

2022. 9. 12 (月) ~ 9. 18 (日) の献立

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	4,800円	5,700円	1,050円
3人前	6,250円	7,440円	1,350円
4人前	7,600円	9,060円	1,650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)	5,300円	6,750円	8,100円

9/12 月 チキンプレート 照焼きチキン



エネルギー
888kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
22.2g



カンパアレシレンジ
~定番の照り焼きにゆず胡椒で変化を!~
ゆず胡椒の爽やかな辛みと塩気で大人好みの味に♪
☆お皿にゆず胡椒を添えましょう。少し鶏肉にのせて
食べると美味しいです。

ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① チキンプレート 照焼きチキン				
鶏もも肉	厚みを均等に開く すりおろす	240g 少々	360g 少々	480g 少々
生薑	砂糖 醤油、みりん 各 ゴマ油	大2/3 大1 少々	大1 大1と1/2 少々	大1と1/3 大2 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
④ ゆかりご飯		1/2P 480g	2/3P 720g	1P 960g
② さつま芋の甘煮				
さつまいも	輪切りにし水にさらす	約200g 2C	約300g 3C	約400g 4C
	水 砂糖 みりん 醤油 塩	大2と1/2 大1 大2/3 少々	大4強 大1と1/2 大1 少々	大5 大2 大1と1/3 少々
③ かき玉スープ				
卵	溶きほぐす	1こ 小2	1と1/2こ 小3	2こ 小4
鶏がらスープ<顆粒>	水 醤油 塩コショウ	2C 小1 少々	3C 小1と1/2 少々	4C 小2 少々
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

① チキンプレート 照焼きチキン
①ボウルに生薑(好みで加減する)とAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を漬けておく。(10分程度)
②フライパンに油を熱し、①を皮目から焼き、両面を焼く。
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、食べやすい大きさに切った②を盛る。
④ ゆかりご飯
①ご飯にゆかりを混ぜてチキンプレートに添える。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。
② さつま芋の甘煮
①鍋にAとさつま芋を並べ入れ、落とし蓋又はアルミホイルをし、中火~弱火でさつま芋が軟らかくなるまで煮る。
②チキンプレートに①を添える。
③ かき玉スープ
①鍋に水と鶏がらスープを入れて加熱し、醤油と塩コショウで調味する。
②沸騰中に卵を糸状に流し入れ、卵がふんわりと線を引いて入れば出来上がり。
③器に②を注ぎ、葱を散らす。

9/13 火 かにクリームコロッケ



エネルギー
574kcal
たんぱく質
24.6g
脂質
32.0g



プラス
+1
かにクリームコロッケの「かにクリームコロッケ」を追加できます。
02 かにクリームコロッケ
1パック(2コ) **120円**

油、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 かにクリームコロッケ				
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 ケチャップ	1/8玉 適宜	1/7玉 適宜	1/6玉 適宜
② ニラ玉				
豚切り落とし肉		80g	120g	160g
ニラ	4cm幅に切る 油、塩コショウ 各	1/2束 少々	2/3束 少々	1束 少々
卵	溶きほぐす	2こ	3こ	4こ
① 胡瓜の和風サラダ				
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
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白胡麻	マヨネーズ 塩コショウ	2g 少々	3g 少々	5g 少々

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を盛り、ケチャップを添える。
② ニラ玉
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらニラを加えて塩コショウを振る。
②①に卵を加え、半熟状に仕上げ器に盛る。
① 胡瓜の和風サラダ
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、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。

9/14 水 韓国風焼肉丼



エネルギー
769kcal
たんぱく質
34.7g
脂質
29.5g



※『丼メニュー』はどうしても野菜が不足しがち。昼食の副菜には根菜類の煮物(筑前煮や芋煮)など複数の野菜が摂れる料理を。

ゴマ油、七味

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 韓国風焼肉丼				
豚もも肉韓国風たれ漬け	食べやすい大きさに切る 油	180g 少々	270g 少々	360g 少々
太もやし	ザッと茹でる	1/2P	2/3P	1P
人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	砂糖、醤油 各 A 〔ゴマ油 七味〕	大1/2 小1 少々	大2/3 小1と1/2 少々	大1 小2 少々
胡瓜	せん切りにし塩もみ 塩	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
	B〔砂糖、醤油 各〕	小1 少々	小1と1/2 少々	小2 少々
卵		2こ	3こ	4こ
ご飯		480g	720g	960g
② 中華スープ				
もちもちギョーザ		4こ	6こ	8こ
中華スープの素<顆粒>	水	小2 2C	小3 3C	小4 4C
ほうれん草	醤油 塩コショウ	40g 小1/2 少々	60g 小2/3 少々	80g 小1 少々

① 韓国風焼肉丼
①もやしと人参は水気をきり、Aで和える。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞ってBで和える。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
④丼にご飯を盛り、①~③を盛り付け、中央に卵を割り落とす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。
② 中華スープ
①鍋に水、中華スープの素ともちもちギョーザを入れて加熱し、ギョーザに火が通ったらほうれん草を加え、再び煮立ったら醤油と塩コショウで調味し、火を止めて器に注ぐ。

【★付の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※掲載の写真は調理例です。 ■色付きの皿は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

9/15 木 **かれのいの磯唐揚げ**
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー 331kcal
たんぱく質 22.3g
脂質 17.5g

プラス1
かれのいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。

03 切かれい 1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かれのいの磯唐揚げ 切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る 塩コショウ	2切	3切	4切
青のり		少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各 縦に4等分にする	1/2P 適宜	2/3P 適宜	1P 適宜
① 春雨サラダ 春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通ししてザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 胡瓜の中華炒め 胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

作り方

③ かれのいの磯唐揚げ
①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。
③器に②を盛る。

① 春雨サラダ
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

② 胡瓜の中華炒め
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

9/16 金 **ロールキャベツ**
グリーンサラダ



エネルギー 278kcal
たんぱく質 13.2g
脂質 14.1g

プラス1
ロールキャベツは半調理品ですが、バターで表面に焦げ目をつけてから煮込むと見た目、味共に良くなります。とろみが付くまでしっかり煮込むと本格的に!

バター、ケチャップ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ロールキャベツ ロールキャベツ		6こ	9こ	12こ
固形スープ	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { ケチャップ	1と1/2C	2と1/4C	3C
	砂糖	大3	大4と1/2	大6
	塩コショウ	大2/3	大1	大1と1/3
	みじん切り	少々	少々	少々
② グリーンサラダ しらす干し	ゴマ油	10g	15g	20g
レモン汁		1P	1と1/2P	2P
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	油	小2	小3	小4
グリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	2枚	3枚	4枚
玉葱	薄くスライス	1/2こ	2/3こ	1こ
大葉	せん切り	1枚	1と1/2枚	2枚

作り方

① ロールキャベツ
①鍋にバターを溶かし、ロールキャベツを入れ、表面に焦げ目をつける。
②①に固形スープ、水を加えて加熱し、更にAを加えて弱火で煮込み、塩コショウする。
③器に②を盛り付け、パセリを散らす。

② グリーンサラダ
①しらす干しはゴマ油をひいたフライパンで乾煎りする。
②Aとレモン汁を混ぜ合わせる。
③グリーンリーフ、玉葱、①を②で和え、器に盛り付け、大葉を天盛りにする。

9/17 土 **豚肉の生姜焼き**
とろ〜り玉子サラダ・のっぺい汁



エネルギー 457kcal
たんぱく質 32.0g
脂質 19.5g

プラス1
最初に「豚モモ肉」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。

栄養バランスばっちりの献立です。昼食には魚が主菜の焼き魚定食がオススメです。

ドレッシング(お好みの)、片栗粉、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚肉の生姜焼き 豚モモ肉生姜焼き用 生姜	すりおろす	200g 少々	300g 少々	400g 少々
キャベツ	A { 醤油、みりん、酒 各	大1と2/3	大2と1/2	大3と1/3
	油	少々	少々	少々
② とろ〜り玉子サラダ 卵	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
	湯	2こ	3こ	4こ
	酢	1L	1L	1L
	大1	大1	大1	
大根	}せん切りにし水にさらす	1/7本	1/6本	1/5本
★人参		20g	30g	40g
貝割れ		1/4P	1/3P	1/2P
ペーパータオル	ドレッシング 各	適宜	適宜	適宜
① のっぺい汁 里芋	半分に切る	100g	150g	200g
★人参	半月切り又はいちよう切り	20g	30g	40g
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	A { 醤油、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	塩	小1/2	小2/3	小1
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

作り方

③ 豚肉の生姜焼き
①豚肉は1枚ずつ広げ、Aと生姜(好みで加減する)を合わせたものに漬け込み(10分程度)、油を熱したフライパンで両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
②器に水気をきったキャベツを盛り、手前に①を盛る。

② とろ〜り玉子サラダ
①鍋に湯と酢を入れて加熱し、沸騰しない程度に火を調整する。
②①に静かに卵を割り入れて黄身を包み込むようにフォーク等で白身をまとめる。2〜3分茹でて白身が耳たぶ程度の固さになったら、穴じゃくしですくい、ペーパータオルで水気をとる。
③器に水気をきった大根、人参、貝割れを混ぜ合わせて盛り、②を上置き、お好みのドレッシングをかけて頂く。

① のっぺい汁
①鍋にだし汁、里芋、人参を入れて加熱し、人参に火が通ったら油揚げを加え、Aで調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで加熱する。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

9/18 日 **うどん入りけんちん汁**
白身フライ



エネルギー 571kcal
たんぱく質 31.2g
脂質 24.6g

プラス1
片栗粉はとろみをつける直前に水で溶くのではなく、下準備として水に溶かしておく(加熱した後、しっかりとろみが保てます)。

七味(お好みで)、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	
① うどん入りけんちん汁 鶏モモ肉	一口大	80g	120g	160g	
こんにゃく	塩でもみ水洗い後ちぎる	1/4枚	1/3枚	1/2枚	
	塩、油 各	少々	少々	少々	
大根	}いちよう切り	少々	少々	少々	
★人参		40g	60g	80g	
生椎茸		軸を落としスライス	1枚	1と1/2枚	2枚
厚揚げ		油抜きし色紙切り	1/2枚	2/3枚	1枚
うどん玉	だし汁	3C	4と1/2C	6C	
	だし汁	1玉	1と1/2玉	2玉	
	A { 塩	小1/2	小2/3	小1	
	醤油	大1/2	大2/3	大1	
	片栗粉(同量の水で溶く)	大1/2	大2/3	大1	
葱	斜め切り	1/2本	2/3本	1本	
	七味	少々	少々	少々	
② 白身フライ 白身フライ		4こ	6こ	8こ	
	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	
★人参		20g	30g	40g	
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜	

作り方

① うどん入りけんちん汁
①鍋に油を熱して鶏肉とこんにゃくを入れて炒め、だし汁、大根、人参、椎茸、厚揚げを加えて煮る。火が通ったらうどんを加えて2分程煮、Aで調味し、再び煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
②碗に①を注ぎ、葱を散らしてお好みで七味をかける。

② 白身フライ
①鍋に油を中温(170度)に熱し、白身フライをカラリと揚げる。
②キャベツと人参の水気をきり、混ぜ合わせて器に盛り、手前に①を盛り、マヨネーズ等を添える。

【★材の材料】複数の料理で使用されていますが、合わせた分量でのお届けとなります。切り分けてお使いください。 ※掲載の写真は調理例です。 ■色付きの品は、セットには含まれておりません。ご家庭の調味料をご使用ください。

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。

9月12日(月) ~ 9月19日(月)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/421Kcal ■蛋白質/28.2g ■脂質/21.0g

牛すき煮

作り方

■牛すき煮

- ①豆腐は好みに切る。
- ②しらたきは下ゆでをし、2~3ヶ所包丁を入れる。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④牛肉、①~③はAで煮る。
- ⑤④を卵につけてお召上がりください。

■ごまあえ

- ①青菜はゆでてザク切りにする。
- ②かにかまぼこは斜め切りにする。
- ③白すりごまは②とよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。

お買い得 MEMO ●みりん ●酒

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●牛すき煮			
牛肉(小細)	120g	180g	240g
豆腐	1丁	1½丁	2丁
しらたき	100g	150g	200g
長ねぎ	適宜	適宜	適宜
卵	2個	3個	4個
A しょうゆ、みりん(各)	大2	大3	大4
酒、砂糖(各)	大1	大1½	大2
だし汁	¾C	1C強	1½C
●ごまあえ			
青菜	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ	1本	2本	2本
白すりごま	少々	少々	少々
B しょうゆ、砂糖(各)	適量	適量	適量

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/560Kcal ■蛋白質/25.6g ■脂質/39.4g

鶏肉のバーベキューソース

作り方

■鶏肉のバーベキューソース

- ①鶏肉は厚さを均等に切り開き、皮側をフォーク等で刺し、A、すりおろしたんにんにくをもみ込むようにして下味をつける。
- ②かぼちゃは薄切りにし、ピーマンは4つ割りにする。
- ③フライパンに油を熱してBを焼いて取り出す。
- ④③のフライパンに油を足して①を焼き、火が通ったらBをからめて③と共に皿に盛る。

■せん切りサラダ

- ①キャベツ、きゅうりはせん切りにしハムは細切りにする。
- ②①をマヨネーズであえる。

お買い得 MEMO ●こしょう ●酒 ●ケチャップ ●ウスターソース ●マヨネーズ

35分

材 料	2人用	3人用	4人用
●鶏肉のバーベキューソース			
鶏肉(もも)	240g	350g	480g
ピーマン	1個	2個	2個
かぼちゃ	80g	120g	160g
んにくに	少々	少々	少々
A 塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
酒	大½	大¾	大1
ケチャップ	大1½	大2強	大3
B ウスターソース、酒(各)	大1	大1½	大2
砂糖	小½	小¾	小1
●せん切りサラダ			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ハム	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1本	1本	1本
マヨネーズ	適量	適量	適量

■ハム…小麦、乳、卵使用