

# 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

TEL.092-581-3965 FAX.092-581-3987

**0120-17-4931**  
イーナ ショクザイ

## 7/25 牛肉の味噌煮込み



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	180g	270g	360g
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
玉葱	スライス	小1こ	2/3こ	1こ
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(酒、砂糖、味噌、醤油 各)	大2	大3	大4
豆腐	大きめの角切り	1丁	1と小1丁	2丁
グリーンピース	サッと茹でる	10g	15g	20g
① 春雨サラダ				
ロースハム	半分に切りせん切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切りにし塩もみ	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
春雨	熱湯で茹でてザク切り	30g	45g	60g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 中華スープ				
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

**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ロースハム、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。

## 7/26 鶏肉のカリカリ焼き



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
27.7g  
脂質  
36.4g



プラス  
+1  
鶏肉のカリカリ焼きの「鶏モモ肉」を追加できます。  
**01 鶏モモ肉**  
1パック(100g) **155円**

ゴマ油、片栗粉、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 鶏肉のカリカリ焼き				
鶏モモ肉	厚い部分を開きフォークで穴を開けAに漬ける	240g	360g	480g
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	醤油、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	ゴマ油	大1/3	大1/2	大2/3
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	油	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
① マカロニサラダ				
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
マカロニ	10分程度茹でて冷ます	40g	60g	80g
ミックスベジタブル	マカロニの茹で上がり1分前に加えて茹でる	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				
大根	} いちょう切り	少々	少々	少々
人参		20g	30g	40g
生わかめ		水で戻しザク切り	10g	10g
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3

**② 鶏肉のカリカリ焼き**  
①フライパンに油を熱し、鶏肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして皮目をカリッと焼き、裏返して中まで火が通るまで焼く。  
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を食べやすい大きさに切って盛る。

**① マカロニサラダ**  
①ボウルにマカロニとミックスベジタブルとロースハムを入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

**③ 味噌汁**  
①鍋にだし汁、大根と人参を入れて加熱し、野菜に火が通ったらわかめを加え、火を止めて味噌を溶き入れる。  
②器に①を注ぐ。

## 7/27 サーモントルタルフライ



エネルギー  
326kcal  
たんぱく質  
16.3g  
脂質  
18.5g



※小松菜は鉄分・ミネラルが豊富で、プロリンというアミノ酸でコラーゲンの主要な成分も多く含まれています。美肌効果も期待できる野菜です。またほうれん草に比べてアクも少ないので下茹でせずにサッと調理できるところも嬉しい野菜です。

油、かつお節

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ サーモントルタルフライ				
サーモントルタルフライ	油	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
② 小松菜のサッと煮				
小松菜	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
人参	短冊切り	20g	30g	40g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	A(砂糖、醤油、塩)	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
	塩	少々	少々	少々
① 湯豆腐				
絹豆腐	等分に切る	小1丁	2/3丁	1丁
だし昆布		1枚	1枚	1枚
	水、かつお節、醤油 各	適宜	適宜	適宜
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

**③ サーモントルタルフライ**  
①サーモントルタルフライは油で揚げる。  
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。

**② 小松菜のサッと煮**  
①鍋にAを煮立て、小松菜の茎の部分と人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜の葉を加えてサッと煮、器に盛る。

**① 湯豆腐**  
①鍋にだし昆布と水を入れ、しばらくおいてから加熱し、沸騰したら豆腐を入れ、加熱する。  
②火が通ったら火を止め、豆腐の湯をきって器に盛り、あればかつお節をのせ、葱を盛って醤油をかけて頂く。



## 7/28 豚肉の韓国風だれ焼肉

木 パンプキンとベーコンのサラダ・中華スープ



エネルギー 634kcal  
たんぱく質 18.9g  
脂質 45.8g

※ 豚肉の韓国風だれ焼肉の「豚バラ韓国風だれ焼肉用」を追加できます。

プラス 1 02 豚バラ韓国風だれ焼肉用 1パック(100g) **195円**

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 豚肉の韓国風だれ焼肉				
豚バラ韓国風だれ焼肉用		180g	270g	360g
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 パンプキンとベーコンのサラダ				
ベーコン	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
南瓜	一口大に切りレンジで蒸す	約250g	約380g	約500g
枝豆	マヨネーズ 塩コショウ 塩茹でしサヤから出す 塩	大2 少々 20g 少々	大3 少々 30g 少々	大4 少々 40g 少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

### 豚肉の韓国風だれ焼肉

- フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。(漬けだれは取っておく)
- ①に火が通ったらたれ(好みで加減する)を加えて絡め、火を止める。
- 皿に水気をきったキャベツを敷き、②を盛る。

### パンプキンとベーコンのサラダ

- フライパンにベーコンを入れてカリッと焼く。
- ボウルに南瓜を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味する。(お好みで南瓜は漬しても良いです。)
- 器に②を盛り、①と枝豆を散らす。

## 7/29 白身魚のベーコン巻き

金 豆腐のおろしかけ



エネルギー 368kcal  
たんぱく質 24.6g  
脂質 21.4g

※ 「大根」にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼがたっぷり含まれ、胃腸の弱い方や便秘に効果を発揮します。また辛味成分は胃液の分泌を促すほか、強い抗酸化作用もあり、発ガン物質を無毒化するといわれています。

※ 妻揚枝、小麦粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 白身魚のベーコン巻き				
白身魚	半分に切り塩コショウを振る	2枚	3枚	4枚
ベーコン	塩コショウ	少々	少々	少々
妻揚枝	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
ミニトマト		2こ	3こ	4こ
② 豆腐のおろしかけ				
豆腐	4等分にし水気をきり小麦粉をまぶす	1/2丁	2/3丁	1丁
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	油	少々	少々	少々
人参	型抜き又は輪切り	40g	60g	80g
枝豆	サヤから取り出す	10g	15g	20g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
大根	A [ みりん、醤油 各 すりおろす	大1	大1と1/2	大2
		1/8本	1/7本	1/6本

### 白身魚のベーコン巻き

- 白身魚にベーコンを巻き、巻き終わりを妻揚枝で留める。
- フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 器に水気をきったキャベツ、②を盛り、ミニトマトを添える。

### 豆腐のおろしかけ

- 鍋にだし汁と人参を入れて加熱し、人参が柔らかくなったらAを加えて加熱し、枝豆を加えて煮立ったら火を止める。
- フライパンに油を熱し、豆腐を入れて両面をこんがり焼く。
- 器に②を盛り、水気をきった大根を添え、①をかける。

## 7/30 クリームシチュー

土 マカロニサラダ・漬物



エネルギー 670kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 37.9g

※ 牛乳はたっぷり含んだカルシウムを効率よく吸収できる優秀食材！加熱しても栄養素には変化がない優れものでシチューにはもってこい！パセリなどマグネシウムを含む食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がアップします。

※ バター、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 クリームシチュー				
鶏モモ肉	一口大	140g	210g	280g
玉葱	薄切り	1/2こ	2/3こ	1こ
じゃが芋	4つ割り	約200g	約300g	約400g
人参	一口大	40g	60g	80g
クリームシチューの素	バター	大1	大1と1/2	大2
牛乳	水	2C	3C	4C
パセリ	塩コショウ	少々	少々	少々
	みじん切り	少々	少々	少々
② マカロニサラダ				
ロースハム	半分に切り5mm幅のスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	せん切り	小1/2本	小2/3本	小1本
卵	塩	少々	少々	少々
マカロニ	茹でて放射線状に切る 熱湯で10分位茹でザルに上げる	1こ	1と1/2こ	2こ
	マヨネーズ	大2と1/2	大3と3/4	大5
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物				
柴漬け		40g	60g	80g

### クリームシチュー

- 鶏肉は塩コショウを振る。
- 鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
- ②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し、水を加えて煮る。
- 野菜が柔らかくなったならシチューの素を加えてひと煮立ちさせ、牛乳(お好みで加減する)、塩コショウを加えて味を調え、器に注ぎ、パセリを散らす。

### マカロニサラダ

- 胡瓜は塩を振り、しばらく置いて水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
- ①、ロースハム、玉子、マカロニをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調えて器に盛る。

## 7/31 豚肉のオイスターソース炒め

日 ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー 341kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 18.4g

※ 豚肉のオイスターソース炒めの「豚肩ロース角切り肉」を追加できます。

プラス 1 03 豚肩ロース角切り肉 1パック(100g) **200円**

※ 先に「豚肉」を漬け込んでおく(後は順番通りに調理)、更に段取り良く調理できます。

※ 片栗粉、油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 豚肉のオイスターソース炒め				
豚肩ロース角切り肉		150g	220g	300g
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A [ 醤油、酒 各	小1	小1と1/2	小2
鶏がらスープ(顆粒)		小1	小1と1/2	小2
オイスターソース		2P	3P	4P
	水	1/4C	1/3C	1/2C
	B [ 砂糖、醤油、酒 各	大1/2	大2/3	大1
ニンニク	薄切り	少々	少々	少々
人参	半月切り	40g	60g	80g
筍	薄切り	100g	150g	200g
生椎茸	軸を落とし1/4に切る	1枚	1と1/2枚	2枚
ピーマン	乱切り	1こ	1と1/2こ	2こ
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
	油、片栗粉 各	適宜	適宜	適宜
① ブロッコリーの胡麻和え				
ブロッコリー	小房に分け塩茹で	1/2株	2/3株	1株
	塩	少々	少々	少々
すり胡麻		5.5g	5.5g	11g
	A [ だし汁、醤油 各	大1	大1と1/2	大2
	砂糖	大1/2	大2/3	大1

### 豚肉のオイスターソース炒め

- Aと生姜の搾り汁(好みで加減する)を合わせ豚肉を漬け込む(10分程度)。
- ボウルに水、B、鶏がらスープ、オイスターソースを合わせておく。
- 鍋に油を熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
- フライパンに油を熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、人参、筍、椎茸、ピーマン、玉葱、③を加えて炒め、②を加えてとろみが出るまで煮、器に盛る。

### ブロッコリーの胡麻和え

- Aとすり胡麻を合わせ、ブロッコリーと和えて器に盛る。



# 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。

7月25日(月) ~ 7月31日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/466Kcal ■蛋白質/30.6g ■脂質/27.6g

## 豚しゃぶ冷やし鉢

作り方

### 豚しゃぶ冷やし鉢

- ①豚肉は酒少々を加えた熱湯でサッとゆで、氷水に取って冷ます。
- ②豆腐は水きりをして好みに切る。
- ③みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
- ④①～③は貝割れ菜と共に盛り合わせ、Aをかけていただく。

### 磯辺揚げ

- ①焼きちくわとさつま揚げは好みに切る。
- ②Bを合わせた天ぷら衣に膏のりを加え、①をつけ中温の油で揚げる。

お買い得 MEMO  
● 豚 ● 小麦粉  
● 酒 ● ごま油

35分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>● 豚しゃぶ冷やし鉢</b>			
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
みょうが	適宜	適宜	適宜
貝割れ菜	1P	1P	1P
A 酢	大22/3	大4	大5 1/3
しょうゆ	大1 1/3	大2	大22/3
砂糖	大1	大1 1/2	大2
ごま油	小2	小3	小4
酒	少々	少々	少々
<b>● 磯辺揚げ</b>			
焼きちくわ♥	1本	1½本	2本
さつま揚げ♥	1枚	2枚	3枚
膏のり♥	少々	少々	少々
(B)小麦粉、冷水(各)	適量	適量	適量

■焼きちくわ…小麦使用

## (F2)メニュー



■熱量/572Kcal ■蛋白質/18.9g ■脂質/30.8g

## ギョウザ

作り方

### ギョウザ

- ①フライパンに油を熱してギョウザを入れ、焼き色がついたら湯をさし、蓋をして蒸し焼きにする。

### しょうがじょうゆいため

- ①きくらげは水で戻す。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③豚肉、もやし、①はいため合わせ、好みに切ったオクラを加えてひといためし、②、A、ごま油を加えて調味する。

お買い得 MEMO  
● 豚 ● ラー油  
● 酒 ● ごま油

35分  
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>● ギョウザ</b>			
ギョウザ	16個	24個	32個
酢、しょうゆ、ラー油(各)	適量	適量	適量
<b>● しょうがじょうゆいため</b>			
豚肉(小間)	50g	75g	100g
もやし	100g	150g	200g
オクラ♥	適宜	適宜	適宜
きくらげ	少々	少々	少々
しょうが	少々	少々	少々
A しょうゆ、酒(各)	大2/3	大1	大1 1/3
砂糖	小1/3	小1/2	小2/3
ごま油	少々	少々	少々

■ギョウザ…小麦、乳使用