



エネルギー 569kcal
たんぱく質 30.9g
脂質 35.1g



鶏肉の竜田揚げの「鶏もも肉」を追加できます。
02 鶏もも肉 1パック(100g) **155円**

先に鶏肉の竜田揚げの「鶏もも肉」を漬けておくと、更に段取り良く調理できます。

片栗粉、油、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 鶏肉の竜田揚げ				
鶏もも肉	一口大	240g	360g	480g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A 砂糖	大1/2	大2/3	大1
	醤油、酒	大1	大1と1/2	大2
	塩	少々	少々	少々
	片栗粉、油	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
レモン汁		2P	3P	4P
① ポテトサラダ				
卵	茹でて殻をむきザク切り	1こ	1と1/2こ	2こ
ベーコン	5mm幅に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
じゃが芋	一口大に切り茹でて潰す	約200g	約300g	約400g
胡瓜	輪切りにし塩もみする	小1/2本	小2/3本	小1本
	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
② わかめスープ				
生わかめ	水で戻しザク切り	10g	10g	15g
中華スープの素<顆粒>		小2	小3	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
	白胡麻	2g	3g	4g

作り方

③ 鶏肉の竜田揚げ

- ①生姜(好みに加減する)とAを合わせて鶏肉を漬け込む。(約15分程度)
- ②①の汁気を拭き取り、片栗粉をまぶして中温(170度)でこんがり揚げます。
- ③器に水気をきったキャベツを盛り、②を盛ってレモン汁をかけて頂く。

① ポテトサラダ

- ①フライパンを熱し、ベーコンを入れてカリカリになるまで炒める。
- ②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ③ボウルに①②、じゃが芋を入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

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、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。

6/25 土 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。

【材料のご紹介】
「もちもちギョーザ」は挽き肉あんをもち皮で一口大に包んだギョーザ(団子)です。汁物や鍋物にピッタリの食材、ぜひ一度お試しください。

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				
豚もも肉		200g	300g	400g
★人参	棒状に切り茹でる	60g	90g	120g
いんげん		20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	A 酒、みりん、醤油	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

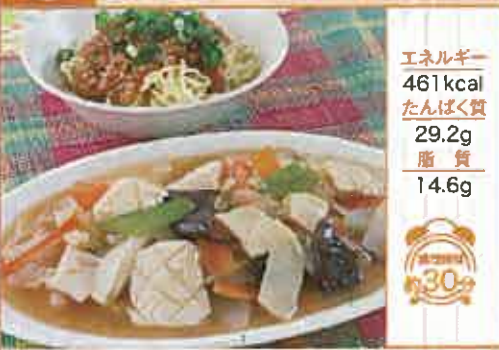
② ベジロール

- 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器に水気をきっ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、器に盛る。

6/26 日 いかの中華炒め
肉味噌まぜ麺



エネルギー 461kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 14.6g



① いかの栄養の特徴はアミノ酸バランスが良い!低脂肪!リン脂質が多い!ビタミンDを除くすべてのビタミンを持っている!など体に嬉しい食品です。

片栗粉、ゴマ油、赤味噌

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① いかの中華炒め				
ロールいか		150g	230g	300g
★生姜	せん切り	少々	少々	少々
白菜	3~5cmの剛ぎ切り	1/7株	1/6株	1/5株
人参	短冊切り	20g	30g	40g
★玉葱	スライス	1/2こ	2/3こ	1こ
きくらげ	水で戻し食べやすく切る	少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
	油	1/2C	3/4C	1C
	A 水、醤油、酒	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
きやぎ	斜め切り	10g	15g	20g
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	少々	少々	少々
② 肉味噌まぜ麺				
豚挽き肉		100g	150g	200g
★玉葱	みじん切り	1/2こ	2/3こ	1こ
★生姜		少々	少々	少々
ニンニク		少々	少々	少々
★鶏がらスープの素<顆粒>		小1	小1と1/2	小2
豆板醤		1/2P	2/3P	1P
	B 好みで加減する	1/4C	2/3C	1/2C
	水	大1	大1と1/2	大2
	砂糖、赤味噌	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩コショウ	少々	少々	少々
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
	ゴマ油	少々	少々	少々
中華そば玉葱		1玉	1と1/2玉	2玉
	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

① いかの中華炒め

- ①ボウルに鶏がらスープの素とAを入れて合わせておく。
- ②いかは松笠に切り目を入れて短冊に切る。
- ③フライパンに油を熱し、生姜(好みに加減する)、②、白菜、人参、玉葱、きくらげを入れて炒め、①を加えてひと煮立ちさせ、さや豆を加えてサッと煮る。
- ④③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で風味付けして器に盛る。

② 肉味噌まぜ麺

- ①ボウルに鶏がらスープの素とBを入れて合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、玉葱、生姜(好みに加減する)、ニンニクを入れて弱火でじっくり火を通し、香りが出てきたら豚挽き肉を加えて炒める。
- ③②に①を加えて煮詰め、汁気が1/3位になったら塩コショウで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけてゴマ油で風味付けする。
- ④鍋に水を沸かし、中華そばをサッと茹でて器に盛り、③をかけて葱を散らし、混ぜて頂く。

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。

6月20日(月) ~ 6月26日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



鶏つくねの照り焼き

お買出しメモ
●酒
●みりん
●マヨネーズ

30分
TIME

■鶏つくねの照り焼き

- ①にらはみじん切り、青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、丸くまとめて、フライパンで焼く。
- ③Bを煮立たせて、②を入れ、からませる。
- ④青しそを上のにせる。

■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C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
青しそ	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…小要使用

(F2)メニュー



牛肉の豆板醤焼き

お買出しメモ
●ごま油
●酢

TIME

■牛肉の豆板醤焼き

- ①牛肉は豆板醤、Aを合わせたたれにつける。
- ②長ねぎは細切りにし、サラダ用菜は水につけてパリッとさせて食べやすくちぎる。
- ③フライパンに油を熱し、①をたれごと入れていためる。
- ④器に②、③を盛り合わせ、白ごまを散らす。

■即席漬け

- ①きゅうりは塩をまぶして板ずりをして洗い、水けをふく。
- ②①をすりこぎ棒等でたたき、一口大にちぎる。
- ③ごま油でせん切りのしょうが、桜えびをいため、Bを加える。
- ④②に③をかけて冷蔵庫で冷やす。

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛肉の豆板醤焼き			
牛肉(小間)	160g	240g	320g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
豆板醤	少々	少々	少々
白ごま♥	少々	少々	少々
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	小1	小1 1/2	小2
●即席漬け			
きゅうり	1本	2本	2本
桜えび♥	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
B 酢、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
砂糖	小1/2	小3/4	小1
ごま油	少々	少々	少々